



## 公立高入試:3月5日6日 ★バニスター効果でいこう★

### 「(南中生の)あなたならできる！」

3年生は、いよいよ最後の公立高校の入試が直前です。受検する生徒には、「自分ならできる」という気持ちで臨んでほしいと思います。

さて、自己効力感とは「自分は、やればできる」という自分自身への自信の事です。アメリカのLIFE誌で、1999年に掲載した面白い特集がありました。それは、「この1,000年で最も重要な功績を残した世界の100人」というものです。100人とは、エジソンやコロンブス、シェークスピア……等々で、日本人では「富嶽三十六景」で有名な葛飾北斎が取り上げられました。また、陸上競技選手では1人だけ挙げられています。その人の名は、ロジャー・バニスター。彼が偉業を成し遂げたのは、オックスフォード大学医学部の学生の時のことでした。



欧米では1マイル(1,609m)レースという競技が盛んで、その種目の記録では4分を切るタイムが出されていませんでした。それまでの記録は、4分10秒3が最高で、当時の人たちの間では、1マイルを4分以内で走ることは不可能だと思われていました。しかし、バニスターは、医学の知識を駆使し、トレーニングに科学的手法を取り入れ練習に励みました。そして、1954年5月6日、その日の競技会で、彼は3分59秒4という、輝かしい記録を打ち立てたのです。しかし、不思議なことは、バニスターが4分の壁を打ち破ったわずか46日後、ジョン・ランディ選手が3分58秒という記録を出したのです。そして、その後1年のうちに23人が、4分の壁を切り、その後も3分台の記録は続々と出されました。それまで、人類には不可能だと思い込んでいたものが、バニスターの樹立した記録に刺激され、「バニスターにできたんだから、私にもできるに違いない」という思いで練習する選手が増えていったのです。

「あの人にできたのなら私にもできる」と高い目標でも現実的に考えられるようになる現象は、バニスターにちなんで「ロジャー・バニスター効果」と呼ばれるようになりました。

バニスター効果は、最近の陸上競技100mの世界記録にも表れています。世界記録が10秒を切って以降、9秒台で走る選手が続々と出ました。日本人でも9秒台を出し始め、決して壁ではなくなってきました。

3年生は「合格できるだろうか」という不安にかられるより、「自分ならできる」という思いで挑戦することが大切です。どのような志望をしても、ご家庭で「あなたならできる。希望を持って行ってらっしゃい。」と、励ましてほしいと思います。

### ★★体育館の暗幕を新品に交換★★

体育館が完成して以来、一度も交換せずに使用し、簾(すだれ)のように隙間の空いていた、暗くならない暗幕を、暗くなる新品に取り換えました。保健体育の授業はもちろん、部活動の大会や学校行事、そして、地域の文化祭等で大切に使ってほしいと思います。



# 学校保健委員会 「気持ちの上手な伝え方」

（講師 富士南中学校区3校のSC 吉永弥生）

スクールカウンセラー（SC）の吉永弥生さんに1月24日、1年生を対象にして、「気持ちの上手な伝え方」についてお話をいただきました。

「怒り」のエネルギーは強く、コントロールをするのが難しいのですが、怒っている自分も怒りの対象の相手もどちらとも「OK」の状態にできるとよいと思います。



手立てとしては次の3ステップで、①6秒間で怒りのピークが過ぎると言われているので、落ち着かせる。②I（アイ）メッセージで伝える。「私はこう感じたよ」と表現する。「なんであなたはそんなことをするの？」とYouを責めない。③提案・願いを伝える。「今度はこうしてね」「こうなってくれるといいな」

## 善行賞 やさしく生きる



地域における南中生の善行を「善行賞」として称えていきます。PTAで用意していただいた「やさしく生きる」タッチペン&ボールペンを渡しています。

12月23日、小学4年男子の上履きが道端に落ちていたのを拾って小学校へ届けてくれた生徒がいました。3年女子の二人でした。持ち主の保護者から感謝の連絡をいただきました。うれしい気持ちになります。

## \* 部活動等市内・東部・県大会の結果 \*

男子バレーボール部 <協会長杯> 1回戦 対田子浦中 2対0

2回戦 対鷹岡中2対0 準決勝 対岳陽中2対1 決勝 対大淵中1対2 準優勝

サッカー部 <富士ニュース杯> 1回戦 対吉原北中 5対1

女子バスケットボール部 <市長杯>

1回戦 対須津中 47対26 2回戦 対吉原一中 26対32 惜敗

男子バスケットボール部 <市長杯> 1回戦 対ABC 57対75 惜敗

女子バレーボール部 <協会長杯> 1回戦 対富士中 2対0

2回戦 対元吉原中 2対0 準決勝 対吉原三中 1対2 惜敗 ベスト4

女子ソフトテニス部 <1月冬季研修大会>

ベスト16 2つのペア

第16回富士山おむすび計画「食育弁当コンテスト」

- 「栄養バランス部門」グランプリ (2年)
- 「地産地消部門」金賞 (1年)
- 「彩り部門」銀賞・・・(1年) (2年)
- 「栄養バランス部門」銀賞・・・(3年)
- 「地産地消部門」特別賞・・・(1年)
- 「彩り部門」特別賞・・・(3年)

※敬称略。2月2日までの結果です。

