

校長室より



薩摩川内市立里小学校



みさごたより

Espressivo Part 9

2021. 7.20 (火)

文責：永野
No. 7



東京オリンピック2021に寄せて



さあ、この夏、身体とこころを鍛えよう♪

コロナ禍のため、延期となっていたオリンピックがこの夏開催されます。

アスリートのみなさんの精神力の強さや、スポーツマンシップは、きっと私たちに多くの感動をもたらしてくれるはずです。

みんなで応援したいですね♪ そして、多くの刺激をもらいつつ、私たちもできることからこの夏鍛えてみましょう。

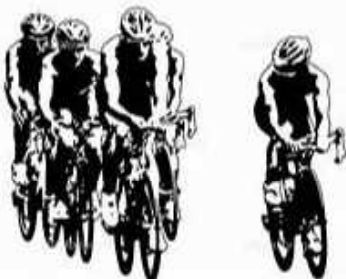
私が楽しみにしている競技の一つに、トライアスロンがあります。トライアスロンとは、スイムバイク、ランの3種目の総合で競われる競技です。

50歳を過ぎて音楽教師から職種が替わり、運動不足解消のため、今までできなかった運動に目覚めて自転車をはじめました。それから52歳の時に、はじめてトライアスロンにチャレンジし、溺れかけながらもその魅力にはまってしまいました。

トライアスロンといっても、長い距離スイムとバイクしたあとフルマラソン(42.195km)走るいわゆる鉄人レースと違い、オリンピック種目はオリンピックディスタンスと呼ばれ、次の距離で競われます。

まずスイム 1500 m 次にバイク 40km 最後にラン 10km

実を言うと、フルマラソン走るより重力の影響を受ける時間が短いので身体にはやさしい？ んですよ。私で2時間40～50分で競技は終了します。マラソンよりかなり楽？です。



私は両足のアキレス腱に骨が飛び出していて、長く走るとすぐに足を引きずってしまうのでうってつけの競技なのかもしれません。

6月、7月、10月と年3回のレースがこの2年間、コロナの影響で開催が中止となり、2ヶ月に1回の割合であった自転車や、マウンテンバイク

トライアスロンの見どころ

のレースもすべて中止。その間、仕事も忙しさが増したせいもあり、ほとんど運動できずに過ごしてしまいました。体重も増え、元のように運動できなくなっていました。ただ、この夏休みオリンピックからエネルギーをもらい、もう一度、アスリートとして復活できるよう頑張りたいと思います。

2学期、朝ランが再開した際、ついてこれるようみんなもこの夏、しっかり身体を鍛えてくださいね。たくましく成長した、みんなとの再会が、今から楽しみです♪

全種目をこなす
技術と強じんな肉体

