



文化の鐘

入間市立豊岡中学校
学校だより
第4号

学校教育目標 自立 協働 貢献
めざす学校像 生徒・保護者・地域から信頼され 地域の拠点となる豊岡中

令和6年7月12日発行

『限界は自分の心が決める』

豊中キャラクター
【とよグリ】



先月行われた学校総合体育大会入間市予選では、全ての会場を回ることができました。

訪れた会場では、どの競技も、最後まで全力で戦っている姿がありました。結果に満足をしている人もいれば、悔しいっぱいの人もいることでしょう。

3年生にとっては約2年2ヵ月間、直向きに努力を積み重ねてきたことに意義があり、仲間と過ごしてきた時間に価値があります。今大会で引退した3年生には、これまでの頑張りを労いたいと思います。次の大会を目指す人たちに

は、高い目標を持って更に心と体と技を磨いて欲しいと思います。

さて、過日駅伝募集の集まりがありました。私も駅伝の監督として指導にあたる時、生徒達に言い続けてきた言葉があります。それは、『限界は自分の心が決める』です。

長距離の練習をしていると、「もう無理だ」と感じて、ペースを落としたり、途中で走るのをやめたりすることがあります。つまり、自分の“限界”がきているのです。ところが、それは大抵の場合“体の限界”ではありません。人間の体は、本当の体の限界に達する前に心(脳)がブレーキをかけます。長距離走においては、“体の限界”より先に“心の限界”が訪れるのです。体はまだ動くのに、心が「これ以上は無理」と思ってしまいます。ですから、駅伝の指導においては、この言葉を生徒に語りかけ、いかに“心の限界”を“体の限界”に近づけるかを考えさせ指導にあたりました。

6月の下旬に開催された陸上日本選手権で、この言葉を改めて思い出す選手がいました。1500mと5000m、2種目で優勝した田中希実選手です。

27日に1500m予選、28日に決勝を走り優勝。そして、29日800mの予選2時間15分後、5000m決勝で優勝。30日は、800mの決勝で惜しくも7位入賞でした。

常識的に考えれば、無茶であり、4日間で3種目5レースを走る選手は普通いません。ですが、この「常識的に」とか「普通」と考えることが既に“心の限界”を下げることであり、田中選手はパリオリンピックで世界のトップ選手と勝負するために自分自身に負荷をかけて“心の限界”を高め、同時に“体の限界”も外国の選手に近づけようとしているのです。

生徒の皆さんは、スポーツだけでなく、勉強、あるいは将来の目標においても「そんなの自分には無理」と考えることがありますか？あくまで自分の『心』が決められているのであり、大抵の場合、皆さんの限界はもっと先にあります。「自分はもっとできる」と考えることが、自分の限界を高める秘訣です。ただし、「適切な努力」が無ければ、限界は高まりませんよ。

入間市立豊岡中学校 校長 砂田 一

