



○「オールアウトとLSD」

オールアウトとは、辞書等で調べると、疲れきってへとへとになるというような意味で、筋力トレーニングなどで使われる言葉のようです。鍛えたい部位の筋肉に負荷をかけ続け、力を出し切った状態にすることで、効率よく筋肉量や筋力がアップするそうです。転じて、全てを出し切った状態かどうかを指す言葉としても使われるようです。



マラソン大会に出場した際、オールアウトしないように、心や身体が命を守るため自然とリミッターを働かせた結果、ゴールした時に余力が残っていることはよくあります。その度に、もっと早く走れたのではという思いになります。同時にもっと練習して、心身を鍛えればよかったという思いにもなります。

マラソンの練習に、LSDというのがあります。LSDとは、Long Slow Distanceの略で、ゆっくりとしたペースで長い時間・長い距離を走るトレーニングのことです。長い時間・長い距離を走ることによって、筋持久力がアップするだけでなく、全身への酸素の供給力を高める効果も期待できるトレーニングです。

マラソンにおいて、オールアウトするようなペースでの走り込みとLSDとは真逆のようなトレーニングですが、どちらも大事なトレーニングです。

3年生は、学力を高める勝負の夏を迎えています。私自身の受験勉強を振り返った時に、まずはLSD的勉強から始めた気がします。学校がない夏休みは、睡眠時間や食事等の時間を除けば1日12時間以上勉強することが可能です。朝食前に1時間、午前中に4時間、昼食を挟んで午後5時間、夕食等のおと就寝まで4時間したとすると合計で14時間できます。14時間も集中することは難しいですが、途中読書を入れたり、ラジオ講座を聴いたり、リスニング練習をしたりすることで14時間まずは机に座ることから始めました。やがて1教科1科目あたりの時間の少なさに気づきます。しかし、時間をかけてきたことで、集中力や忍耐力が付き、また自身の課題等が見えてきた分、1時間を1時間分以上の内容にすることができるようになっていった気がします。当時の共通一次試験の5教科7科目で単純に割れば、1科目あたり2時間しか勉強時間がとれない計算になりますが、2時間 も から しか に思考が変化しました。

意気込んで最初からオールアウトするような勉強をすると、たいてい三日坊主になります。何の力にならないどころか、3D言葉をつぶやくようになります。そして目標や志望を努力する前から下げて行きがちになります。私の3D言葉は「でも・どうせ・だって」、あるいは「だめ・だるい・ださい」の3つです。

最初から42.195kmを走れる人はいません。日々のトレーニングの積み重ねです。

一番大事なことは、努力の積み重ねの先に見える風景は、努力した人にしか見ることができないということです。マラソンをゴールした時の風景は、努力に比例して素晴らしい風景に変わります。春に3年生のみなさんがどんな風景を見ているのか、それは今夏の努力したいで大きく変わります。