



岩 中 通 信

第3号

令和7年6月30日

※岩船中HPをご覧ください



1マイル4分の壁

～いよいよ下越地区大会!! 目指せ! 自己ベスト・県大会～

校長 高橋 秀明

[6月2日全校朝会の講話より]

6月になり、県大会出場をかけた下越地区大会、7月には県吹奏楽コンクールをかけた下越地区吹奏楽コンクールが行われます。参加する生徒にはこれまで努力してきたことを存分に発揮してきてほしいと願っています。そこで、「1マイル4分の壁」という実際にあったお話をしたいと思います。

日本ではあまりなじみがありませんが、海外にはマイル走という陸上競技種目があるそうです。1920年～1950年頃にかけて「1マイル（約1,609メートル）を4分未満で走り切ることは、人間には不可能」というのが世界の常識とされていました。世界中のトップランナーたちも「1マイル4分」を「brick wall（れんがの壁）」として「超えられないもの」と考え、医師は「無謀な挑戦は命を落とす」と警告し、エベレスト登頂や南極点到達よりも難しいとさえ言われていたそうです。

しかし、英国の医学生であったロジャー・バニスターは、トレーニングに科学的手法を持ち込み、過酷なトレーニングに挑みました。そして、1954年、2人のチームメイトをペースメーカーにして、絶対に不可能といわれていた1マイル4分の壁を破ったのです。しかし、わずか46日後、ライバルだったジョン・ランディが3分58秒で走り、バニスターの記録は破られました。

興味深いのは、その後の1年間で23人の選手が「1マイル4分」の壁を破り、翌年には300人もの選手が、かつて難攻不落とまで言われた「1マイル4分」の壁を破ったという事実です。（『パーフェクトマイル』ニールバスコム著）つまり、「1マイル4分の壁」は、決して人間の筋力・体力の物理的な限界ではなく、**「1マイル4分を切るのは不可能だ」という思い込みによる心理的な限界**だった、ということです。

この話のように、**私たちのまわりには、「限界だ」と思っていることは、本当の限界ではなく、思い込みによる心理的な限界に過ぎない、ということが多々ある**と思います。大会・コンクールに参加するにあたって、**どうか開始前から自分たちで「心理的限界」をつくることだけはやめてほしい**です。「勝てない、できない、うまくいかない」などと自分で限界をきめるのではなく、これまで努力してきたことを信じて、「勝てる、できる、うまくいく」と前を向き、これまでがんばってきたことを出し切ることに集中してきてほしいと思います。

この話は「勉強」にも言えると思います。例えば、「数学は苦手で、できない」と自分で限界を決めて、あきらめていませんか？あきらめたら、その先の成長は難しくなってしまう。中学校で心身ともに成長する中、小学校の時にできなかったことでも、できるようになったことがたくさんあるはず。小学校で数学が苦手で、できないことが多かったとしても、**体と同じく脳も成長しています。きっとできることを増やすことができます。最初から自分で「できない」と限界を決めず、「やればできる」と前を向き、努力していったほしい**と思います。岩中生ならできる！！

岩船小・中合同「あいさつ運動」(5月19日～5月23日)

朝、小学校の正門・裏門、岩船連絡所前、中学校の玄関前で、岩船地区小中学校あいさつ運動を委員会ごとに実施しました。自分から、相手にさわやかな気持ちを届けて、岩船地域であいさつの輪を広げよう取り組みました。

登校する小学生や地域の人に、元気にあいさつをしたり、やさしく声をかけたりしている生徒の姿がみられました。

また、地域の方から「この数年間で中学生のあいさつが良くなってきている。中学生が自分から小学生や地域の人にあいさつしている姿があった」と大変嬉しい言葉もいただきました。



岩船小学校 正門



岩船小学校 裏門



岩船連絡所前

※生徒会本部が全校生徒を対象に行った振り返りの結果は、岩船中HPをご覧ください。
「学校活動ブログ」の「6月3日 生徒朝会」に記載されています。

第1回定期テスト(5月29日、30日)

第1回定期テストが行われました。1年生にとっては初めての定期テストでした。小学校と違ってテスト範囲が広く、とまどいや不安な様子の1年生もありましたが、テスト前日の平均学習時間が219分と全校で一番多い平均学習時間でした。



テスト当日の朝の様子

できるだけ計画表とおりのページ数・学習時間で進めたら、最終的に焦ってやるということがなくなって、苦手教科にも専念できた。今まではじっくりできなかったのが、計画表をしっかりと立て、見通しをもってコツコツ進めることが大事だと実感できた。これからも続けていきたい。

ただ、全体的に学習時間があまり多くなかったのが、自分の生活習慣やメディアなどを調整して、もっと学習時間を増やせるようにしたい。(3年生女子)



テスト中の様子(3年生)



テスト中の様子(2年生)



テスト中の様子(1年生)

