



第二中学校だより

新座市立第二中学校
新座市野火止 7-17-10

「明るい挨拶 光る汗 きれいな学校 きれいな心」

<http://www.c-niiza.ed.jp/j-daini/>

目標を小さく

校長 伊藤 進

校内の木々の落葉も進み、日に日に寒さが加わる頃になりました。11月10日の二中フェスタには、ご多用にも関わらず多くの保護者・地域の皆様にご来校いただきありがとうございました。フェスタ開催にあたり、保護者の皆様、地域、校区内小学校など多大なご尽力をいただいたことに重ねて感謝いたします。これからも家庭・地域との連携を一層推進していきます。



さて、今年も残り1ヶ月となり、1年7ヶ月後には東京でオリンピック、パラリンピックが開催されます。これまでの多くのオリンピックでは、最終日に男子マラソンがありました。東京オリンピックでも男子マラソンは最終日に実施されオリンピックの花形競技とも言われています。マラソンで走る距離は42.195kmです。(第二中学校から東京ディズニーランドまでは道のりで40.5km)この距離を2時間少々(平均時速20km程度)で走るのですから大変な持久力が必要となります。これまでオリンピックのマラソンでは多くの日本人選手が活躍しました。その中のひとりに君原健二選手という名ランナーがいます。今から50年ぐらい前に活躍した選手です。オリンピックに3大会連続出場、東京大会では8位、メキシコ大会で銀メダル、ミュンヘン大会では5位と輝かしい結果を残しました。オリンピック以外の大会を含め35回のマラソン大会に参加し、ボストンマラソン

優勝などほとんどの大会で10位以内しかも一度も途中棄権がありません。第一線を引退後もマラソンを続け、優勝者50年後に招待されるボストンマラソンでも75才で見事完走しました。以前道德の副読本に君原選手のエピソードが載っていましたのでその一部を紹介します。「競技者時代、私はマラソンを楽しみ、おもしろいと感じたことはなかった。競技としてのマラソンはつらいものでなかった。走るのがつらくなると、私は目標を小さくする。ゴールまでは遠すぎる。だから、とりあえず『あと5キロがんばろう』と自分に言い聞かせる。それでもつらければ『あと1キロがんばろう』『あの電柱までがんばろう』と目標を身近なところに置いて走った。肝心なのは最後まであきらめないことだ。」君原選手は、中高時代は目立った選手ではなかったが、自らの強い意志で、練習方法を工夫し、多くの仲間と切磋琢磨した結果、日本を代表する名ランナーとなりました。

マラソンを勉強にたとえます。自分で立てた目標に向かって勉強しようと意識しているけど気分が乗らず、ついゲームをやったりテレビやスマホを見てしまっただけで勉強に集中できない生徒もいるかと思います。多くの生徒は勉強時間を目標にしていますが、たとえば「3時間勉強する」と目標を定めても、集中していなくても時間は過ぎてしまい成果を得られません。自分が集中できる時間を定めるか、または時間よりは「数学の問題集を一日1章進める」という方法もあります。肝心なのは君原選手が言うように自分に合った目標を定め、最後まであきらめないで取り組むこと」です。