

# 菊川西中だより

## 校長室の窓

このタイムで全国  
大会に行けるん  
ですけど!!



今年も暑い夏休みが終わりました。夏休み、どの部も1,2年生は3年生が試合に負けた時点から、来年度の公式戦を目標にチーム作りが始まりました。小手調べとなる新人戦は9月2日の水泳を皮切りに順次開催されます。中学校の部活動は必修ではない「課外活動」とは言え、どの子にとっても中学校時代の大きな部分を占める大切な活動です。また「勝った・負けた」がはっきりする世界で、「勝つための努力」は子ども達にもはっきり意識できます。今日は「勝つための努力」について考えてみました。

表題の言葉はある中学の陸上競技部の400m競走の選手の言葉です。この学校に勤務していた時私は水泳部の顧問だったのですが、陸上競技部も副顧問にして頂き、水泳部がシーズンオフに入る秋から冬の「駅伝チーム」を中心に主として中長距離選手の指導をしていました。新人戦が終わってすぐの時期だったと思います。2年生の夏、全国大会の標準記録(当時52"8位だったと記憶しています)が切れずに、県大会で公式戦を終えたKくんが私のところにやってきて、標準記録を見せながら『指導して欲しい』と言います。陸上競技部の正顧問ではなくKくんは私のところへ来ました。私は「よし、見てやろう!!頑張って来年は全国大会へ行こう!!」と言って指導を引き受けます。正顧問は他の選手との兼ね合いもあり、やりにくかったでしょうが、当時20代の血気盛んな青年教師だった私は、そういった配慮もできずに指導を引き受けてしまいました。私はKくんに「**400mを52秒で走るために、ラストの直線100mを13秒で走ることを仮定して300mを39秒で通過できればいいわけだ……**」と話して、学校の200mトラックを使って徹底的に「300m」を練習させます。そして、300m39秒をクリアできたら、そこで止まらずにジョギングで半周トラックを回り、止まらずに100mを全力で走る練習を課しました。そして徐々にジョギングの距離を短くして、最後には300m+100mを39秒+13秒で走れるようにすることがねらいです。

実はこの練習方法は、学生時代私が水泳選手だった時にやった練習方法で「ブローケン」と言います。300mを全力で走った後、休まずにジョギングしてさらに100m全力で走るのを5本、10本と繰り返すのですから、想像以上にきつい練習です。私はストップウォッチを見ながら「**そこから100mヨーイ、GO!……飛ばせ!!……12秒、13秒、14秒……ダメだ!!**」冬場、駅伝チームで体力づくりをした後、新年度が始まると、この練習をずっと続けました。そしてKくんはとうとう県大会で52秒を切る51秒9で走り、全国大会行きを決めました。標準記録より1秒近く速い、当時の**全国通信ランキング2位というおまけ付**でした。日本の中学生で、この時Kくんより速く400mを走れる選手は**1人だけ!!**全ての始まりは『先生、このタイムで全国大会に行けるんですけど』という彼の言葉でした。「子ども達は本当にやろうと思った時、想像以上の力を出す。」私は半年間のKくんとの練習から大きな示唆を与えられました。「要は本気になるかどうか!!」教師サイドで言うと「**子ども達をどう本気にさせるか**」です。今年の新入戦も子ども達の目標を高く持った、本気で取り組む、キラキラ輝いた姿を見るのが楽しみです。  
(文責 校長)

# 燃えた夏の活動！中体連小笠地区女子総合杯獲得 暑い夏も終わり、いよいよ

よ2学期がスタートしました。始業式後、陸上競技部、男女ソフトテニス部、剣道部と大勢の生徒の表彰をする事が出来ました。今回、特に陸上部が全国大会にまで勝ち上がり、熊本まで行ってきました。さらに、小笠中体連「女子総合杯」も獲得しました。この頑張りを今後の生活にぜひ、生かして欲しいです。

