



練馬区立開進第一中学校

# 開進一中だより

平成29年度 第4号 平成29年7月18日

## 夏に鍛える そして 夏に輝け！

校長 古山 真樹

夏休みのしおりにも書きましたが、この夏に大いに自分の頭・心・体を鍛えて、充実した42日間の夏休みにしてほしいと願います。

まずは規則正しい生活を心がけて、暑さに負けない健康管理が第一です。そして、自由に使える時間をいかに計画的に過ごすかが大切です。そのためには、「強い意志」と「自律の精神」、「夢・目標をもつ」ことが必要です。一度決めたことはやり通す強い気持ち、自分が決めたルールや約束に従って自分をコントロールする力、目標に向けたたゆまぬ努力をしっかりとやり通せることが中学生らしい夏休みの過ごし方です。気持ちが弱い人、幼い人には「誘惑」が心の隙<sup>すき</sup>につけ込んできます。誘惑は自分自身の弱い心に他なりません。それを振り払って頑張るのが中学生らしさです。

今年の夏休み、自分に課せられた課題は何かをしっかりと認識し、有意義な夏休みにしていきましょう。頑張る人の姿は美しく輝いています。自分自身を輝かせましょう。そして、9月1日に、一人ひとりが大きく成長した姿を見せてくれることを期待しています。

### 今月の言葉

## 限 界

「若者の可能性は無限大」とよく言います。まさにそのとおりで、ものすごいパワーを秘めているのが君たち若者です。そして多くの可能性がこれからの君たちの人生に広がっています。最近の将棋界やスポーツ界での中学生、十代の活躍からもわかることでしょう。

しかしながら、その無限の可能性をしぼめてしまうのが、「限界」という言葉です。勉強でもスポーツでも、無限の可能性があるのに、もっと伸びる力があるのに、「もう限界」とか「ダメ、無理」とあきらめてしまう。もう限界だとあきらめてしまうのはあなた自身の心です。もっともっとやれる力があるのに、もっと可能性があるのにあなた自身の弱い心が「限界」をつくってしまっているのです。発明王のトーマス・エディソンは「わたしたちの最大の弱点はあきらめることにある」と言っています。自分で限界のラインを甘く設定して、自分自身の伸びる可能性をつぶしてはいけません。

そもそも限界とは訓練と意志でどんどん伸びるものです。長距離走が分かりやすい例ですね。普段走っていないとすぐに息が苦しくなり、「もう苦しくてダメ」と自分自身で低い限界点をつくってあきらめてしまう。しかしながら、毎日毎日訓練することで、長く、速く走れるようになっていきます。もう一歩、もう少しと自分自身を奮い立たせ、励ますことで「限界」はより高いラインになっていきます。これは、勉強もほかのスポーツも同じです。

甘い設定の「限界」ばかりで生きていく人は、自分の可能性を生かしきれない人です。強い意志で限界点をどんどん高くして、無限の可能性をもった人生を切り開いていってください。

## この夏 頭・心・体 を鍛えよう！

陸上競技部 **小林直樹**くん 男女共通  
棒高跳！

**祝 関東・祝 全国大会出場！**

**都大会の結果** 男女共通 棒高跳 **小林直樹 第1位** (4m30) **大会新記録！**

走高跳 **鈴木健也 第8位** (1m68) 1年 走幅跳 **平賀英智 第6位** (5m04)

体を鍛える一中生！  
夏の大会からも目が  
離せません！一中生  
の活躍に大いに期待  
しましょう！

## バドミントン部 (男子団体)

**祝 都大会出場！**

**Bブロック大会の結果 6位通過！**

◆Bブロックベスト8進出 ◆順位決定戦 1勝1敗



## サッカー部 **祝 都大会出場！**

**夏季総体 第3支部大会の結果**

◆予選 練馬区8位通過 ◆対「中野四中戦」5-0で勝利

◆対「國學院久我山中戦」延長PK 6-5で勝利！



## 卓球部 (男子)

**祝 都大会出場！**

**夏季総体の結果**

◆第3位

6月号でお知らせしましたが、ソフトテニス部もすでに個人・団体ともに都大会出場を決めています。7月21日から始まる都大会で関東大会出場を目指します！



## オリンピック・パラリンピック教育 水泳「木村 敬一選手」講演会 決定！

11月2日(木) 11時~12時 本校体育館にて

木村敬一（きむら けいいち）選手は、滋賀県出身の競泳選手です。北京・ロンドン・リオデジャネイロパラリンピックの競泳競技に、日本代表として参加しました。ロンドン、リオでは、銀メダル、銅メダルを獲得しました。

11月2日に本校においていただき、お話を伺います。

保護者の皆様、本校は今年開校70周年を迎えました。つきましては、11月に行われる記念式典で、保護者の皆様にご協力（お手伝い）をお願いしたいと存じます。詳細は、先日お配りした「お手伝いのお願い」でご確認ください。何とぞよろしくお願い申し上げます。