



教育目標 英知の風かおり 友愛の情ふかく 精励の志つねに

# 中野中学校だより

令和4年9月28日(金) 発行 第5号

## 『小平奈緒選手物語 その1』

校長 田代 雅規



今から5年前、2018年の2月9日から韓国の平昌で冬季オリンピック・パラリンピックが開催されていました。

多くの日本人選手が活躍し、冬季オリンピック史上最多のメダル数を獲得しました。その中で、2月18日に行われた女子スピードスケート500Mでは、選手団の主将を務めた小平奈緒選手が36秒94の五輪新記録を出し、日本人女子として初めてスピードスケート競技での金メダルを獲得しました。

小平選手は、長野県の出身で3歳からスケートを始め、14歳で出場した日本のジュニア大会で、高校生や大学生に勝ち一躍有名になりました。スケートの強豪高校からスカウトされましたが、将来は体育の先生になるという夢のために、学業を優先しスケート

部のない伊那西高校に進学しました。高校卒業後も実業団からの誘いを断り、教員免許を取得するために信州大学に進学しました。

大学卒業後もスケート競技を続けようと希望していましたが、長引く不況の影響もあり、企業からの支援が得られませんでした。地元の相澤病院が職員として雇い支援してくれました。

しかし、2014年のソチオリンピックでは500Mは5位、1000Mは13位という結果でした。このままでは、絶対にメダルが取れないと考え、全体で8個の金メダルを獲得した世界最強のオランダ一人でスケート留学することを決意しました。

2年間を過ごしたオランダでは、苦しい生活が続いたと言います。欲しい食材が手に入らず食事でも十分にできない、けがをしても病院には通えない、言葉も理解できず、住まいは牛小屋を改造した屋根裏部屋で、暖房が壊れるとゴミ箱にためたお湯に足を入れて寒さをしのいだそうです。

卵と牛乳のアレルギーで体調も悪化し、心が折れ、スケートを辞めたくなくなった日々もあったそうですが、これが「自分で選んだ道」とたった一人で耐え、小さなノートとペンを常にポケットに入れてオランダ語を覚え、全ての時間をスケートのことだけ考え、生活していました。

オランダ人のティメルコーチからは、滑る姿勢が前かがみ過ぎる、「怒った猫」のように上体を起こして滑るようにしなさいと指導を受けましたが、思うような結果につながりませんでした。

しかし、コーチの「周囲の言葉に振り回されずに、自分自身が一番納得することをしなさい。」という教えを守り、日本に戻った小平選手は、「怒った猫」の姿勢は変えずに、なぜスピードが上がらないのか研究を続けました。その結果、今のフォームを自分で見つけ出し、500mでは、ワールドカップ23連勝、国際大会28連勝、そして1000mの世界新記録につながりました。

何よりも人の指導を素直に取り入れ、自分で考え、研究するところが小平選手の素晴らしいところで、他の選手がマネできないところだとティメルコーチも話しています。

五輪前に日本の報道陣から受けたインタビューでは、インド独立の父ガンジーの「明日死ぬかのように生きよ。永遠に生きるかのように学べ」という言葉を口にしました。

目指すのは「1%の上積み」で、自己ベストの1%を短縮できれば、36秒36の世界記録の更新も見えてくる。だから、日常生活では、24時間スケートのことを考え、どうすればより速く滑れるか常に考えていますと話していました。この日々の努力が、平昌五輪での最高の成績につながったのだと思います。

そして、これまでのスケート人生の中で、小平選手が大切にしている言葉が、

「与えられるものは有限、求めるものは無限」だそうです。

オランダに飛び出し、心が折れそうになった時に自分を見つめ直し、そう気付かされたと言います。人から与えてもらうことには限界がある。だから「与えてもらったことで満足するのではなく、自分で考え求めていく」、その先に追いかける「究極の滑り」があり、夢の実現につながるというのです。

中野中の生徒のみなさんは、毎日の生活をどのように考えますか。保護者の方から、衣食住や習い事等、多くの支援を受けているはずですが、でも、周りの人から与えてもらう支援には限界もあります。

中野中生には、与えてもらったことで満足するのではなく、夢の実現のために自分で考え、努力してほしいと思います。そして、その努力は、小平選手のように無限にできるはずですが。

11月5日(土)、周年の記念講演会に小平奈緒選手が来てくれます。きっと、小平選手の話から多くのことを学べると思います。



11月5日(土) 中野中 10周年記念講演会 講師：小平 奈緒 選手

★小平選手の記録

種目	記録	日時・場所	備考
500m	36秒47	2019年・ソルトレークシティ	世界歴代2位
	36秒94	2018年・平昌	五輪記録
1000m	1分12秒09	2017年・ソルトレークシティ	当時の世界記録
	1分11秒77	2019年・ソルトレークシティ	世界歴代3位

