

11月17日（土）平成30年度兵庫県高校生防災ジュニアリーダー活動報告会

於：神戸学院大学ポートアイランドキャンパス



これまた部活動ではないが、今年度、県の防災ジュニアリーダー合宿に参加した本校生徒会長・藤野峰志君と副会長・丹羽一葉さんが報告会に臨んだ。県内の30校が集まり、合宿で学んだことを学校に持ち帰り、どのように他の生徒に広め実践していくかという課題が出され、その報告がなされた。2人は「もしも」の時に役立つであろう「バケツリレー」「簡易担架作り」「土嚢作り」「怪我人運び」を全校生徒に伝えることはできないかと考えて、それを障害物競争として取り入れて体育祭で実施することを発案した。合宿から

帰ってきてすぐに私のところに来て、「こんな競技を体育祭で取り入れたい」と話した。「それは素晴らしい！是非取り入れよう！」と賛同したが、同時に懸念材料も指摘した。まず材料が揃うのか、揃わない場合にも買えるお金はあるのか、簡易担架で人を運ぶ途中で人が落ちたら怪我しないか等々。しかし様々な懸念材料を見事にクリアし、体育祭本番で実施にこぎつけた。最大の懸念であった簡易担架だが、事前に講習会を開き、毛布と棒2本でしっかりとした担架の作り方を伝授した。体育祭本番では、全校生徒による一斉競争が実施され、生徒は防災技術を仲間と協力しながら、楽しみながら競技した。たくさんの問題を解決しながら実施した過程を、同じく報告会に参加したジュニアリーダーや引率された先生方に披露した。

参加された学校の先生方には、「星陵高校の取り組みがダントツでトップ」という評価をいただいた。ポスターセッションでは、たくさんの他校生徒が聞きに来てくれたことも、先生方の評価を裏付ける証となった。アイデアが素晴らしいことと、全校生徒を巻き込んだ取り組みだったことがその理由だ。懸念材料をすべてクリアし、苦労しながら実現した2人をはじめとする生徒会執行部諸君には、頭が下がる。さらに、2人は生徒へのアンケートを実施し、問題点を洗い出し、さらに改善しながら来年度も実施する決意も話してくれた。「星陵高校、素晴らしい！」誇らしい気持ちで、報告会を後にした。



11月18日（日）神戸マラソン初出場

あるマラソン経験者からのアドバイス

「最初に調子に乗ってペースを上げないこと」

「沿道の応援がハイタッチを求めてくるが、絶対してはならない。後半で手が上がらなくなる」

「水・食べ物があるところでは、必ず飲み、食べること」

神戸マラソン出場前（マイナス思考の嵐）

「完走できるだろうか。」 すぐに肉離れや膝痛、アキレス腱痛が起こる。もし途中でそうなった場合は完走はできない。

「靴が壊れたらどうしよう」靴は履きなれたものと思うが、なんせ10年以上前に購入した靴で、靴裏が劣化してペラペラと剥がれかけている。

「星陵と名前を入れている」ゼッケンに「星陵」と入れてもらった。たくさんの先生方に「星陵を背負っているんだから絶対完走」と言われ、フレッシュャーを感じている。

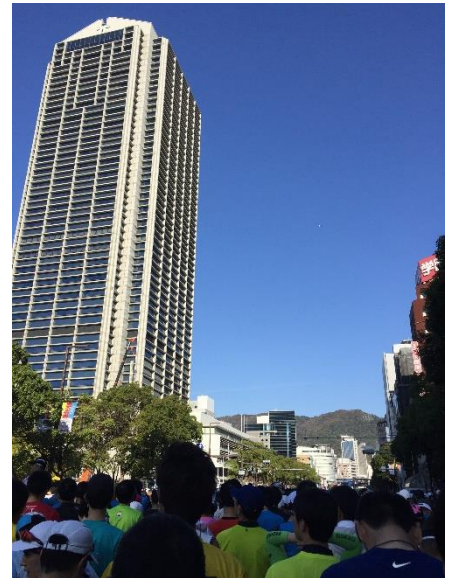
「ある願いを込めている」実は重い病気にかかった近い親戚がいて、「病気に負けるな！頑張れ！」と願いを

