
西遠労務協会 メールマガジン No. 80

平成 22 年 3 月 1 日

《東京マラソン参加、完走できた理由》

2月28日、東京マラソンが開催されました。

私もランナーとして参加、不可能と思われた42. 195km でしたが、完走することができました。そして自分でも信じられないこの快挙を成し遂げることができた、その理由を考えてみました。

■その① 目標自体が魅力的だったこと

なにしろ、8. 5倍の倍率をくぐりぬけて手にした出場権、プラチナチケットと言われる程ですから、参加できるだけで幸運です。そんな貴重な機会、まずは練習してスタートラインにつくレベルまでいくこと。そしてせっかく出るからにはなんとか完走したい！そう考えるのは当然の流れでした。

■その② 期限があったこと

やはり困ったのが練習時間のつくり方。マラソンの練習と仕事とを天秤にかけ悩みました。

もしも目標が「いつかマラソンに参加する」などというものだったとしたら。週末の佐鳴湖ランニングも結局ほとんどやっていなかったと思います。「今週は仕事たまっているからしょうがない、またがんばろう」と毎週自分に言い訳をしていたでしょう。2月28日という絶対的な期限があったからこそ、多少無理してでも仕事との折り合いをつけ毎週佐鳴湖に向かうことができました。

■その③ 応援に大きな力をいただいたこと

「東京マラソンに当選しました！」と知り合いやお客様にお話しをしました。すると、応援メール、マラソンの経験談や練習アドバイス、参考資料など、皆さんにいろいろなものをいただいたのです。何といってもそれがとても大きな励みになりました。応援していただいている、気にしていただいていると感じることができるのは、とても心強うれしいものでした。

また走っている途中には、5キロごとに「関門」といって制限時間がありました。私は30km の関門通過が危なくなってしまう、「ここでやめたら楽になれる」という意識がほんの一瞬だけ頭をよぎりました。けれどもすぐに「リタイアしたら応援してくださった皆さんにあわせる顔が無いじゃないの！！」と思い直しました。そしてそこから必死でスパートし、吐きそうになりながらも30km 関門の制限時間にギリギリ滑り込み、最大のピンチを乗り切ることができたのです。ほんとうに、皆さんのおかげです。

そして雨にもかかわらず沿道には大勢の応援の人達。「がんばって〜〜〜」というご声援と次々差し出される手の平へのハイタッチ、それから飲み物・食べ物の差し入れに、「力を尽くさなくては応援してくださる皆さんに申し訳ない」という気持ち、それが原動力でした。

「魅力的な目標を見つけ期限をきって取り組むこと」「応援の力」、それを体感できた、東京マラソン参加は素晴らしい体験でした。人事賞金制度と企業内コミュニケーションの改善をご提案します。西遠労務協会/ビジネスコーチ人事研究所 山口悦子