



六中だより

～自主・勤勉・共生～

1月号

No.9

平成30年1月10日発行

港区立六本木中学校

校長 石原 嘉人

成長していく一年に！

校長 石原 嘉人

新年、あけましておめでとうございます。保護者・地域関係者の皆様におかれましては健やかに2018年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は本校の教育活動に対しまして、ご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございました。今年、本校開校20周年の年にあたり、11月には記念式典を予定しております。

本年も変わらぬご支援をお願い申し上げます。

さて、昨日行われた始業式では、生徒たちに「成長していくためには『まず行動すること』が大切である。やらずに後悔するより、失敗して、そこから学んでいこう。様々なことにチャレンジし、一步一步成長してくれることを期待している。」という話をしました。

夢/目標をかなえるためにまずやらなければならないことは、「①夢/目標（行先）を設定する」ということです。当たり前のことなのですが、行き先が決まっていないと前に進むことはできません。そして、「②夢/目標を達成するやり方を探し、計画する」ことで実現させていくのです。

2学期の終業式では、森先生から大谷翔平選手の目標達成シートについての話がありました。

明確な目標を定め、その目標を達成するために必要なことを書き出していくという方法です。大谷選手は花巻東高校の1年生の時に、監督の指導で作成したものです。

この目標達成シートの作成の流れは、以下のとおりです。

- 1 シートの真ん中のマスに「テーマ（目標）」を設定する。（大谷選手は「ドラ1、8球団を挙げました」）
- 2 シートの中心の3×3のマスに「テーマを達成させるために必要なこと（要素）」を設定する。
- 3 シートの外側の各3×3のマスに2の8つの要素を達成するために求められる具体的な項目を設定する。

大谷選手は目標達成に必要なことの中に「人間性」や「運」を挙げているのが特徴的です。それらを達成するための要素、見習いたいものです。

このシートを見えるところに掲示することによって一つ一つ実現させていったのでしょうか。

生徒の皆さんも、目標達成シートを作成し、将来の自分のあるべき姿をイメージすることをお勧めします。

大切なのは「明確な目標」を立て、「有言実行」することなのです。

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	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	ストレートからボールに投げるコントロール	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 ©Shasho/Shasho/Ohira

今年「戊戌（つちのえ いぬ）」の戌年です。「戌」は植物の成長が絶頂期にあるという意味があり、「戌」はもともと滅を意味しています。生い茂るといふ側面と枯れるという側面をあわせ持っており、どちらに転ぶかその境界線上にあるということのようです。

ぜひ、前向きな努力を重ね続け、グングン成長していく一年にしていきましょう。