



一中の風

No. 11

小金井市立小金井第一中学校 学校だより

練習は裏切らない

野口みづきさんは日本の女性長距離走・マラソン選手です。2004年（平成16年）アテネオリンピックの時の女子マラソンで高橋尚子さんに引き続いて金メダルを取った人です。身長150cmという小柄な体格ですが、強い筋力を生かしたストライド走法が特徴。野口さんはハーフマラソンの女王と言われ、将来フルマラソンを走るためにスピード強化を図るため女子駅伝大会に出場するなど着実に力をつけました。そして金メダルを取ったオリンピックの翌年、ベルリンマラソン大会で2時間19分12秒の大会新記録を出して優勝し、日本記録とアジア記録を更新したのです。ちなみにこれは100メートルを19秒8ぐらいでマラソンの距離42.195キロを走ったことになります。その後も2007（平成19）年には東京女子国際マラソンに出場。大会記録で優勝し、日本史上初めて東京・大阪・名古屋の国内三大女子マラソン大会の完全制覇を成し遂げました。しかし、その間も原因不明の発疹やケガに見舞われたり、練習中の足首の故障、アキレス腱の故障等もあり、決定していた北京オリンピックも欠場となりました。以降、しばらく故障のケアと練習に専念していました。久々に2011（平成23）年の10月全日本実業団女子駅伝大会に出場し、第3区で区間1位を取り、団体2位の成績に貢献しました。そして「野口みづきさん完全復活！」のニュースが流れました。ここで運動生理学を少し紹介します。人間は筋肉が収縮することによって動くことができます。これは筋肉のアデノシリン三リン酸（ATPといいます。）が分解することによってエネルギーが出されるからです。でも、もともと筋肉内にある、ATPで運動を続けられるのは30秒から1分程度なのです。従って走ることを含めて人間が運動を続けるためにはATPを再合成することが必要であり、そのためには酸素が必要となります。酸素を送り、強く筋肉を動かし続ける体をつくるには、柔軟性のある筋肉、走り続ける筋肉、酸素を効率よく供給し続ける有酸素能力等いずれもトレーニングで獲得していく必要があります。こうしたトレーニングを日夜行い続け、1日40キロを走り続けている野口さん、その成果が結果をもたらしたのだと私は思います。野口さんはこう言っています。「走った距離は裏切らないと言っていますが、努力は裏切らない。走った距離もそうですけど、毎日の積み重ねがすごくものを言う競技だと思うので」と。そして、「金メダルを取ることがゴールではない。目標と聞かれたらやはりドクターストップがかけられるまで走り抜くこと」だそうです。夢に向かって走り続ける強靱な精神力と彼女の願いが感じられる言葉です。「練習は裏切らない」という言葉はたくさんの方々のスポーツアスリートや指導者の方々が言われます。それは科学的根拠に基づいた練習であり、目標は達成するために欠くことのできない過程だからこそ語り続けられている言葉なのです。地道に努力すること、目標に向かってひたすら努力することはとても貴重です。そしてそれは決して結果を性急に求めるものではありません。皆さんも自分に合った目標を立て、自分なりの練習方法や自分らしい学習方法を見つけ、そのために着実に努力すれば、きっと自分自身に自信が持てるようになると思います。「努力や練習は裏切らない」。実践して実感してみませんか。





進級おめでとう！



「中学生」になってもうすぐ1年。

雨の入学式から始まり、運動会やふじがね祭、校外学習など、様々な行事がありました。そしていつの間にか、再び桜が咲く季節になっています。皆さんと過ごす毎日が楽しくて、1年という長い時間があっという間でした。

2年生ということは先輩になります。「先輩になる自覚」とよく聞きますが、それはつまり、「見られる自覚」を持つということ。皆さんには素晴らしい部分が沢山ありますから、それを堂々と見せる事ができる、素敵な先輩になりましょう！

第1学年 学年主任 宮内

「ボリュームの2年」をテーマに掲げ、“中だるみ”ではなく“中堅”を目指して過ごした1年間でした。すべてがうまくいったわけではなく、時に壁にぶつかったり、反省点として考えることもありました。それでも、移動教室やふじがね祭、職場体験を通して確実に成長してきました。川が流れ続けるように、時間が止まることはありません。せせらぎ、奔流、そしていよいよ最後の1年間です。1年生で土を耕し、2年生で種をまきました。3年生で立派な花を咲かせられるよう、水分・養分を吸収し、成長してってください。少し早いですが、進級おめでとうございます。

保護者の皆様、1年間本校の教育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございました。いよいよ最上級生になります。来年度もよろしくお願い致します。

第2学年 学年主任 関

「調整」を合い言葉に取り組んだ1年間でした。自分のペースを知りできる範囲で各行事に挑戦した1年生、少しずつ取り組めることが増え宿泊行事や職場体験などにも見通しを持って取り組んだ2年生、進路決定に際して自己と向き合いつつ様々な行事で学級のリーダーとして活躍した3年生。3学年が一緒に生活するI組では、常に近くに目指すべきお手本の先輩方がいて「来年は自分が…」と思って行動していたと思います。そして、すべての基本にあるのは無理せず自分のペースを保つという自己調整力です。今年度それぞれが調整しながら蓄えた力を、来年度は進級した学年で発揮することを期待しています。

保護者の皆様、本年度も1年間学校へのご協力ありがとうございました。今後もよろしくお願い致します。

I組主任 仙澤



この1年間、G組の生徒たちは日常生活だけでなく、数多くの行事に取り組んできました。先生たちは、行事ごとにみんなが力をつけていくのを見て、本当に嬉しく思いました。みんなの一步一步の成長が、我々の力になっています。

3年生が卒業すると今度は自分たちが中心となり学級を代表していくこととなります。今まで積み重ねてきたことを自信にして、また新たな挑戦を続けていってください。みなさんの更なる活躍を期待しています。進級おめでとうございます。



G組担任 山積

I組3学期校外学習

3月7日金曜日、今年度最後の校外学習として「鎌倉」に行ってきました。本番当日は、ここ最近の悪天候がうそだったかのように、雲一つない晴天に恵まれました。今回の校外学習では、1・2年生が3年生の希望を聞いて、班行動のコース・時間などの計画立案を行いました。多少時間の変更などもありましたが、それぞれが臨機応変に対応し、行動することができました。3年生にとって最後の校外学習。それぞれが良い思い出になりました。

I組担任 川口



4月以降の予定 今後の状況によっては予定が変わることがあります。

4月7日(月) 始業式	18日(金) 保護者会
8日(火) 入学式	24日(木) 内科検診(1年、I・G組)
10日(木) 給食始 新入生オリエンテーション	25日(金) I組校外学習
11日(金) 身体測定	5月1日(木) 内科検診(2・3年)
17日(木) 尿検査	// 部活動保護者会



一中・連絡メール登録のお知らせ

今年度、本システムの運用にご協力いただき、誠にありがとうございました。現1年生、現2年生については次年度にデータがそのまま持ち上がりますので、4月に再登録の必要はありません。不明な点がございましたら、PTA役員までご連絡ください。