

Be all that you can be !!

～『なりたい自分になろう』～

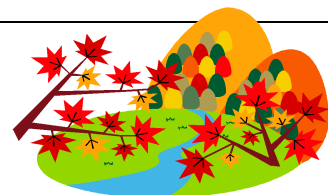
令和3年度 高校第1学年 学年通信
第7号 令和3年11月4日(木) 発行

つい3週間程前までは、いつまで経っても秋らしくならないなと思いつつ、夏服で過ごしていましたが、このところようやくこの時期らしい気候になり、あちらこちらから紅葉の便りも届くようになってきました。秋は暑くもなく、寒くもなく、気候も穏やかで、何をするにもふさわしい季節です。そのため、春夏秋冬の中で秋だけが、スポーツの秋・芸術の秋・食欲の秋・読書の秋などのように、「〇〇の秋」と形容されて呼ばれます。みなさんにとっては「何の秋」でしょうか。運動部に所属している人は新人戦を控えているので「スポーツの秋」でしょうか。秋は多くの食材が旬を迎え、いつもより食欲が増すから「食欲の秋」だという人もいます。秋の夜長を「読書の秋」で過ごすのはどうでしょうか。本は知恵の宝庫です。みなさんの人生に影響を与えるような1冊に出逢うこともあります。スマホを置いて、SNSやYou-tubeから少し離れてみませんか。

さて、高1の学年も折り返し地点を過ぎましたが、将来の目標は見えてきていますでしょうか。何となく毎日を過ごしていきませんか。今回はみなさんの目標を達成する一助となる目標達成用紙作成に関する記事を載せました。是非参考にしてみてください。

11月の行事予定

- 5日(金) メンタルヘルスセミナー (LT時)
- 6日(土) 休業日, 高1県模試
- 7日(日) 第2回実用英語検定(2次)
- 12日(金) 第2回漢字コンテスト
- 13日(土) 休業日, 特進土曜特別学習会, 第2回数学検定
- 14日(日) 危険物取扱者試験
- 16日(火) カウンセリング予定日
- 17日(水) 進学コース英単語コンテスト
- 20日(土) 休業日
- 24日(水) 期末考査時間割発表
- 26日(金) QU検査 (LT時)
- 27日(土) 考査前学習会 (全校登校日)
- 28日(日) 中国語検定
- 29日(月) ビジネス文書検定
- 30日(火) 期末考査 (~ 12/3)



目標達成用紙作成のススメ

～夢を見るだけではなく、叶えるために～

みなさんは右の表を目にしたことがありますか？これは、大リーグでプレー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。彼は投打の二刀流選手として、特に今シーズンは大活躍をし、新聞やニュースではほぼ毎日彼の名前を見聞きしました。残念ながら、ホームラン王のタイトルや野球の神様と言われるベーブルース以来約100年振りの「2桁本塁打&(投手として)2桁勝利」を逃したものの、先日も選手間投票による年間最優秀選手「プレーヤーオブザイヤー」を受賞し、大リーグのライバル達も彼の投打両方での活躍には脱帽といったところですよ。

彼の高校時代の野球部監督はビジネス書でマンガラチャートという発想に出会い、それを野球部員の指導に取り入れています。その具体例が右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ていきましょう。

1. 縦横9×9のマス目を作る。
2. 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。)
3. 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。)
4. 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。
5. 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よ。

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	悪風気に流されない	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は筋トレ用のマシン(出所)スポーツニッポン



studiopal.perma.jp より