

学園だより

温故
創新

義務教育学校 八女市立

上陽北訥学園

JOYO-HOKUZEI compulsory education school

第5号 令和5年1月発行
文責 校長 牛島 俊哉



できることをコツコツと積み上げましょう

右の表は、エンゼルスの大谷翔平選手がつくっていたという目標シートです。パッと見てもよくわからないので、少し細かく見てみましょう。

真ん中に黄色で、「ドラ1、8球団」とあります。

高校生だった大谷選手は、「プロ野球のドラフト会議で、8つの球団から1位で指名されるぞ」と大きな目標をあげました。しかし、思っただけでは実現はしませんから、少し具体的にしています。黄色のわくのまわりに青色で「体づくり」「コントロール」「キレ」「スピード」「変化球」「運」「人間性」「メンタル」という項目があります。1位指名されるためには、心技体の面から努力が必要だと思ったのでしょう。

さらに、外側を見ると、例えばコントロールのために「インステップ改善」「体幹強化」など細かく具体的な目標を立てています。大谷選手は、きっとこれらを日々意識してコツコツと実行していったのだらうと思います。

この考え方、つまり、大きな目標を達成するためには何が必要なのかを考え、それをもとに小さな具体的な目標をつくってコツコツと積み上げることは、とても大切なことです。

私たちは、「○○をしたい」「○○をできるようにになりたい」と考え、いっしょうけんめいがんばるぞと思うことは多々あります。しかし、がんばろうと思っただけで大きすぎたり漠然として具体的でなかったりすることが多いように思います。できることをコツコツと積み上げていくことが大切だとあらためて子どもたちと考えていきたいと思っています。

※ 大谷選手の目標シートの中には、野球の技術面以外のことも書いてあります。「あいさつ」「ゴミ拾い」など、日常のことも大切に実践していたのだと思うと、納得したり感心したりするとともにとてもうれしい気持ちになります。

メジャーリーガー大谷翔平選手がつくった目標シート

体のケア	サプリメントのむ	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	回転数アップ	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	力まない	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一葉しない	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 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	片周りの強化
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	スライダークのキレ
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	興行をイメージ

大きな目標を達成するために、具体的な小さな目標を立てて、コツコツと取り組んでいたことがわかります。

8年生の修学旅行

8年生は、12月12日(月)～14日(水)の2泊3日で、南九州方面(鹿児島)に修学旅行に行きました。知覧特攻平和会館、維新ふるさと館などを見学しました。戦争のおそろしさ、平和の大切さについて考え、歴史について学びました。平川動物園やかごしま水族館では、グループの仲間と楽しく見学しました。天気にも恵まれ、思い出に残る修学旅行になりました。



↑ 1日目の宿泊場所「指宿休暇村」のすぐ近くにきれいな海がありました。



↑ 修学旅行3日目です。桜島を背景に集合写真を撮りました。

1年生と6年生の昼休み学習

下の写真は、昼休みに6年生が1年生に勉強を教えているところです。6年生自作の問題プリントを使って、算数の学習をしています。教えている6年生の目も、教わっている1年生の目も、どちらも真剣でとてもいいなと思います。1年生には感謝や憧れの気持ちが生まれ、6年生には思いやりの心が育つのではないのでしょうか。子どもたちが進んで関わり合う姿はすばらしいですね。



↑ 大切なところを指さしながら教えています。



↑ やさしく語りかけています。



音楽鑑賞会 (ラテン音楽)

11月に、ラテン音楽バンドを招いての音楽鑑賞会がありました。トランペットなどの金管楽器や打楽器を中心に、いろんな楽器がリズムに乗って楽しい音楽を奏でました。楽器の紹介や楽器の演奏体験のコーナーもあり、気持ちがワクワクする時間を過ごすことができました。

