



Challenge

No.19

呉市立蒲刈中学校
第2学年通信
令和4年12月23日

明日から冬休み！

学期の内では一番長い2学期も今日で終わり、いよいよ明日から冬休みですね。休みに楽しみにしていることを尋ねると、「クリスマスにプレゼントをもらって、家族と楽しく過ごすこと」、「家族そろってお正月を迎えること」、「除夜の鐘を聞いて、年越しをすること」、「年越しそばを食べながら除夜の鐘を聞くこと」(生活記録より)などいろいろな回答がありました。新しい年を迎える冬休みならではの回答でした。



2学期を振り返ると、職場体験学習に始まり、学習発表会、総合文化行事(全校合唱)、修学旅行、その合間を縫うようにテニスの試合に出場しましたね。そう考えると行事に追われた2学期だったように思います。あと1週間で2学期が終わるといふ頃、「もっと試験勉強しとけば良かった〜」という人がいる一方で、「これからも目の前にあることを一つずつやっていくだけです。」と振り返りに記入する人。自分のやって来た事に対して後悔する人と前に進んでいると感じている人。この差は一体何なのかと考えたとき、目標の持ち方によるものではないのかと思いました。「やる気の問題よ。」とおっしゃる方もいらっしゃるでしょうが、小さな実現可能な目標を次々と設定し実行していくことで、本人の達成感とともにモチベーションも上がるのではないかと思います。

今週の1分間スピーチのお題は「3学期に頑張りたいこと」でした。多くの方は「勉強を頑張りたいです。」「部活を頑張りたいです。」「勉強と部活の両立を頑張りたいです。」という目標とともに、どうして自分がそのように考えたのか、理由も話すことができていました。「勉強を頑張る」目標を実現するためにはどうすればいいのでしょうか。多くの方が「頑張ろう」という気持ちを持っているのに、頑張ることを具体化するためにどうすればいいのかに困っているのではないかと思います。

先日の帰りの会で話した大谷翔平選手は、プロでもなかなか投げられない球速160キロを高校時代に成し遂げ、ルーキーイヤーに投手で3勝、打っても3本塁打という「二刀流」の活躍を見せたプロ野球選手です。岩手県・花巻東高校から2013年にドラフト1位で北海道日本ハムファイターズに入団したのち、2018年からメジャーリーグチームのロサンゼルス・エンゼルスと契約し、活躍を続けています。そんな大谷選手が高校一年生の時に作成したのが、「目標達成シート」です。高校時代の監督・佐々木洋氏からの教えにより作成したこのシートは、強い目標(夢)を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細分化した目標を書き込んだものです。大谷選手は目標達成シートに、中央の目標(夢)を達成するために必要な要素を8つ(体づくり、人間性、メンタル、コントロール、キレ、スピード160キロ、変化球、運)記入しました。さらにこれらを達成するための具体的な目標を、それぞれ8つずつ記入したのです。大谷選手は目標達成シートを作成する際、なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにしたそうです。一度にすべての要素をクリアしていくのは難しいです。だからこそ、具体性を高めることで、目標を見失わずに進めたのでしょう。

そこで提案したいのが、大きな「勉強を頑張る」という目標だけではなく、「△△教科の課題ワークを1日○○ページやる」という小さな目標を設定し実践することです。そうすることで、休みが終わる直前に慌てて大量の課題と格闘しなくても済むと思うのです。漠然とした目標であれば、漠然としたまま時は過ぎていきます。小さなことの積み重ねこそが、皆さんを大きく育てる力になると信じています。新しい年を迎えるこの時期に、大谷選手を見習って皆さん自身の目標達成シートを活用してはいかがでしょうか。

2年生3学期は、3年生0学期。よいスタートを切るためにも、「Do your best!」です。

体のケア	サブリメントをのむ	FSQ90kg	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	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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、目的を持つ	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	雲田氣に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	体幹強化	スピード 160km	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	道具を大切に扱う	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

■：第一の目標 ■：達成に必要なこと×8 (3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)
 ■：各々の■に必要なこと×8

道徳の学習から ー初心に戻るー

少し前になりますが、11月24日(木)に柔道の井上康生さんがスランプを克服して、シドニー五輪で優勝するまでを題材に学習しました。

井上さんは、柔道の指導者であった父の指導を受け、小5での全国大会初優勝以来、数々の大会で優勝し将来を期待されるようになります。大学入学後すぐに日本一。それに続きアジア大会でも見事な優勝。井上さんは広く知られるところとなり、世界一を誰しも疑うことのない状況でした。ところが大学2年で、あろうことか初戦敗退。いろいろな大会で立て続けに敗れてしまいます。井上さんが、勝てない不安を抱え、苦しみ葛藤しているときに突然母が亡くなります。そのとき井上さんは、母が自分に残した手紙の中に「すべて初心に戻って頑張ってください。」の文字を目にします。諦めない心や挑戦する気持ちを取り戻した井上さんは気持ちを新たに猛練習し、シドニー五輪で世界一となるのです。

「初心忘るべからず」という言葉は一般に、「最初に思い立ったときの純粋な気持ち(志)を忘れるな」と解釈されていますが、元々は「能」の世阿弥の言葉で「芸を習い始めた頃の未熟さ、謙虚で緊張した気持ちを忘れるな」という意味をもっているのだそうです。

人は成功したり、地位が高くなったりすると思いがったり、謙虚さを欠く行動がよく見られます。この題材で「初心」の大切さに改めて気づくことができたのではないのでしょうか。

【初心に戻るために大切なこと】…学習シートより

- ・いかに自分を落ち着かせるかが大切だと思う。
- ・最初に思っていた強い気持ちを振り返ること。
- ・諦めない、自分の成長に繋げていくこと。
- ・過去のことにこだわらず、自分の「好きだ」ということを思い出すこと。
- ・自分で「初心に戻る」と意識すること。
- ・自分自身としっかり向き合うこと。
- ・自分本位にならず、必ず誰かが自分を応援してくれているという気持ちを持ち、自分の成長に繋げること。
- ・心を落ち着かせ、「次こそやってみよう」という強い気持ちを持つこと。

