

校長室から 保護者版 文責 校長 堀富雄

夢を叶えるために何をすればよいか考えてみよう！

今年一番活躍した人といえば、アメリカン・リーグの今季最優秀選手(MVP)に選ばれた大谷翔平選手でしょうか。大谷選手はまさに夢へと突き進んでいる人です。そういう人はとても輝いて見えます。その原動力となっているのが、花巻東高校の一年生の時に作成した「夢マップ」だといわれています。イチロー選手やサッカーの本田選手も作成したそうです。

「夢マップ」は、真ん中に自分の夢を書きます。今のみなさんなら何を書きますか。次に、真ん中を囲む8マスに「自分の夢を達成するために必要な要素」を書きます。そして、その8つの「要素」を達成するために必要な8つの「行動目標」を書きます。(裏面参照)

大谷選手は真ん中に「ドラ1、8球団」(8球団からドラフト1位指名をしてもらえる選手になりたい)と書きました。その周りに、「体づくり」「キレ」「スピード160km」「変化球」「運」「人間性」「メンタル」の8つの「要素」を書きました。そして、この8つを達成するための具体的な行動を、それぞれに8つ書きました。その中で面白いのは「運」です。その周りには、「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋そじ」「審判さんへの態度」「本を読む」「応援される人間になる」「プラス思考」「道具を大切に使う」と書いてありました。大谷選手は「運」を味方につけるために、こんなことを日頃から心がけて行動していたのですね。メジャーに行ってもグラウンドのごみを拾い、ユニフォームのポケットにさりげなく入れる姿が話題になっていたのを思い出しました。

3年生がリーダーシップを発揮し、体育祭や文化発表会を盛り上げてくれました。部活動では、野球部が西播新人大会で県新人まであと一步というところまで迫り、女子バレーボール部と陸上競技部はそれぞれ県大会に出場し、各地区の代表校に挑みました。みなさん一人一人が一生懸命に目標を持って中学校生活を送っています。そしてそれが将来の「夢」につながるものになると信じています。この時期に「夢」について考えてみるのはどうでしょうか。大谷選手のように、夢を叶えるため具体的に何をすれば良いかを考えてみましょう。

【 11月の部活動の大会結果および入賞 】

☆ 女子バレーボール部 兵庫県中学校女子バレーボール大会(宝塚市立長尾中学校)
11月13日(土) 一回戦 新宮中(西播2位) 1 対 2 豊岡北中(但馬1位)
21対25 25対21 8対15 惜敗

☆ 野球部 全日本少年軟式野球大会西播地区予選 中川原G
11月 6日(土) 一回戦 新宮中 2 対 0 一宮北中
11月13日(土) 二回戦 新宮中 5 対 6 揖保川中 惜敗

☆ 陸上競技部 11月20日(土)兵庫県中学校駅伝競走大会(奥神鍋)

第70回兵庫県中学校男子駅伝競走大会 第36回兵庫県中学校女子駅伝競走大会

男子総合	第11位	1:03:21	女子総合	第38位	49:10
男子個人			女子個人		
1区(3.2km)	江見慎人	10:03	1区(3.2km)	鈴木ましろ	12:16
2区(3.2km)	市原康士郎	10:38	2区(2.1km)	秦夕乃	7:34
3区(3.2km)	市原健士郎	10:57	3区(2.1km)	日高美夕	7:35
4区(3.2km)	木村昇太	10:23	4区(2.1km)	藤木陽菜乃	8:21
5区(3.2km)	三坂真嗣	10:51	5区(3.2km)	田村真帆	13:24
6区(3.2km)	田淵慶一	10:29			

全国都道府県対抗駅伝 強化計画プロジェクト「28」候補選手 江見慎人

☆ たつの市児童生徒発明工夫展 研究賞 江見慎人 入選 奥田 栞

☆ たつの市児童生徒美術展

書写の部	入選	齋明寺宏直	竹野胡春	辻本芽衣	藤木 杏	赤井美玲
		井上知奏	杉本奈夕	高本瑛太	谷口祐亮	溝口未来
		盛岡優菜	山口侖奈			
絵画の部	入選	上田百華	中嶋 文	上田瑛太	坂元絢美	楠 瑠依
		井口日和	木村昇太	牛建直太	宮田貫司	

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 に流されない	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

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン