

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付けました。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、目標輪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。



貫井中学校の取組結果 (エコライフチェック事業)

練馬区の環境課より、令和3年度の貫井中学校のエコライフチェック事業への取組結果が送られてきました。

エコライフ事業は昨年10月に実施されました。取組方法は以下のとおりです。

- (1) 「エコライフチェックを」行う日(エコライフチェックデー)を決める。
- (2) 普段の日とエコライフデーで、実施項目12項目が実施できていたら「○」、実行できていなかったら「×」をチェックシートに記入。

本校からは240名の生徒が参加しました。区内の中学生参加人数は10287名です。貫井中学校の取組結果は以下のとおりです。

(1人あたりの二酸化炭素削減量)

	普段の日	エコライフデー
貫井中学校	530 g	602 g
区内中学生平均	510 g	577 g

※エコライフデーでの1人あたりの二酸化炭素削減量(72 g)は直径約20cmのケヤキの木1本が、1日に吸収する量の約45%に相当します。

◎貫井中学校の項目ごとの実行率

○普段の日に取り組んでいる人の割合が最も高い項目

・近いところへは車に乗らないで、歩きか自転車で行った。(91%)

○エコライフデーに取り組んだ人の割合が普段よりも最も増加した項目

・テレビをつけている時間を短くした(35%)



英語スピーキングテスト

東京都教育委員会は、2月17日(木)、都内全公立中学校を対象に初めて実施した英語スピーキング(プレ)テストの結果を公表しました。

平均点は53.7点。今後テストは毎年秋頃に実施され、現2年生が都立高校を受験する際に合否の判断に使われるようになります。

東京都教育委員会の情報では、プレスピーキングテストが昨年9月から11月にかけて実施され、中学校3年生約6万4000人が受験しました。

生徒は周囲の声が聞こえないようヘッドホンをして、タブレットに向かって話しかけました。

結果は、英文の読み上げは8割以上の生徒ができたが、意見を述べる問題でつまづく生徒多かったということです。2022年度のスピーキングテストは11月27日に実施されます。生徒が翌春に都立高校を受験する場合、調査書(内申書)の点数などと同様に加点されます。



私の中学生時代の思い出

主任教諭

部活に明け暮れた中学校時代でした。SLAM DUNKという漫画に憧れて、小学校からバスケットを始めました。僕は翔陽高校の藤間選手が好きでした。牧選手でもなく、仙道選手でもなく、流川選手でもなく、藤間さんでした。ポジションが同じで、藤間さんのインテリジェンスなところ、左利きなところに猛烈に憧れて、左手でご飯を食べる練習をしていました。ウインドブレーカーを肩掛けにするスタイルすらまねしていました。今思えば恥ずかしいです。

指導者に恵まれ、同期のメンバーに恵まれ、埼玉県ベスト16まで勝ち



上がりました。さいたまスーパーアリーナが新設したあの年、あと一回勝てばスーパーアリーナで試合できたのに…悔しい思い出です。今思えばすごい時代なのですが、体育館の鍵は、副キャプテンの私が持っていました。体育館の開け閉めを自由にできる力がありました。他の部員に頼まれて、朝練の前に、6時くらいからシューティングするために鍵を開けることがよくありました。このころに、早起きする癖が身についたと思います。夜の練習は19時30分まで。そこから顧問の熱いミーティングが始まります。長いときは30分以上。「バスケットは心なのね！！ハートなのね！！！！マインドなのね！！！」と、何度も説明してくれました。日本語に訳したら、ほぼ心、精神。うん、バスケは「心」が大切なんだなぁと心に刻み込まれています。そんな恩師も定年を迎え、ついに全国大会に出場するようなチームの監督で、中学バス界では、有名人です。何度も練習試合を重ね、いまでも勉強をさせてもらっています。練習試合でも、恩師と勝負するって、なんともいえぬ緊張感と高揚感がありますよ。埼玉県チームと公式戦で戦うには、関東大会にでないといけません。恩師が引退する前に、公式戦で勝負して、圧倒して、指導を渡す役目を担いたいなど、夢を見えています。

教員だからといって、学生時代に優秀だったかと言われたら、そうではありません。私は、マジでカナヅチでした。25mプールを泳ぎきることは、なかなか命懸けなのです。学校生活でいやなことは、プールの泳力テスト、これにつきます。「あんざい」なので、出席番号が1番。いつもみんなが見ている中、一番にクロールのテストを受けていました。みんなの注目を浴びながら。今思えば、あれは、クロールではありません。公開おぼれ移動。まじでつらかった。でもまあ、クラスメイトは笑いながらも応援してくれたので、良しとしよう。中学校時代に体験した恥ずかしいことなんて、今思えば本当にちっぽけで、たいしたことないんだけど、中学校時代には一大事に思えて、やっぱり恥ずかしいんですね。でも、大人になったら本当にいい思い出だし、いい酒の肴になるので、やっぱりいろいろな経験をした方がいいですよ。卒業した後も、思い出を共有できる関係って、素敵ですよ。そんな仲間が、貫井中学校で見つかるといいですね。



