



部活動体験会を実施しました

11月26日(金)南が丘小学校6年生を迎えて、部活動体験会を実施しました。5限終了後、30分間という限られた時間でしたが、各部活動に分かれて、日常の活動のほんの一部を体験してもらいました。今月13日(月)には、授業見学会も予定しています。

新しい年度に向けた取り組みが始まる中、1年前を振り返り、今の自分はその時“こうありたい”と思っていた自分、目指していた自分になっていますか？それぞれの学年としてのまとめの時期を、自覚をもって大切に過ごしてほしいと思います。特に1・2年生の皆さんには、来年4月に入学する新1年生にとってあこがれの先輩、目標となる先輩となるよう準備を進めてください。3年生の皆さんには、最高学年として誇れる姿を示してほしいと思います。皆さんにめざしてほしい姿は、自立・尊重・創造(JSS)です。



大谷翔平選手に学ぶ

現在、メジャーリーガーとして活躍しているエンゼルスの大谷翔平選手(27歳)。先日、今季のアメリカン・リーグのMVP(最優秀選手)に満票で選出されました。日本人選手のMVP受賞は、2001年のイチローさん(当時マリナーズ)以来2人目の快挙です。満票での受賞はアメリカン・リーグでは14年のマイク・トラウト選手(エンゼルス)以来となるそうです。



MVPはレギュラーシーズンの成績を対象に、全米野球記者協会の会員、30人の投票で決まるもので、大谷選手は今シーズン打者として46本塁打、100打点、26盗塁、三塁打は両リーグ最多タイの8本をマーク。投手としても9勝を挙げていました。

ピッチャーとバッターを両立する「二刀流」選手として活躍している大谷選手は、高校3年生の時に岩手県大会で球速160kmを記録し、全国のニュースで大きく取り上げられました。

プロの投手でもなかなか投げるのでできない球速160kmを高校時代に成し遂げることができた要因は、野球の知識や技術だけではなく、夢を叶えるための目標設定にあったようで、彼の作った「目標達成シート」は、これまでもマスコミ等に取り上げられ、目にした人もいると思います。

大谷選手は、夢を叶えるため、高校1年生のときに必要な行動・要素をあげ右図のような「目標達成シート」にまとめました。このシートは、彼の高校時代の佐々木監督からの教えで作ったそうです。目標達成シートでは、

大谷翔平選手

6.8 体のケア	6.1 サリメント	6.2 FSQ 90kg	1.8 イスア改善	1.1 体幹強化	1.2 軸おろす	2.8 角度をつける	2.1 上からボールをたく	2.2 リストの強化
6.7 柔軟性	6.0 体づくり	6.3 RSQ 130kg	1.7 ツルポイントの安定	1.0 コントロール	1.3 秘をなくす	2.7 小まな	2.0 キレ	2.3 体幹主導
6.4 スタミナ	6.5 可動域	6.4 野球杯 朝3杯	1.4 下肢の強化	1.5 体を開か	1.4 ミカドボールをする	2.5 ボールを前テリス	2.4 回転投法	2.4 可動域
6.6 明確な目的	7.1 恋愛しない	6.2 頭は冷静 心は熱く	6.0 体づくり	1.0 コントロール	2.0 キレ	2.8 軸でまわ	3.1 下肢の強化	3.2 体重増加
6.7 試合に強い	7.0 メンタル	6.3 周囲気に流されない	7.0 メンタル	7.0 ドライ 8球団	3.0 スピード 160km/h	3.7 体幹強化	3.2 スピード 160km/h	3.3 肩周りの強化
6.8 波をスらす	6.5 勝利への執念	6.4 仲間を思いやる心	6.0 人間性	6.0 運	4.0 変化球	3.6 可動域	3.5 ライター キャッチボール	3.3 ピッチングを増やす
6.8 感性	6.1 愛の人間性	6.2 創造性	6.0 かいやつ	5.1 イッぱい	5.2 部屋おこ	4.1 ボールを増やす	2.1 フォーク完成	4.2 スライダーのキレ
6.7 思いやり	6.0 人間性	6.3 感謝	6.7 直具を大切に使う	6.0 運	5.3 審判への態度	5.0 遅く落差のおろカーブ	4.0 変化球	4.0 投球者の変化球
6.8 礼儀	6.5 信頼の人間性	6.4 継続力	6.4 アス思考	5.0 爪は短く人間になる	5.4 本を読む	5.0 スレットと同じフォームで投げる	4.1 スライクからボールに投げるコントロール	4.0 実行をイメージ