込めて走る決意をした。順位やタイムは関係なく、なんとしても「完走」しなければならぬ。完走できなければと考えると・・・。

神戸マラソン当日

雲一つない晴天！気温もさほど低くなく、絶好のマラソン日和。昨日から走る時のウェア、着替え等持って行くものを準備した。行く途中のコンビニで、サンドイッチとキャラメル、スポーツドリンクを購入、後は肉離れ等さえなければ完走できる。準備万端じゃ！

三宮駅を降りて、荷物を預ける「みなとのもり公園」を目指す。朝早いのに凄い人の波。皆出場するのか。公園に着いて着替える。リュックサックの中に、走る時に背負う小さなリュックサックが、あれっ！リュックサックがない！！忘れてきた！！！！その中にドリンクやキャラメル、タオルを入れ、暑くなって脱いだ服を入れるはずだったリュックサックを忘れてきた！「Oh,NO! Oh,my God!」「しゃあない」携帯電話だけ手に持って走ることにした。



スタート位置から撮影

スタート位置につく。想像以上の参加人数。第2ウエーブのHグループからのスタート。ゲストの有森裕子さんが、「初出場の人、今日のタイムが自己ベストです！」おお、その通りや。ハーフマラソンは20年ほど前に出場したことはあるが、フルマラソンは人生初めて。今日のタイムが自己ベスト。事故ベストとならぬよう・・・。

スタート～10km

第1ウエーブがスタートし、15分後に第2ウエーブが続く。人が多くて「ノロノロ運転」。スタートしてすぐから、沿道からの応援。幼い子どもが可愛らしい手を出してタッチを求めてくる。「タッチをしたら、最後までもたなくなる」との教えを守り、「ごめんなさい。今日は完走が目的で、応援の人たちとの交流が目的ではないのです！」心を鬼にして、なんて考えていると、周りは自分より遅くスタートしたJやKのグループの人が・・・。1kmを6分40秒で走る予定だったが、大幅に遅れていると感じペースを上げた。足の調子も良い、気温もちょうど、ペースを上げて大丈夫。10km地点で6分/kmまで上げ、須磨浦公園に着いた。トイレで用を足し、暑かったので長袖シャツを脱いで、再びコースに戻った。「予定より早いペースで走れたので貯金もできたし、6分40秒ペースにしようかな」と思ったが、体が動かない。「ええ、なんで？まだ10kmしか走ってないで。」先週、先々週と18km・19kmを練習したのに！

10km～20km

ここから地獄を味わった。暑かったはずだが寒気がし、身体が冷えてきて動かない。足が前に出ない。時々コースを外れてストレッチを入れるが、改善しない。「これがあと30kmも続くのか、絶対完走なんてできない」と思い始めた。垂水には家族が、舞子には職場の仲間と病気を患った親戚が応援に来てくれている。とりあえずその人たちの前を通過するまでは走ろう、それ以降は走れなくても仕方ない。

「垂水の海神社あたりにいるから」私と同じく星陵33回生の妻が言っていた。沿道の応援近くを走るが姿が見えない。「なんや、来る言うて来てないやん」垂水から舞子へ向かうが、どんどんしんどくなっていく。

「舞子駅あたりにいます」と親戚。駅を通過するとき、「おじさ～ん！」と聞こえてくる。「おう！」と手を挙げる。余裕で走っていると思わせないと。(でも後で聞いたら「無茶苦茶しんどそうやったね」とのこと)

やっとの思いで折り返し地点。ゼッケンに「星陵」と入れているので、「星陵、頑張れ！」と声をかけてくれる。「星陵」という言葉には、思わず手を挙げるか頭を下げるという反応をしてしまう。でもそうやって声援を送ってくると、胸に「星陵」と入れて大正解だった。その声でちょっとでも走れる。

20km～30km

「舞子駅あたりで応援します」職場の仲間。ちょうど舞子駅で出会え、笑顔を作る。が、もう限界が近い。

あとは海神社あたりにいると言っていた家族。「ほんまに来とんか？」海神社の鳥居を通過するとき、「おとうさ～ん！」と叫ぶ声が。妻と娘が「やっと見つけた！」という感じで、大きく手を振っている。妻のお母さんと

甥も来てくれている。有難い。有難いが、これで予定していた私の応援団は終了。まだ半分の距離が残っている。この地点でも「完走は無理」が体中を支配していた。寒い・・・。



明石海峡大橋を望む（往路・垂水）

平磯あたりでやっと食料のバナナにありつけた。「これはもしかして水分とエネルギー切れ？」一切れもらって口に入れる。水分も初めて摂った。これで走れるようになれば・・・。

