

【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

# 豊原一中だより

## 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为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。

目標について大事なことを3つ、お話します。

一つ目は、目標には、大きい目標と、小さい目標と両方必要だということ。

大きな目標だけだと、すぐにくじけてしまいます。実現するためには、小さな、具体的な目標をたくさん考えることが大事です。高い目標でも、階段を一段ずつ上るみたいに、小さな目標をクリアすることで届くのです。

二つ目は、目標を自分で決めることです。

自分で決めるとは、自分で考えること。自分で決めたことに責任を持つことでもあります。

三つめは、目標は修正していいということ。

そのためには、いい先生にめぐりあうことが大事です。自分の姿を、自分で見ることができる人はいません。自分のことを客観的によく見てくれる、信頼できる先生からのアドバイスは貴重です。

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7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	一言一葉しない	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	差風に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	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	スライダークレ
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	ストレートと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のでしょうか。

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・ノーレインボー…

先日、雨上がりの夕方、一中の校舎からず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…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付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。