- 1 男子ソフトテニス部 ・大東ソフトテニス大会(個人戦)高野・水野ペア 優勝  
・遠州ジュニアソフトテニス大会 (団体戦) 第3位(高野・水野 岡本・佐藤 杉田・松下)
- 2 女子ソフトテニス部 ・大東ソフトテニス大会(個人戦)成瀬・櫻井ペア 3位
- 3 剣道部 二段取得 門口 吉野
- 4 陸上競技部 ・小笠地区陸上競技大会 男子総合優勝 女子総合優勝 男女総合優勝・県大会 2年100m 丹羽 3位 共通4種 浅井 5位 共通100mH 松下 3位 共通砲丸投 岡本 3位 共通4種 浅井 優勝 共通110mH 3位・東海大会 2年女子100m 丹羽 3位 共通女子100mH 松下 6位 共通男子110mH 浅井 5位
- 5 陸上競技 ジュニアオリンピック県予選会 ・男子A110mH 浅井 優勝 ・女子A 100mYH 松下 2位
- 6 男子卓球部 中体連小笠大会団体 3位、理事長杯団体準優勝
- 7 女子卓球部 中体連小笠大会団体準優勝、理事長杯団体 3位 県大会 団体戦 県大会惜敗
- 8 男子ソフトテニス部 中体連小笠大会団体 3位 武藤・杉田ペア 5位 県大会 県大会惜敗
- 9 柔道部 中体連小笠大会団体準優勝 岡本66kg級優勝 伊藤 激励賞 県大会出場 県大会惜敗
- 10 水泳部 中体連小笠大会 高内 200m自由形 3位 400m自由形 3位
- 11 女子バレーボール部 中体連小笠大会 優勝 県大会惜敗 下田理事長杯 優勝
- 12 吹奏楽部 西部吹奏楽コンクール 銅賞
- 13 ソフト部 中体連小笠大会 3位
- 14 良い歯の表彰 大橋(31)、出来島(31)、青野(32)、伊藤(32)、杉田(32)、廣瀬(32)、小野田(33)、成瀬(33)、丹羽(33)、堀川(33)、岡本(34)、栗田(34)、堀内(34)、鈴木(35)、高木(35)、増田(35)、吉川(35)
- 15 菊川市ボランティア 酒向(11)ボランティア2級
- 16 菊川市写生大会 河原崎(12)銅賞 福井(13)郷土新聞社

## 9月行事計画

日	曜	行事予定	給	部	日	曜	行事予定	給	部
8/28	月	新任式・始業式・学活	-	-	14	木	ALT	○	○
29	火		弁	○	15	金		○	○
30	水	木曜日課 SC	○	-	16	土	いきいきにここに作品展		
31	木	PTA 常任・代表委員会	○	○	17	日	いきいきにここに作品展		
9/1	金	月曜日課 引き渡し訓練 図書館司書	○	-	18	月	敬老の日		
2	土	子どもを守る文化会議水泳新人			19	火	進路学習会(3年)	○	○
3	日	菊川市総合防災訓練			20	水	学校保健委員会リハーサル	○	-
4	月	生徒会専門委員会	○	-	21	木	月曜日課	○	○
5	火	県学力調査 実力テスト	○	○	22	金	学校保健委員会 SC	○	○
6	水	合唱朝練開始 ~9/13	○	-	23	土	中体連新人戦		
7	木	生徒朝礼	○	○	24	日	中体連新人戦		
8	金		○	○	25	月	専門委員会	○	-
9	土	PTA 親子奉仕作業(3年)			26	火	2年朝礼 放課後学習会	○	-
10	日				27	水		○	-
11	月	生徒会引継ぎ	○	-	28	木	2学期中間テスト	○	○
12	火	1年朝礼 県教委計画訪問	○	○	29	金	合唱中間発表 図書館司書	○	○
13	水	運営委員会 SC SSW	○	-	30	土	新人戦予備日		