

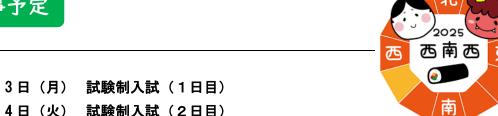
令和7年1月31日(金)発行

学年主任より

2025年(令和7年)となりましたが、みなさんは新しい年にあたり、何か目標や抱負を掲げまし たか?

先日の1月15日には推薦制・スポーツ文化選抜入試が終わり、来週の2月3,4日には試験制入試 が行われます。みなさんが本校の入試を受けてから、もう1年が経ちましたね。時が過ぎるのは、本当 に早いものです。ですから、まだ1年生だからと油断していると、すぐに進路選択の時期が来てしまう ので注意してください。3学期の1日1日を大切にし、充実した日々を送ることで、後輩を迎えるにふ さわしい、しっかりした上級生になってください。また、何事も自分のこととしてとらえ、よく考え、 いつも自分の意見を持つことを心掛けることが、みなさん自身を大きく成長させる鍵になるのではない かと思います。お互い自分を高めるために、よりいっそう頑張っていきましょう!

2月の行事予定



- 4日(火) 試験制入試(2日目)
- 5 日 (水) 45 分授業
- 7日(金) 次年度前期生徒会役員選挙公示、漢字検定、カウンセリング予定日
- 8日(土) 駿台模試、数学検定
- 10 日 (月) 45 分授業
- 11日(火) 建国記念の日(祝日)
- 12日(水) Jアラート緊急速報訓練
- 14日(金) カウンセリング予定日
- 15 日(土) 土曜特別授業(特進)
- 19日(水) 45分授業
- 20 日(木) 高校合格者登校日
- 21日(金) カウンセリング予定日
- 23 日(日) 天皇誕生日(祝日)
- 24 日(月) 振替休日
- 25 日(火) 学年末考査時間割発表(部活動停止~3/5)
- 27日(木) 45分授業(卒業式準備、7限目なし)
- 28日(金) 45分授業(卒業式準備、7限目あり)







目標達成シー

下のシートは、大リーガーである大谷翔平選手が、みなさんと同じ高校1年生の冬に、初めて 書いた目標達成シートです。みなさんはこれらの目標を見て、どのように感じますか。

大谷翔平(高1当時)が書いたオープンウィンドウ64

| 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 ボールを叩く | 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、 目的を持つ | —喜—憂 しない | 頭は冷静に 心は熱く | 体づくり | コント | 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 | 雰囲気に流されない | メンタル | ドラ1 8球団 | スピード 160km | 体幹強化 | スピード 160km | 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 扱う | 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 ボールに投げる コントロール | 臭行きを イメージ |

■:第一の目標 ■:■達成に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)

■:各々の■に必要なこと×8

原田降史氏・提供

シートを作成するにあたり、「SMART の法則」を使って目標を設定します。

- Specific(具体的に) 誰が読んでもわかる、明確で具体的であること。
- Measurable(測定可能な) 達成度合いがわかる、測定できること。
- •Achievable(達成できる) 達成できること。
- ・Related(関連した) 自分が属するチームや学校の目標に関連するものになっていること。
- •Time-bound(期限がある) いつまでに目標を達成するか、期限があること。

新年のスタートダッシュを切るために、みなさんも自分自身の目標達成シートを作ってみては どうでしょうか。