



稲穂のさとし

あたりまえのことがあたりまえにできる学校

吉見町立吉見中学校
学校だより 第8号
令和7年10月23日

文責 校長 橋本 慎也

「無理だ」という思いが壁をつくり、

「やればできる」という信念が、その壁を乗り越える

9月に開催された「東京 2025 世界陸上」が閉幕し、一月が経ちました。

私は「陸上」という言葉を聞くと、いつも「バニスター効果」を思い出します。

「バニスター効果」とは、イギリスの陸上選手ロジャー・バニスターの名に由来する心理的現象です。

1954 年、バニスターはそれまで医学的・運動生理学的に「人類には不可能」とされていた1マイル（約1.61キロメートル）を4分未満で走破するという偉業を、史上初めて達成しました。

当時の1マイルの世界記録は、フィンランドのパーヴォ・ヌルミが記録した4分10秒3でした。

バニスターはオックスフォード大学の医学生であり、陸上競技は本業の合間に取り組んでいましたが、競技者としての実績もありました。特に、1952 年のヘルシンキオリンピックの 1500m 走で4位に終わり、メダルを逃したことが彼に強い動機を与えたとされています。

この挫折を乗り越え、彼は陸上界に歴史的な足跡を残すことを目指しました。

当時、バニスター以外にも複数の有力選手が4分切りに迫っており、挑戦が活発化する中で、彼は「誰かが破るなら、それが自分でありたい」という強い意志を抱いていました。

バニスターは常識にとらわれず、自らの練習方法を見直し、生理学的データを分析することで、「4分の壁」は破れると確信しました。

そして1954年5月6日、イングランド・オックスフォードのイフリー・ロードのトラックで、ペースメーカーの助けを得ながら、3分59秒4という人類史上初の記録を達成したのです。

彼の記録達成後、わずか1年の間に20人以上の選手が次々と4分の壁を破る記録を出しました。

これは、人間の肉体的能力が急激に向上したわけではなく、「4分を切るのは不可能だ」という心理的な思い込みが、バニスターの偉業によって打ち破られたことが大きな要因だと考えられています。

このように、バニスター効果とは、「あの人ができたのなら、自分にもできるかもしれない」という信念や可能性が生まれることで、人々のパフォーマンスが劇的に向上する現象を指します。

「無理だ」という思いが壁をつくり、「やればできる」という信念が、その壁を乗り越える力になるのではないのでしょうか。

ちなみに、現在の1マイルの世界記録は3分43秒13です。





吉見中生の活躍



○新人体育大会県大会

・陸上

男子 400m	福田 朝陽	56 秒 41
	綿貫 豪郎	57 秒 60
女子 800m	石黒 光里	2 分 30 秒 30
男子 3000m	藤野 遼人	9 分 53 秒 41

○新人体育大会比企地区予選

- ・野球 1 回戦
- ・サッカー 1 回戦
- ・女子バスケ 4 位
- ・バドミントン 団体 3 位
個人W 3 位 中島 聖・横田 愛子
個人S ベスト8 横田 愛子
- ・卓球男子 団体 決勝リーグ 3 位
個人W 2 位 小林 叶汰・小熊 大樹
＜県大会出場＞
- ・卓球女子 団体 決勝リーグ 3 位
個人W 2 位 新井 凜・鈴木 心春
＜県大会出場＞
- ・男子ソフトテニス 団体 2 回戦
個人W ベスト16 稲原 由弦・田中 吏空
- ・女子ソフトテニス 団体 1 回戦
個人W ベスト16 横山 菜奈・小高 寛子
- ・男子硬式テニス 個人S 3 位 関根 理思
4 位 堀之内景虎

○比企地区中学校駅伝競走大会

女子 A	2 位＜県大会出場＞	男子 A	3 位＜県大会出場＞
B	25 位	B	10 位
		C	22 位

区間賞 女子4区 小林 璃音
女子5区 石黒 光里

○第40回 日本クラブユースサッカー選手権(U-15)大会

山崎 律希 (1 F C 川越水上公園 所属)
ノックアウトステージ進出 ラウンド 32

11 月は「いじめ撲滅強調月間」です

いじめられた子供には心身に深刻な被害が生じることがあります。いじめは重大な人権侵害であり、決して許されることではありません。埼玉県では、11 月を「いじめ撲滅強調月間」と定め、いじめ問題の根絶に取り組んでいます。いじめを受けていたり、いじめに気が付いたりしたら一人で悩まず相談・通報してください。

11月の予定

日	曜日	行事
1	土	
2	日	
3	月	文化の日
4	火	生徒朝会 (広報) 2 年社会体験チャレンジ事前指導⑥
5	水	2 年社会体験チャレンジ 3 年比企学力テスト (第 3 回) 1 年林間事前指導⑥
6	木	2 年社会体験チャレンジ 1 年林間学校
7	金	2 年社会体験チャレンジ 1 年林間学校 3 年福祉体験
8	土	駅伝競走大会県大会
9	日	
10	月	
11	火	東松山支援学校交流会 (午前) 全校三者面談、3 年面接練習
12	水	全校三者面談、3 年面接練習
13	木	西部北地区音楽会
14	金	県民の日
15	土	家庭教育講演会
16	日	
17	月	
18	火	全校三者面談、3 年面接練習
19	水	全校三者面談、3 年面接練習
20	木	全校三者面談、3 年面接練習
21	金	全校三者面談、3 年面接練習 部活中止期間 (~27 日)
22	土	数学検定
23	日	勤労感謝の日
24	月	振替休日
25	火	学力向上の日
26	水	第 3 回定期テスト
27	木	第 3 回定期テスト、学校保健委員会
28	金	携帯安全教室⑥
29	土	
30	日	



埼玉県のマスコット
「コバトン」