

松風平和

令和3年度
那覇市立松島中学校
学校便り [No. 7]
令和3年10月13日(水)
発行責任者 校長 喜屋武浩司

「令和3年度、1学期を振り返る、Part 2」

4月。新年度、新学期を始めるにあたって、各学級で今年度の目標を各自に立てさせます。各自の目標は、学校教育目標である「自ら学び（知育）、心豊かに（徳育）、たくましく（健康・体育）生きる生徒」を踏まえて、三つの側面から自らの目標を設定するように話しています。そして、それを実現するための行動目標として、「そのために・・・」を必ず書くように指導しています。

1年生と3年生の1学期の目標を紹介します。

<1年生>

知育：目標「数学や国語や英語のいろいろな勉強に頑張りたいです」

そのためには、復習や宿題を頑張ります。

徳育：目標「人にいつもやさしくする」

そのためには、困っている人を見たら助けたり手伝ったりする。

体育：目標「健康に過ごす」

そのためには、早寝早起きをする。夜遅くまで起きない。

<3年生>

知育：目標「席次を上げる」

そのためには、普段から自主学習をやるよう心掛ける。わからないところを何度も復習する。

徳育：目標「クラスや友達と協力する」

そのためには、何事も一生懸命頑張る。いろいろな人と仲良くできるようにする。

体育：目標「部活でもっと自分の実力をあげる」

そのためには、自分の技術を磨く努力をする。怖がらず積極的にプレーをする。

とても素晴らしい目標と具体的な行動目標です。「こうしたい」「こうなりたい」の実現のためには、具体的な行動目標を立て実行することが大切です。

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	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを膝でリリース	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	素直に流されない	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

左の表は、今年、アメリカ大リーグで活躍した大谷翔平選手が、高校1年生の時に立てた目標達成表「夢実現ノート」です。目標の項目を真ん中に書き、そのためにどんなことをするか、行動目標の具体を書いている。真ん中下に「運」と書かれていますが、運を引き寄せるために、あいさつする、ゴミ拾い、審判さんへの態度、道具を大切に使う、などが書かれています。これら一つ一つを日々実践することで、大きな目標を実現していると言えます。

多くの大リーグ選手が「大谷選手を嫌いな人はいない」と言わせるほど、彼の行動一つ一つが大きな称賛を得ています。

さて、皆さんは、2学期に向けどんな目標を立てますか。1学期を振り返り、具体的な行動目標をしっかりと立て行動に移しましょう。