塩屋・須磨と海岸線を走る。小学6年生から塩屋に住んでいたのも、一番好きな、一番気持ちの良いところで足が止まる。歩く・ストレッチ・走る、を繰り返す。ペースはどうなっとなや？予定の6分40秒からは大きくオーバーしているはずだが、時計を見るエネルギーがない。

27km地点で2度目の食料。バナナやお菓子、できるだけ多く摂る。沿道で応援してくれる人も、チョコレートやアメをくれたりする。それも遠慮なく「いただきます！」

30km～ゴール

やっとの思いで須磨を越える。もう走っているのか、歩いているのかわからない。とうとう30km地点まで来た。制限時間の7時間以内に辿り着けるのだろうか。「もし途中で切られたら」と不安になる。「ここまで来たら絶対完走しなければ！！」と気持ちを奮い立たせる。寒気も収まり、食べたものがエネルギーになってきたのか、しんどさが軽くなった。

頑張ってみる。「おお？走れるやん?!」もう少しスピードを上げる。走れる！沿道の声援も途切れず、力になる。普通、30kmから疲れてペースダウンするが、逆に30kmからペースが上がり、歩いているランナーをごぼう抜き！長田あたりの応援は熱い。何時間も声を出し続けたり、踊ったり演奏したりして、勇気づけてくれる。ありがたい。給水・食料ポイントでは必ず摂るようにしながら、ペースを維持した。舞子で応援してくれた親戚が神戸駅に移動し、またまた声援を送ってくれた。「完走できそうや！」と声をかけた。「病気に負けんと頑張ってよ、再発すんなよ」

ハーバーランドから神戸大橋へと通じる道に入った。物凄い登坂。皆さん歩いている。ここはさすがに歩いた。あと10kmを切っている。神戸大橋まで来るとゴールは近い。最後まで応援してくれるボランティアの高校生が、声を枯らして応援してくれる。ハイタッチで勇気づけてくれる。「ここまで来たら、ハイタッチしても大丈夫」これまで封印していたハイタッチをしまくる。「ありがとう！」と叫びながら。

ゴール直前では、有森裕子さんがコース中央で出迎えてくれた。大声で声援を送りながらハイタッチをしてくれた。とうとうゴール。とりあえず完走を果たして安堵。5時間36分という無残なタイムで、「やった！」という達成感・充実感は何れなかったが、大会を主催し、準備・運営していただいた兵庫県の関係者の皆さん、スタッフの皆さん、大会を支えランナーを支えてくださったボランティアの皆さん、そして何より何時間も沿道で声援を送り続けてくださった皆さんに心から感謝。走った感想は、「ありがとうございました」でした。感謝の気持ちしかなかった。どれだけの人に支えられて完走することができたのか。

走り終わったその日は疲れ果て、「2度と走るもんか！」と心に誓ったが、次の日から悔しさがどんどん増して「もう一度走りたい！」という気持ちになった。来年当選するかどうかはわからないが、4時間30分を切るまで終われない。「絶対リベンジしてやる！！」もし抽選で当たらなかつたら、お菓子を一杯持って沿道で応援する側に立とうと思う。

11月28日(水) 料理部ミルクレーフ作り

「今日は部活応援でなかったことをお許してください。」と前ページに書きましたが、なんと今日の放課後職員室に1年生料理部2人が来て、「よかったら食べてください!」とミルクレーフなるものをもってきてくれた。「ありがとう! 勿論いただきます!」

なんと私、この56年間クレープというものを食べたことがない。初めての経験! クレープ自体は知っているが、ホットケーキを薄く焼いたもの、という認識。このミルクレーフというやつは、クレープを幾重にも重ね、間にイチゴクリームを挟んであるという。

まず一口目。想像していたホットケーキの食感ではなくしっとりしていて、味もホットケーキとは全く違う。間のイチゴクリームはさほど甘くなく、「大人の味じゃん! 美味しいぞ!」見た目を味わうことなく、3口であっという間に食べてしまった。芸能人の食レポのように表現しようと思っていたが、思わず食べてしまったので、「もっとゆっくり味わったらよかった・・・。」

本当は作っているところを写真におさめたら良かったが、作るとは知らなかったのでまた次回に思う。

私ごときに笑顔で差し入れをくださり、料理部の皆さんには感謝感謝! ええ生徒たちや! 顧問の田中先生のご指導のおかげです。ありがとうございました。