主任教諭

私は私立の男子校出身で、中高6年間を通して弓道部に所属していました。小学生の時は習い事が1年ごとに変わるような人間でしたが、弓道は性に合って6年間熱心に励みました。弓を引き絞って的を狙っているときの集中と緊張感はとても快いものでした。弓道部では年に1回「300射会」という行事があり、土曜日の夕方から日曜日の朝にかけて部員全員が矢を300本射するというものでした。体力的には辛いのですが、中学1年生から高校3年生までみんなで一緒に夜食を食べながらワイワイ夜明かしするのはとても楽しい経験でした。

もう一つ中学時代に熱中していたのは映画鑑賞です。中学に入学した頃から映画に興味を持ち始め、たくさん映画を見るようになりました。多分年間100本近く見ていたと思います。当時はDVDも配信もまだ影も形もない時代なので、映画を見られるのは映画館かテレビの映画番組しかありませんでした。封切りしたての映画は料金がなくて中学生のお小遣いでは行けないので、もっぱら名画座という、古い映画を2本立て、3本立てで安く上映する映画館に通っていました。池袋の文芸坐、高田馬場のパール座と早稲田松竹といった映画館にはとてもお世話になりました。「ぴあ」という映画雑誌で見たい映画をあらかじめ調べておき、日曜日になるとパンと牛乳を買いこんで映画館にこもりました。3本連続で見ると朝から夕方までかかるのですが、とても幸せな時間でした。「映画関係の仕事に就きたい。」という中学時代の夢はかないませんでした。あの頃に蓄えた感性は今でも自分の中に生きていていると思っています。

日本の伝統文化「箏」

2年生の音楽授業で日本の伝統文化、箏を利用した授業を行いました。授業の目標は「新しい奏法」を覚える。

授業では、座り方：箏に対して左斜め45度くらいを向く。背筋：ピンと伸ばす。右手：竜閣の近くに置く。左手：柱の左側の弦の上にそっと置く。親指：手前から向こう側へ押すように弾いて次の弦で止める。薬指：竜角のすぐ内側の弾く弦の少し先の弦にかける。このような留意点が黒板に予め掲示され、生徒達はそれらを基本として意識しながら演奏に真剣に取り組んでいました。

演奏していた曲は「さくらさくら」。聞いていると日本の風景が思い浮かぶように聞こえてきていました。生徒達は上手に弾き、男女数名の生徒に感想を聞いてみると「楽しい」という声が全てでした。

このように例え短い時間でも、日本の伝統文化に触れられる機会は大変貴重な体験です。本来であればこの授業は、地域の方々を箏の先生としてお招きし、音楽の先生とのチームティーチングを行う予定でしたが、残念ながらコロナ禍につき断念いたしました。



3年生救急救命講習会

3月3日（木）に3年生の卒業期の取組として救急救命講習会が練馬消防署職員の方々を講師としてお招きして実施されました。

目的は心肺蘇生方法やAEDの操作方法を学習し、命の大切さを学びながら、いざという時の対処方法等を学ぶこと。また、救急技術認定証を得ることにより、命を尊び常に学んだ技術を意識して生活し、卒業後も技能の更新を図る姿勢を養うことです。

講習会はAB組、CD組に分かれ、教室とアリーナで別々に密を避けながら実施されました。アリーナでは心肺蘇生法、AEDの使用方法、窒息の処置の体験を通じて学びました。また、教室では東京消防庁のホームページの電子学習室・普通救命講習を使い、クラスのパソコンで全員一緒に学習し、終了後にはテストを受けました。この機会を通していざという時の救急技術を学べたと思います。



2年生 人権進路講話

2年生の総合的な学習の時間に、地域の吉田義肢装具研究所の方を講師としてお招きし、義肢等の使用や制作について人権や進路学習を兼ねた学習を行いました。

義肢装具には装飾用、日常用、作業用、スポーツ用などがあり、その制作にあたっては本人の生活習慣、職業、活動度、本人の希望などを十分に聞き取り制作するそうです。

また、制作後には仮合わせ、装着訓練、仕上げ、納品という流れを経て、十分な配慮をした上で作り上げていくそうです。代表生徒によっていくつかの装具の装着体験を行いました。いろいろな方々の困難な生活状況を克服するために制作される義肢装具。そこには人への十分な思いや配慮、そして優しい心遣いが感じられました。

