

Carpe Diem

カルペ

ディエム

平成30年度 高校第1学年 学年通信
第12号 平成31年2月1日(金) 発行

※「一日の花を摘みなさい。」 今をしっかり生きよう！という意味です。

2019年を迎えたと思ったらもう早1ヶ月が過ぎてしまいました。あと2ヶ月で1年生も終わってしまいますが、チョコちゃんに叱られないように、しっかり目標を立てて残りの日々を過ごしていきましょう。さて、東洋大学が主催する第32回「現代学生百人一首」の入選作品100首が先日発表されました。君たちと同じ高校1年生の入選作品をいくつか紹介したいと思います。

授業中ウトウトしている君の目は憂鬱な時間楽しくさせる
「あ、そう」と父のLINEの言葉にはただの相槌怒りに見えた
目の前に私がいるのにケータイに夢中になって透明人間
「お前」って君はいっつも呼ぶけれど私の名前そんなに嫌い？
夕食のテーブルにある母からの手紙毎日日記にはさむ
大嫌い何度も思った帰り道でも君以外とはケンカはしない
母さんと話したい事ある時は助手席座ってラジオを止める



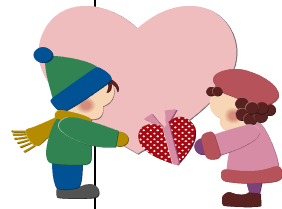
東洋大学のホームページには他にも多くの作品が載っていますので、興味があれば見てみてください。そして、来年はぜひ応募してみてください。

県内ではインフルエンザの警報も出ています。うがい、手洗い、マスク着用を心がけ、しっかり栄養をとって、心身共に健康な生活をおくっていきましょう。

「ゆっくり急げ！」

2月の行事予定

2日(土)	休業日	特進特別土曜授業
3日(日)	駿台模試	
4日(月)	高校試験制入試1日目	生徒休業日
5日(火)	高校試験制入試2日目	生徒休業日
9日(土)	休業日	特進特別土曜補習
10日(日)	東進高1模試	
11日(月)	建国記念の日	
13日(水)	カウンセリング予定日	
15日(金)	分野別進路説明会(6限目)	進学・教養
16日(土)	休業日	特進特別土曜授業
22日(金)	漢字コンテスト(短縮授業)	
23日(土)	休業日	特進特別土曜補習
24日(日)	英語検定(2次)	
25日(月)	平成31年度前期生徒会役員選挙公示	
26日(火)	学年末考査時間割発表(部活動停止 ~3月7日)	
27日(水)	カウンセリング予定日	
28日(木)	卒業式予行練習(5, 6限目)	



目標達成用紙作成のススメ

～夢を見るだけでなく、叶えるために～

みなさんは下の表を目にしたことがありますか？これは、ロサンゼルス・エンゼルスで活躍する大谷翔平選手が、高校1年時に書いた表を再生したものです。野球にあまり詳しくない人でも、彼の名前は一度は耳にしたことがあるはずでしょう。彼は投手と野手の二役をこなす二刀流選手として有名で、昨年MLB史上初の「10登板、20本塁打、10盗塁」が評価され、アリーグの新人王に選ばれましたね。

彼の高校時代の野球部監督は、ビジネス書でマンダラチャートという発想法に出会い、それを野球部員の指導に取り入れており、その具体例が下の大谷選手の目標達成表です。

では、目標達成用紙の作り方について説明しましょう。

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	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	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一壱しない	頭は冷静心は熱く	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	暑風気に流されない	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	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	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放げるコントロール	奥行きをイメージ

(注)FSQ,RSQは筋力用のマシン(出所)スポーツニッポン

- 縦横9×9のマスを作る。
- マス目の中心に目標を書き込む。
(大谷選手は「ドラフト会議で8球団から指名され、プロ野球選手になること」を目標にしました。)
- その目標を叶えるためにすることを、目標を囲むように周りに8つ書く。
(大谷選手は「体づくり、コントロール、キレ、メンタル、人間性、運、変化球、スピード160km/h」の8つを書きました。)
- 3で書いた8つのことを周りの3×3のマスの真ん中に書く。
- 4で書いたことを達成するのにやることをその周りにそれぞれ8つずつ書く。

みなさんも表を書いた時の大谷選手と同じ1年生。3年後のなりたい自分を想像して作成してみませんか。もちろん、表を作成しただけで満足しては、大谷選手のように夢を叶えることはできません。いつも目にするところに貼って意識するようにし、やろうと決めたことを習慣化することが大切です。