



石神井中だより

練馬区立石神井中学校

校長 櫻井 弘

令和4年10月7日

第6号

今年度も中盤になりました

校長 櫻井 弘

朝夕が涼しくなりずいぶん秋らしくなってきました。この秋は皆さんにとって、勉強の秋でしょうか？ スポーツの秋でしょうか？ 食欲の秋でしょうか？

さてプロ野球では、ヤクルトスワローズの村上選手がホームラン数で日本人新記録を達成しました。サッカーでは11月下旬から2022 FIFAワールドカップカタール大会が開催されます。日本の初戦は11月23日（VSドイツ）の予定です。またメジャーリーグでは、エンゼルスの大谷選手が二刀流で、ヤンkeesのジャッジ選手とMVPを競っています。今月の学校だよりは、その大谷選手から学ぼうと思います。右下に載っているのは、大谷選手が高校一年生の時に作った、目標達成シート（マンダラチャート）です。（※マンダラは漢字では曼荼羅と書き、仏様の世界や悟りを開いた境地を描いた絵のこと。表の形が似ていることからマンダラチャートと言われています。詳しく知りたい人は調べてみてください。）見方は皆さんも知っているように、一番中心にあるのが「叶えたい目標」です。それを取り囲む8マスが「目標を達成するために必要なこと」です。そして、その8マスにあることを実現するために、同じように8マスの要素が考えられています。このように、目標実現のために取り組む事柄を具体的にしていくことで、自分の取組状況を確認していくようになります。

大谷翔平選手が高校1年の時に作った目標達成シート

令和4年度も半年が過ぎようとしています。皆さん、今年の目標の達成状況はどうでしょうか。

大谷選手は現在、世界が注目するスター選手ですが、大谷選手にも皆さんと同じように中学生時代がありました。今の皆さんより少し年上であった高校1年で右のマンダラチャートを作っています。達成したい目標は人それぞれだと思いますが、その達成に向けて考え、努力を続けることは同じだと思います。

目標実現に向けなかなか取組が具体的にならない人はぜひ参考にしてみてください。

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	雰囲気は流されない	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投げるコントロール	奥行きをイメージ