



東中学校だより(9) 令和6年1月9日

麓あかくそびえて建てり

校歌の一節より

佐久市立東中学校 〒385-0007 佐久市新子田 1396-1 Tel.67-2392 文責:召田幸司(教頭)



3学期始業式<校長講話>

「行く一月、逃げる二月、去る三月」と言うように四月までのこの三か月はまたたく間に過ぎ去ってしまうことでしょう。48日と一番短い三学期ですが、「人間性」や「運」を高める日々に行ってみませんか。

新しい年を迎えましたので、新年のあいさつをしましょう!「あけまして、おめでとうございます。」
新年の目標に関わって、プレゼンをつかひながら、お話をしたいと思います。

◆この選手誰だかわかりますか?



現在、世界No.1のベースボールプレーヤーとよびごえ高い「大谷翔平選手」の高校時代の姿です。

今日は、高校1年生のときに大谷翔平選手がつくった「目標達成シート」についてお話したいと思います。大谷翔平選手が花巻東高校1年生のときに立てた目標達成シートがこれです。大谷選手は、一番核となる目標を「8球団からのドラフト1位指名」とし、その目標を達成するための8つの項目の目標をつくりました。見てみると、「変化球」だとか「スピード160km/h」、「きれ」「コントロール」「体づくり」、「メンタル」など、まさに今達成していると感じることを明確に目標と掲げていますね。しかし、ちょっと変わった視点のものがあります。それは「人間性」という項目の目標です。

大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントをのむ	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	上からボールをたたく	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	キレイ	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	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一葉しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレイ	軸である	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	素直に流されない	メンタル	ドラフト1位指名	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	スライダのキレイ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんの態度	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

◆大谷選手は、「人間性」を目標にあげていますが、人間性についてどんな条件をあげていると思いますか?

感性、愛される人間、……

◆そして「人間性」のためにどんな具体的な行動を意識しているのでしょうか?

あいさつ、ゴミ拾い、部屋そうじ、道具を大切に、審判さんへの態度、本を読む、プラス思考、応援される人になるです。

現役メジャーリーガーとして活躍する今も、大谷選手がごみをひろうシーンなどが、報道でとり上げられますが、まさにそう言った行為が「人間性」を高め、今の実力を支える土台になっているのかもしれない。

もうひとつのスライドを見てください。これはあるサッカーの強豪チームが、他校に練習試合いったときの荷物の置き方



です。

◆何か感じることはありますか?

これはそのサッカーの強豪チームの部室の様子です。どうやら、他校の練習試合に行った時が特別なわけではなさそうです。このチームもまさに、人間性を高め、まわりの人からも応援されるチームになることで“実力を支える土台”をつくっているのかもしれない。

令和6年がスタートしました。新しい年、今年の目標と、それを達成するための“具体的な目標”をたて、今年1年のよいスタートを切りましょう!

不安や悩みはいつでも気軽に相談しよう!

人間だれしも時には不安にさいなまれるものです。そんな時は、「学校の先生」「お家の方」に話してみましよう。でも話しづらい…そんな時でもあなたの不安な気持ちを話せる場所があります。

- 学校生活相談センター 0120-0-78310 (24時間対応)
- 長野県子ども支援センター 0800-800-8035 (月~土10:00~18:00)
- 毎週水曜日に加え、1月・3月は「日曜日相談」を実施(受付時間18時~21時)。右のQRコードから



〔長野県教育委員会 心の支援課〕