



ひとりだち



可児市立西可児中学校

R5 校報第6号

令和5年9月1日



大谷選手の目標達成シート

校長 吉田竹虎

MLB エンゼルス「大谷翔平」選手の活躍は、もはや異次元の人を見るような驚きしかありません。

さて、その大谷選手の『目標達成シート』は有名です。高校1年生の時に作成したもので、「最上位の目標」を中心に、その周りにその目標を達成するために「必要だとする要素」を8つ書きます。

さらに、その各「必要だとする要素」を達成するために、「実践すべき項目」を8つ書き出すというものです。

彼は、それに沿ってコツコツ努力したからこそ「今」があるのでしょ。

私は、花巻東高校の佐々木洋監督の講演で、実際に大谷選手が書いた手書きの『目標達成シート』を目にした時は鳥肌が立つような感覚に襲われました。

◎最上位（中心）目標…ドラ1 8球団（ドラフトで8球団から1位指名を受ける）

○必要だとする要素 …体づくり・スピード 160km/h・コントロール・変化球・キレ・メンタル・人間性・運

特筆すべきは、野球の技能以外に、「メンタル」「人間性」「運」があることではないでしょうか。（まだ高校1年生ですよ。） その中の「人間性」習得の為に実践すべき項目には、「思いやり」「感謝」「礼儀」……があります。

皆さん、「運」を引き寄せるために実践すべき項目は何だと思えますか？

西可児中3年生の皆さんも後半年もすれば、この時の大谷選手と同じ年齢になります。

大谷選手になる必要は全くありません。しかし中学時代から、まず目標を考え、「目標」を達成するための、「要素」と「項目」を考える習慣を付けることは有意義です。

この1/3でいいです。是非考えてみてください。

夏休みが明けました。一人一人、最も力を付けられる秋から冬が始まります。

大谷翔平（高校1年時）の目標達成シート

体のケア	サプリメント きのむ	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 量7杯 前3杯	下腿の 強化	体幹 強くない	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	一言一葉 しない	頭は冷静に 心は強く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下腿の強化	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 つぐらない	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	速く薄差のある 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

「時間は夢を裏切らない 夢も時間を（決して）裏切ってはならない」：松本零士

8月末・9月の行事予定 第3ステージ「団結」
 ※最終下校時刻が二通りある日は、委員会や学年・学級の活動・部活により決まってきます。詳細は学年通信・部活予定表をご覧ください。

日	曜	行事等	最終下校
29	火	【A1週】授業開始日	15:20
30	水		16:15
31	木	前期期末テスト(給食あり)	12:50
1	金	前期期末テスト	15:15
2	土		
3	日		
4	月	振替休業日(8月19日分)	
5	火	【A2週】期末テスト予備日①	16:15
6	水	期末テスト予備日②	14:55
7	木	期末テスト返却開始	16:15
8	金	PTA 代議員会(19時～)	16:15
9	土	可児市科学・社会科作品展、発明工夫展	
10	日	可児市科学・社会科作品展、発明工夫展	
11	月	【B週】岐大教職リサーチ (～15日迄)	14:55
12	火		16:15 16:50
13	水		16:15
14	木		16:15 16:50
15	金		16:15
16	土		
17	日		
18	月	敬老の日	
19	火	【B週】	16:15 16:50
20	水		16:15
21	木		16:15
22	金		16:15
23	土	秋分の日	
24	日		
25	月	【A1週】	14:55
26	火		16:15 16:50
27	水		16:15
28	木		16:15 16:50
29	金		16:15 16:50
30	土		

【10月の主な行事予定】 ※変更となる場合があります。
 2日(月) 前期最終委員会
 5日(木) 可茂地区公立高校一日入学
 6日(金) 前期終業式
 10日(火) 後期始業式、三者懇談会(全学年、～16日迄)
 11日(水) 後期生徒会立会演説会
 14日(土) 中体連地区駅伝大会
 18日(水) 校外学習(1年)
 23日(月) 後期新組織スタート、第1回委員会
 25日(水) 3年実力テスト
 30日(月) 岐大教職プラクティス開始(～11月24日)

栄光を讃えて

(敬称略)

<陸上部>

- 中体連県大会
 3年男子 1500m 優勝 久保俊太(東海大会出場)
 3年男子走高跳び 優勝 柴田廉人(東海大会出場)
 女子共通 1500m 4位 吉田倫菜(東海大会出場)
 2年女子 100m 5位 二宮帆乃花(東海大会出場)
 男子 110mハードル 6位 若尾奏良(東海大会出場)
 女子共通 800m 5位 久保七海(東海大会出場)
- 中体連東海大会
 3年男子 1500m 4位 久保俊太
 (男子800mで全国大会出場)
 3年男子走高跳び 6位 柴田廉人(全国大会出場)

環境整備作業のお礼

・8月19日(土) 環境整備作業のご協力をありがとうございました。初夏を迎える頃から、職員でグランド整備をしてきましたが、雑草の強さにはかなわずにいました。
 側溝の蓋をはずして、草をとり、泥も排出してくださるお姿や部活動で使用するコートを解散後に残って除草されるお姿がみられました。
 蒸し暑い中で、汗びっしょり、子どもたちのために労を惜しまない保護者の方々に感謝するばかりです。本当にありがとうございました。安心して授業等に専念できます。



夏期休業中の工事について 御礼とお知らせ

・管理棟と生徒棟との渡り廊下の補強工事や、電気、貯水槽、教室やトイレなど、敷地内の安全点検を専門業者、市営職員の方に行っていただきました。修繕中、通行止めなどで、ご不便をおかけしましたが、ご協力をありがとうございました。整った環境で、快適に学校生活を送ることが出来ます。

電話連絡の時のお願い(危機管理)

・お電話で匿名の場合、生徒の皆さんの安全のため、下校時刻などの問い合わせについて、回答を控えていきます。年組、名前を教えていただくと、職員が安心して対応できますので、ご協力をお願いします。