- ① シートの真ん中のマスに、テーマ（目的 or 高い目標）を設定します。当時の大谷選手の目標は「ドラフト1位で8球団から指名されること」だったそうです。
- ② シート中心の3×3のマスに、テーマを達成するための要素（項目）を設定します。彼の場合、「体づくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「スピード160km/h」「人間性」「運」「変化球」と書かれています。
- ③ シート外側の各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します。

こうした作業を行うことで、夢を叶えるために必要なアクションが明確になり、あとは具体的な64項目のアクションを実行していくことになります。シートを作って終わりではなく、とにかく実行し続けることが目標達成のカギとなります。

さらにレベルアップした目標に向け、進化し続ける大谷選手は、彼の野球選手としての活躍だけでなく、球場で見せるしぐさや行動も注目されています。シーズン中も、礼儀正しい姿や、相手チームの選手を気遣う行動、球場のゴミを拾う場面等がマスコミで取り上げられました。彼の「人間性を磨く」「運を味方にする」ためのアクションは今も続いているのだと感心しました。

この「目標達成シート」は、自分の夢を達成するための一つの手法として活用することができます。皆さんの中にはドリームマップづくりに取り組んだ人いると思います。そのマップは今どうなっていますか？作って終わりになっていませんか？夢や目標は変わることはあります。ただ、どんな夢や目標であっても、毎日できる事に落とし込みそれを実行し続けることが重要です。「やる日」と「やらない日」を作ってしまうと、ほとんどの人は「やらない日」が増えていきます。「とにかく毎日する」「小さなことからコツコツと」です。継続は力なり！



ひとりで悩まず相談しよう

このほど、内閣官房孤独・孤立対策担当室から、ホームページの開設についての案内がありました。新型コロナウイルスの感染拡大の影響等により、孤独・孤立に悩んでいる方が、各種支援制度や相談先を探しやすくなるよう、自動応答による案内システムにより、よくある質問とその回答を見たり、専門家からの情報提供などを受けたりすることができます。あわせて、8月から先行公開されている18歳以下の子どもたちを対象とした相談窓口についても案内がありましたので、よろしければ、右上のQRコードからご覧ください。



子どもたちにとっても、長引く感染予防対策で、気づかないうちにストレスをため込んでしまっている場合があります。心のモヤモヤや、イライラ、シクシクも、そのサインかもわかりません。自分では解決方法が見つからないことなど、一人で悩まずぜひ周りの大人の人に相談してください。

先日、相談窓口を掲載したチラシ「ひとりで悩まず相談しよう」を配付しましたので、保護者の皆様もご覧ください。（学校HPにも相談窓口を掲載しています。）



子どもたちの活躍を紹介します

青少年読書感想文コンクール

津市入選：3年 大橋さん、2年 杉本さん、1年 廣中さん

「人権」に関するポスター優秀作品

カレンダー用（10月）：3年 中山さん「考えた？その先の相手の気持ち」、

掲示用：2年 川野さん「あなたはあなたらしく 私は私らしく」 ※12/10(金)まで三重県人権センター1階アトリウムに展示（人権センターHPにも掲載（右上のQRコードからご覧ください））

津市中学校駅伝競走大会

男子：5位（3年 八太さん(区間2位)→2年 八谷さん(2位)→1年 濱田さん→3年 中山さん(2位)→1年 遠山さん→1年 馬野さん）11/22開催の県大会に出場

女子：7位（3年 池田さん→3年 山根さん→3年 宮村さん→1年 新さん→1年 池田さん）

津市民大会

バスケットボール 女子の部：3位 優秀選手：2年 神鳥さん

卓球 女子中学生Ⅱ部：3位 1年 瀬口さん



毎日のお知らせや、子どもたちの学校での様子をホームページに掲載していますのでご覧ください。
南が丘中学校 ホームページアドレス… <http://ednet.res-edu.ed.jp/c-minamigaoka/>