<500mの連勝記録> ◎W杯 23連勝 国際大会 28連勝 国内外大会 37連勝

種目	成績	日時・場所	大会
500m	金メダル	2018年・平昌	オリンピック
1000m	銀メダル	2018年・平昌	オリンピック
団体追抜	銀メダル	2010年・バンクーバー	オリンピック

# 社会を明るくする運動



9月10日(土)に1年生を対象にいじめ防止講演会を実施しました。東京弁護士会から講師の原口暁美先生をお招きし、いじめがなぜ起こるのか、予防するためにはどうしたらいいのかを考えました。講演では、1986年に起きた中学生のいじめ自殺事件についてもお話があり、1年生の生徒たちは今回の内容について真剣に考え、いじめは絶対にしてはいけないという思いを強くもったようでした。

実施後の感想文には、「いじめはすごく小さなことから始まってしまつと分かった。」「どんな理由があってもいじめをしてはいけない。」「周りの大人に相談することが大切だと思った。」などの意見が多く書かれていました。原口先生の「悪口を言う人は小さい石を投げているつもりだけれど、悪口を言われた人はとても大きな石を投げつけられている。」という言葉がとても印象的でした。

# オープンキャンパス②



第2回のオープンキャンパスを9月20日(火)に中野中学校で実施しました。桃花小学校、平和の森小学校、桃園第二小学校の3つの小学校から223名が参加しました。

最初は、授業体験で国語、社会、数学、理科、英語、音楽、美術、保健体育の8教科の分かれて体験授業を行いました。理科は、スライムで電池を作り、数学は、インド式の簡単に計算できる方法を考えました。参加した児童の皆さんからは、「中学校の授業が楽しみになりました。もう1時間授業を受けてみたかったです。」という感想がたくさんありました。

天気が少し心配でしたが、その後回復したので校庭も含めて部活動体験を行いました。校庭は、野球部とサッカー部、体育館はバドミントン部とバレー部、その他、卓球部、吹奏楽部、家庭科部、美術部、読書部、茶道部も体験を行いました。

今回は、校庭のテニス部、体育館のバスケット部、水泳部は体験をできませんでしたが、児童の皆さんには、部活動のパンフレットを渡して、いつでも中野中では部活動体験を行っているので、他の日に参加しても大丈夫なことを伝えました。体験後の児童の感想も「中学校に入ったら入りたい部活が決まりました。いろんな部活動があるので、中学校でまた体験して考えます。」という感想がありました。



# 第54回 中野区中学校総合体育大会

9月27日(火)に駒沢オリンピック公園総合運動陸上競技場で、3年ぶりに中野区の総体陸上が開催されました。2年間、新型コロナウイルスの影響もあり、駒沢オリンピック公園総合運動陸上競技場に行くための交通手段が感染防止に心配な点も多く、大会は中止でした。3年生は、このままでは中学校時代に1回も参加せずに終わってしまうということもあり、中野区教育委員会が、今年度は各学校に1台のバスを配車してくれました。そのため、学校から会場まで往復バス移動となり実施することができました。結果は、男子が総合4位、女子は総合9位でした。みんな最後まで諦めずに本当によく頑張りました。 <入賞者一覧>

**男子総合4位**  
**女子総合9位**

2位	男子共通 800m	松島 大君	3年	6位	共通女子 1500m	堀 小春さん	3年
3位	男子共通走幅跳	寺尾 悠来君	3年	6位	共通女子リレー	松尾さん・菅原さん	3年
3位	女子共通走高跳	菅原 理良さん	3年			秦さん・山口さん	
3位	共通男子リレー	寺尾君・脇君	3年	7位	1年男子 100mH	坂梨 岳洋君	1年
		松島君・佐藤君		7位	共通女子 800m	永瀬 愛桜さん	3年
4位	3年女子 100mH	大谷 日葉瑠さん	3年	7位	2年女子リレー	高橋さん・若林さん	2年
5位	共通男子 200m	笠井 樹生君	2年			富田さん・高時さん	
5位	1・2年男子 1500m	水谷 湊都君	2年	8位	共通男子 400m	小田 悠吾君	3年
5位	2・3年男子 110mH	大谷 日蔭人君	2年	8位	共通男子走高跳	嘉山 耀大君	3年
5位	共通女子 200m	松尾 真帆さん	3年	8位	3年女子 100m	山口 り子さん	3年
5位	1年男子リレー	橋田君・坂梨君	1年	8位	1・2年女子 100mH	武井 明万華さん	2年
		原口君・佐藤君		8位	1年女子リレー	駒澤さん・今村さん	1年
6位	2年男子 100m	九澤 湊翔君	2年				
6位	1年女子 100m	高山 華映さん	1年				

## 連合陸上競技大会



連合陸上 10周年  
記念 Tシャツ

