

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、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



- 3日(月) 試験制入試(1日目)
- 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)

目標達成シート

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	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	霧田気に流されない	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	奥行きをイメージ

■: 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 原田隆史氏・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。