



## 目標のある生活～飛躍するために～

校長 川邊 真人

明けましておめでとうございます。旧年中は、本校の教育活動、特に「150周年記念事業及び行事」に対し、保護者、地域の皆様には、大変お世話になりました。心よりお礼申し上げます。皆様にとって、本年も実り多い年になりますよう祈念いたします。

さて、1月8日（木）、子供たち18名、元気にそろって3学期を迎えるました。3学期の授業日数は、53日。どの学期よりも短く、あっという間に終わってしまうのだろうなと思います。子供たちには、自信を身に付けて、卒業、進学、そして進級をしてほしいものです。

そこで、始業式では、「目標を掲げることの大切さ」について話をしました。目標を掲げ、そこに具体的な計画を立て実践し、大きな成果をあげている人物、もうご存知の方も多いと思いますが、世界に認められている「大谷翔平選手」。彼の目標の定め方、具体的な計画の設定は有名な話です。

体のケア	サプリメントを飲む	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
はつきりとした目標、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
ピッチに強い	メンタル	奪回気に飛されない	メンタル	ドラ18球団	スピード160km/h	体幹強化	スピード160km/h	肩廻りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやりる心	人間性	速	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	フォーワーク完成	スライダーのキレ
鬼	人間性	感	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	速く差のあるカーブ	左打者への決め球	
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	トレード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

高校生だった大谷選手は、「ドラフト1位、8球団から指名される選手になる」という目標を掲げ、そのために必要な具体的な方法（計画）を「体づくり」「コントロール」「（ボールの）キレ」「スピード160km/h」「変化球」「メンタル」そして、「人間性」「運」と定めました。

さらに、この8項目の方法（計画）を達成するための具体的な計画を定めています。

その中のひとつ、「運を高める」ために、具体的な計画を新たに8項目定めています。「あいさつ」「ごみひろい」「部屋掃除」「道具を大切に使う」「プラス思考」「応援される人間」「本を読む」「審判さんへの態度」。

運を高めるために、大谷選手が掲げた具体的な計画は、今現在でも続けられています。打席に入る際は、必ず審判にあいさつをし、礼儀を尽くします。どれだけ偉大になっても変わらない態度。本当に頭が下がります。

可能性をたくさん秘めた子供たちには、目標を掲げ、挑戦し、日々成長する自分の姿を楽しんでほしい、今年の子供たちに思う私の大きな願い（期待）です。

大谷選手が使った目標達成シート（マンダラチャート）

あいさつ	ごみひろい	部屋掃除
道具を大切に使う	運	審判さんへの態度
プラス思考	応援される人間になる	本を読む