

【教育目標】創造・自律・共生 令和7年度重点目標：互いを認め合い、ともに輝く生徒

原一中だより

1 目標に出会う夏休みに！

本日全校集会で、夏休みに入る心構えとして、大谷翔平選手のマンダラチャートを例に挙げて目標を持つことの大切さについて、次のお話をしました。

大谷翔平選手のマンダラチャート

| 体のケア | サプリメントを飲む | FSQ 90kg | インステップ改善 | 体幹強化 | 軸をぶらさない | 角度をつける | 上からボールを叩く | リストの強化 |
|-----------------|-----------|------------|-------------|------------|---------------|------------------|----------------------|-----------|
| 柔軟性 | 体づくり | RSQ 130kg | リリースポイントの安定 | コントロール | 不安をなくす | 力まない | キレ | 下半身主導 |
| スタミナ | 可動域 | 食事 夜一杯 朝3杯 | 下肢の強化 | 体を開かない | メンタルコントロールをする | ボールを前でリリース | 体を開かない | 可動域 |
| はっきりとした目標、目的を持つ | 一喜一憂しない | 頭を冷静に心は熱く | 体づくり | コントロール | キレ | 軸で回る | 下肢の強化 | 体重増加 |
| ピンチに強い | メンタル | 苦悶感に流されない | メンタル | ドラ1 8球回 | スピード 160km/h | 体幹強化 | スピード 160km/h | 肩回りの強化 |
| 波を作らない | 勝利への執念 | 仲間を思いやる心 | 人間性 | 運 | 変化球 | 可動域 | ライナーキャッチボール | ピッチングを増やす |
| 感性 | 愛される人間 | 計画性 | あいさつ | ゴミ拾い | 部屋掃除 | カウントボールを増やす | フォーク完成 | スライダーのキレ |
| 思いやり | 人間性 | 感謝 | 道具を大切に使う | 運 | 審判さんへの態度 | 遅く落差のあるカーブ | 変化球 | 左打者への決め球 |
| 礼儀 | 信頼される人間 | 持続力 | プラス思考 | 応援される人間になる | 本を読む | ストレートを同じフォームで投げる | ストライクからボールに投げるコントロール | 奥行きをイメージ |

ただ漠然と頑張ろうとしても難しいでしょう。目標があるから人は頑張ることができるんです。

しかし、自分には目標がない。思いつかない。そんな人も多いのではないでしょうか。

そんな人は学校から離れて、興味のあることにチャレンジするのもいいでしょう。

外に出て刺激を受けるのはとても大事です。目標につながる出会いがあるかもしれません。

どこにもいけないという人は、図書館に行って読書しましょう。読書も出会いのチャンスなのです。

何か、この夏を通して自分の目標につながる出会いがある。

そんな夏休みになるといいですね。



2 ノーレイン・ノーレインボ---

先日、雨上がりの夕方、一中の校舎からすっと立ち上る虹が出ていました。写真に撮ると同時に、思い出したハワイのことわざ「no rain, no rainbow」を校長室前の今日のひとことに掲示しました。廊下を通る生徒たちからは、「どんな意味?」「さあ…。」「ノーノ…なんて読むの?」などの声も。今は、調べようとすれば、いくらでも調べられる時代です。「?」と思ったらすぐに調べる姿勢を身に着けてほしいなと思います。ここでは、あえて解説しません。ご家庭でも一緒に調べてみてはいかがでしょうか?

3 夏休みが明けると、期末テストが待っています。

夏休みが明けると、8月28日（木）29日（金）の日程で期末テストが待っています。中間テストと違って、今度は技能教科のテストもあります。範囲表はすでに配付されていますので、夏休みを使って計画的に学習を進めるように、お子さんへの声かけをお願いいたします。