

# 生活指導だより

令和4年2月1日

練馬区立開進第二中学校

第10号

(文責：中村 哲)



「9.99」



私が40数年前に手にした本。タイトルの詳細は忘れたが、確か「未来の夢の記録」という内容だったと思う。今でも鮮明に覚えているのが、「100m9秒7台」だ。

その数年後の1984年ロサンゼルスオリンピック。初めてオリンピックというものを意識し、テレビにかじりついて見ていた男子100m決勝。画面一番手前の7レーンを疾走するアメリカのカール・ルイスは80m付近から一気に他を引き離し、ひとり驚異的なスピードでゴールを駆け抜けた。テレビ画面右下に表示された記録は「9.99」。小生、初めて人間が100mを9秒台で駆け抜けた姿を目の当たりにした瞬間だ。

カール・ルイスは100mを43歩で走る。つまり1歩が2m17cm。まさに跳ぶように走る。時速にすると約36km。自転車を出すのも容易ではない。そして、彼は何と1991年、ここ東京で、当時の世界新記録となる9秒86をたたき出し、いよいよ人類は9秒8台に突入する。少年時代に目にした「未来の夢の記録」が現実味を帯びてきたのだ。

大阪体育大学 石川 昌紀 教授によると、100mの記録が伸びた要因は主に3つあり、1つはフィールドの素材が、それまでの合成ゴムより耐久性があり、より反発性の高いウレタンが採用されるようになったこと。2つ目は、スパイクシューズの軽量化に加えて、安定性やスパイクの設計などの高機能化。そして、3つ目は、腱などの下肢のバネによるパワー発揮や、下肢の動きと筋肉の機能と形態に着目した研究が盛んに行われ、その研究情報を参考に、選手たちがトレーニング方法や走り方を進化させたことにあるという。

そして、時は1999年。ギリシャ・アテネの国際競技会で、アメリカのモーリス・グリーンが9秒79をマークし、ついに9秒7台に到達。「夢」の記録が「現実」となってしまった。そして、皆さんご存知、ジャマイカのウサイン・ボルトが2009年世界選手権ベルリン大会で9秒58という超人的記録を樹立し、「未来の夢の新記録」の更新はとどまるところを知らない状況になっている。

人類はこうして着々と記録を伸ばしてきたわけだが、新記録を打ち立ててきた選手に共通することは、自主的にしろ、他からの強制にしろ「努力」ということに尽きるだろう。練習を積み重ねることで自己記録を更新し、喜び勇んでいた時もあっただろうし、スランプから中々抜け出せず、ふてくさり、投げ遣りになってしまった時も、その何倍もあったことは想像に難くない。しかし、彼らは日々やるべきことに目を向け努力を続けてきた。そして、それぞれの栄冠を手にしてきたのだ。

もしみなさんに、昨日より今日、今日より明日、明日より1か月後「もっと私はこうなりたい！これができるようになりたい！」という思いがあるのなら、まずは絶対にできそうな期間を決め、常に目標を意識できる環境を作り、トライしてみる価値はある。今後100mの記録がどこまで更新されるのか分からないのと同じく、私たち一人一人には無限の可能性が秘められているのだから…。

最後に、皆さんへのエールを込め、最近友人から教えてもらった“金言”を紹介しておきます。

努力して結果が出ると、自信になる。

努力せず結果が出ると、傲りになる。

努力せず結果も出ないと、後悔が残る。

努力して結果が出ないとしても、経験が残る。

### ◆整美委員会“ピカ中大作戦”実施中

みなさん、自分の机の中やロッカーはどうなっていますか。「机上を見れば、その人の頭の中が分かる」と言われます。教科書やプリントを無造作にただ突っ込んでいる人はいませんか。ひょっとしたら保護者宛てのプリントをそのまま放置している人もいるかもしれませんね。「環境が人を育てる」とも言います。机の中やロッカーをキレイにしながら、自身の心も整えていくと良いですね。

さて、“キレイ”といえば、整美委員会が「みんなで学校をキレイにしよう！」ということで企画してくれている「開二中ピカ中大作戦」！（まずそのネーミングがキャッチーで素晴らしいですね！）評価ポイントも写真入りで紹介されていたため、いつも以上に力を入れて掃除をしている生徒が沢山いるようです。1月24日（月）現在の結果ですが、1年生はC組、2年生はD組、3年生はD組がそれぞれリードしています。果たして今年度2回目となるこの企画の優勝はどのクラスになるのでしょうか。乞うご期待！



### ◆集団生活を機能させるために

先月24日。生徒朝礼の時間を少し頂いて、コートなど防寒着についてのルールをみなさんと確認しました。ルールの詳細については、9月に配布した「衣替え及び移行期間のお知らせ」に書いてある通りですので読み返してみてください。そして、最後にお伝えしたように、集団生活を機能させるためには、服装だけでなく、持ち物や時間、使い方など、一人一人がルールを守ることがとても大切です。自分勝手に解釈しないことは勿論、分からない点や、判断に困ることがあったら、ぜひ先生に相談してください。そして、ルールを守れる集団をみんなでつくっていきましょう。



### ◆2月の月間目標

★自主性に勝る教師なし！

「自らすすんで学習に取り組もう」

～与えられた課題だけで終わらずに～