下越地区総合体育大会

岩船中学校の生徒は地域クラブに所属して、陸上競技、バスケットボール、バレーボール、柔道、ソフトテニスに出場しました。

残念ながら地区大会で敗退した生徒もありますが、これまで具体的な目標に向かって、主体性を発揮しながら努力してきた「経験」は、必ずこれからの人生に生きます。また、敗退した悔しさ、つらい気持ちを乗り越えることで、人としての強さを得ることもできます。3年生、これまでよく努力し、よく頑張りました！

岩中生は、つらい気持ちを乗り越え、次の目標に向かって努力する一歩を力強く踏み出してくれるものと信じています。

★★★★ 大会結果 ★★★★★

競技名		参加生徒(学年)	結果
陸上競技	男子共通 100m	岡田 寿希也(3) 県大会出場	予選 1 着 11 秒 94 準決勝 3 着 11 秒 65 決勝 6 着 11 秒 49 (7/4, 7/5 通信陸上大会出場)
		岡田 寿波(1)	予選 5 着 13 秒 03 惜敗 (7/4, 7/5 通信陸上大会出場)
	男子共通 200m	岡田 寿希也(3) 県大会出場	予選 1 着 24 秒 40 準決勝 2 着 23 秒 83 決勝 7 着 24 秒 67 (7/4, 7/5 通信陸上大会出場)
	男子共通 4×100m リレー	岡田 寿希也(3) 岡田 寿波(1)	サトウ食品アルビ RC 県北 予選 7 着 50 秒 05 惜敗
バスケットボール	男子	工藤 柊廉(3) 齋藤 煌(3) 渡邊 光稀(2) 渡邊 柊菜(2)	<u>Hangout 神林 ベスト 8</u> 勝ち 115-27 五泉川東中 勝ち 81-73 佐和田中 惜敗 46-67 村松桜中
バレーボール	女子	小田 結愛(3) 小嶋 莉央(3) 鈴木 亜優(2) 相馬 理子(2)	<u>Challengers 村上 ベスト 8</u> 勝ち 2-0 新発田東中 勝ち 2-0 真野中 勝ち 2-0 新発田川東中 惜敗 0-2 胎内 RISE
柔道	個人戦(66kg 級)	熊倉 和冬(2) 県大会出場	2 回戦惜敗 敗者復活戦：2 勝した後に惜敗 県大会出場決定戦：勝ち 5 位
	個人戦(73kg 級)	川崎 瑠海(2)	2 回戦勝ち 準決勝惜敗 敗者復活戦：惜敗 5 位
ソフトテニス	女子個人戦	菊池 涼華(3)	6/6 郡市予選会 5 位 6/21 1 回戦惜敗
	女子団体戦	菊池 涼華(3) 県大会出場	<u>きらら村上 準優勝</u> 勝ち 3-0 南佐渡中 勝ち 2-0 本丸中 勝ち 2-0 Dream ACE 惜敗 0-2 胎内 JSTC



陸上競技



バレーボール



バスケットボール



ソフトテニス



柔道



陸上競技（リレー）

イワカツ！①②（6月13日）

「イワカツ！」（岩船のためにできる活動）を行いました。全校生徒を8班に分け、テーマごとに岩船のために活動します。地域を活性化させるために自分たちにできることを考えたり、課題解決のために情報収集したりしながら、自分たちで決めたテーマの実現を目指します。また、この活動を通して、明確な答えのない課題に対して自ら考え行動する力や失敗から学ぶ力などを育成し、自信をつけることも目指します。

12月2日（火）午後、「イワカツ！」の取組発表会を行う予定です。保護者、地域の皆様にご案内いたしますので、ぜひ発表会にお越しください。よろしくお願いいたします。



テーマ「発信通信」班の様子

※この活動の様子や各班のテーマなどは、岩船中HPをご覧ください。

「学校活動ブログ」の「6月13日 イワカツ！①②」に記載されています。

7月の主な予定

- 7/1(火) 全校朝会
- 2(水) 生徒会朝会
- 3(木) 1年防災教育（5・6限 神林中）
- 4(金)～5(土) 通信陸上大会
- 7(月) 学校預り金引落日
- 8(火) スクールカウンセラー勤務日（午前）
- 11(金) PTA1学年行事（5・6限）
- 12(土) 県大会（ソフトテニス）
- 15(火) スクールカウンセラー勤務日（午後）
- 16(水) 3年租税教室（5限）

- 17(木) 専門委員会
3年性に関する講演会（3・4限）
- 18(金) イワカツ！③④
- 19(土) 下越地区吹奏楽コンクール（新潟テルサ）
県大会（陸上）
- 20(日) 県大会（陸上・柔道）
- 22(火) 3年防災教育（5・6限 神林中）
スクールカウンセラー勤務日（午後）
- 24(木) 1学期終業式 給食最終日
- 25(金) 夏季休業（～8/28まで）
- 28(月)～30(水) 期末保護者会