



## 【教育目標】

- ・自ら学習する生徒
- ・正しく判断できる生徒
- ・健やかな生徒

発行者 校長 高橋知宏

## 3学期スタート！！

## 夢や目標を実現させるには・・・

（以下、第3学期始業式の抜粋です。）

皆さんは、新年を迎え、新たな目標を立てたことと思います。その目標の達成に向けて、日々、努力を続けていってください。さて、せっかく立てた目標を達成するための努力を続けるにはどうしていったらよいのでしょうか？

昨年、ロサンゼルス・エンゼルスの大谷翔平選手は、アメリカでも二刀流を貫きメジャー史上初の「100登板、20本塁打、10盗塁」を成し遂げ新人王に選ばれましたが、彼が素晴らしい成績を修めることができるのは、野球の知識や技術だけではなく、夢を叶えるための目標設定にあるのだと言われています。

彼は、高校1年生のときに夢を叶えるために必要な行動・要素を「目標達成シート」にまとめました。下図がその「目標達成シート」です。

| 体のケア            | サプリメントをのむ | FSQ90kg   | 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           | 上からボールをたたく       | リストの強化    |
|-----------------|-----------|-----------|-------------|------------|---------------|------------------|------------------|-----------|
| 柔軟性             | 体づくり      | RSQ130kg  | 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       | 食事断つ休夜3枚  | 下肢の強化       | 体を動かさない    | メンタルコントロールをする | ボール前でリリース        | 回転数アップ           | 可動域       |
| はっきりとした目標、目的をもつ | 一喜一憂しない   | 頭は冷静に心は熱く | 体づくり        | コントロール     | キレ            | 軸でまわる            | 下肢の強化            | 体重増加      |
| ピンチに強い          | メンタル      | 豊満気になれない  | 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     | 肩周りの強化    |
| 波をつくらない         | 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       | 部屋そうじ         | カウントボールを増やす      | フォーク完成           | スライダのキレ   |
| 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   | 継続力       | 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 | ストレートと同じフォームで投げる | 奥行きをイメージ  |

・一番真ん中に、自分の達成したい目標を書く。→「ドラ1・8球団」

・その周りには、目標を達成するための要素を8つ書く。→「体力づくり」「メンタル」「人間性」「コントロール」「運」「キレ」「160km/h」「変化球」

・さらに、その8つの要素を達成するための具体的な行動を、8つずつ書く

このようにして自分の目標を達成するためにしなければならぬ行動をはっきりさせ、毎日、それができているかを確認しながら、実行していったのだそうです。

目標を目標のままにしないで、自分の弱さに打ち克ち、何かを成し遂げるために大切な事は、次の3つです。

- ① まず、大きな目標を設定し、
- ② 次に、それを実現するための具体的な行動をはっきりさせ、
- ③ チェックシートでできているか、できていないかを確認しながら実行する。

3年生はいよいよ入試です。皆さんにとっては、「志望校合格」が達成しなければならない大きな目標だと思います。真ん中に入る大きな目標が「志望校合格」だとしたら、周りの8ヶ所には何が入るでしょうか？そしてその8つができるようになるには何をしなければならぬのでしょうか？目標達成の為にしなければならぬことをはっきりさせ、できているかどうかチェックし、できていないものは、できるようにしていく。毎日、このように取り組めば、目標達成がみえてきます。一人で埋めきれなければ、クラスの友人同士で考えを交流させて埋めてみるのもいいかも知れません。また、1、2年生は学級や部活動の大きな目標について考えてみるのもいいでしょう。これを参考にしながら新年に立てた目標に向けて努力し、達成して欲しいと思います。最後に1つ言葉を紹介します。

The sky is the limit.

空が限界。でも、空はどこまでいっても空。つまり、「限界はない」「可能性は無限」という意味の言葉です。皆さんの可能性は空と同じように無限です。「大谷選手にはできるけれど、自分にはできない。」と自分自身で限界を決めるのではなく、大きな目標、夢をもって、それに向けて頑張してほしい。そんな生き方をして欲しいと思います。

# 冬休みの反省と3学期の抱負(抜粋)

＜1年生代表 佐藤加奈子さん＞

冬休みは、3学期にテストや県アンサンブルコンテストがあることから、何事にも全力で取り組むことを目標に過ごしました。部活動面では県大会に向けて音色やリズムを合わせるという課題に一つ一つ取り組みましたが、学習面や生活面では冬休みの宿題が間に合わずに夜更かしをしてしまうことがありました。

3学期は、学習面では学年末テストで良い成績がとれるようにしっかり復習して授業に臨みたいと思います。生活面では委員長としてけじめある学校生活を送りたいと思います。また、風邪が流行する季節なので体調管理、うがい手洗いを心がけたいです。部活動面ではチームが協力し今まで練習してきたことを十分に発揮し東北大会に進めるように頑張ります。今年は2年生になるので後輩から尊敬される先輩になりたいです。



＜2年生代表 渡部瀬莉さん＞

冬休みは規則正しい生活を送ること、計画的な学習をすることを目標にして過ごしました。生活面では早寝早起きができ、けじめある規則正しい生活を送ることができました。部活動面では部長として練習メニューを考え、部をまとめ、しっかり練習できました。学習面では年内に宿題を終え、年明けは2学期の復習やテストに向けての学習ができました。全体的に昨年よりゆとりのある生活ができました。

3学期は、学年末テストに備えて1年間のまとめをしっかり行うことと自分の役割をきちんと果たすことを目標にしたいです。また、部活動では大会に万全な状態で挑み勝ちたいです。更に学級委員長としてクラスをよりよくして楽しく生活したいと思います。



＜3年生代表 安藤佑真君＞

冬休みは、学習環境を整え入試に備えた学習をすることを目標に生活しました。しかし、自分の中のスイッチの切り替えがうまくできずに気が緩んでしまい学習への意欲が低下することがあったり、集中力が持続せず気が散ってしまうことがありました。

3学期は、集中を切らさない環境と状態の維持を心がけて、入試までの残り少ない時間、これまでの反省を踏まえ、面接や小論文の練習と並行して学習にも力を入れていきたいと思います。

これまでの課題を課題のまま終わらせないように自分自身としっかり向き合って克服し、入試や卒業に向けて悔いの残らない中学校生活を送りたいと思います。



◎3学期は1年間のまとめと次への準備をする学期です。時間を有効に使い、何事にも意欲的に取り組み自分自身の力を高めて下さい。