



ゆく夏を惜しむように蝉が鳴いています

車輪梅

<鹿島中学校 学校だより>

【令和元年8月号】

《重点目標》『自立した品格を目指し 今何をすべきか考え 実行しよう』

2学期スタート！ 新たに立てた目標を達成するために

2学期を迎えて、新たに立てた目標を達成させるにはどうしたらよいかについて考えてみたいと思います。

ロサンゼルス・エンジェルスの大谷翔平選手は、昨年メジャー史上初の「10登板、20本塁打、10盗塁」を成し遂げて新人王に選ばれました。その後、右肘の大きな手術をしましたが、今年5月に打者として復帰し、現在16本のホームランを打っています。彼が素晴らしい成績をおさ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年生のときに目標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	インステツブ改善	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	食事制限3食	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	ボールを前でリリース	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	緊張感に流されない	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	バッティングを増やす
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	速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	ストライクからボールに投げれるコントロール	実行力をイメージ

・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ない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 目標を立てる
- ② 具体的な行動をはっきりさせる
- ③ できているかどうか確認する

2学期には、文化祭、合唱コンクール、1、2年生は新人戦やアンサンブルコンテストなど大きな行事や大会があります。3年生は、進路目標の実現に向けて学習や準備を本格的に進めていくことになります。この2学期、皆さんの真ん中に入る大きな目標は何ですか？その目標を達成するために周りには何が入るのでしょうか？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。

目標達成のためにしなければならない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。このように取り組めば、目標達成が見えてきます。これを参考にしながら、立てた目標に向けて努力し達成させて欲しいと思います。

The sky is the limit.

この言葉（「空が限界」）は、「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」ということを表しています。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ほしいと思います。