

令和6年1月9日

学校だより 「花里の子」

令和5年度 第19号

伊丹市立花里小学校長

小木曾 笑子

目標に向かってチャレンジあるのみ!!

2週間の冬休みを終え、今日から3学期が始まりました。予定通り始業式を行う事ができ感謝しています。1月1日の能登半島地震で被災されたみなさんは、今もなお避難生活が続いています。報道される被災地の様子を見るにつけ、子どもたちはどうしているのだろうと気になって仕方がありません。被災されたみなさんに心よりお見舞い申し上げます。

始業式では、年末に届いた大谷翔平選手からのプレゼントを子どもたちに見せ、2冊の本を紹介しました。大谷選手が夢をかなえるために活用した「目標設定シート」と高校1年生の時に立てた「ドラフト1位指名8球団」という目標に向かって努力した具体的な内容に触れ、大谷選手が目標達成のために、一見、野球とは関係の無いことにも取り組んでいたことを紹介しました。

3学期は、現在の学年のまとめの学期であると同時に、次の学年への準備期間でもあります。どのように次の学年をスタートさせたいかしっかりと考え、そうなるための目標を立て、それに向かって具体的に取り組みながら1日1日を過ごしてほしいです。短い3学期が充実した毎日になりますよう、子どもたちの見守りにご協力をお願いいたします。



素敵な贈り物

ありがとうございます



大谷翔平選手寄贈のグローブが花里小学校にも届きました。どのように使うか検討中です。

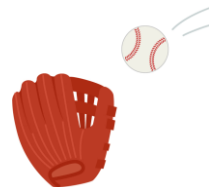


花里自治協から鏡餅をいただきました。花里の子の幸せを願い玄関に飾らせていただきました。

3学期の目標を立ててみよう

大谷翔平選手が花巻東高校1年時に立てた「目標設定シート」

出典：『大谷翔平勇気をくれるメッセージ80』児玉光雄 三笠書房



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	上からボールを叩く	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	緊張気に流されない	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	肩回りの強化
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	ストリート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	実行きをイメージ

注：FSQ、RSQ は筋トレ用のマシン 出典：スポーツニッポン

これは、大谷翔平選手が高校1年生の時に立てた「目標設定シート」です。大谷選手をまねて、子どもたち一人ひとりの「目標達成シート」ができてあがるといいなと思っています。

「目標設定シート」は、9×9の81マスで構成されていて、「これは達成したい」という強い目標を中央に書きます。大谷選手が1番始めに書いた目標は「ドラフト会議で8球団から1位指名」でした。

その周囲に中央の目標を達成するために不可欠な8要素を書きます。さらにその8要素を手に入れるための行動目標をそれぞれのマスの周囲の8つのマスに書き込みます。

『大谷翔平 勇気を与えるメッセージ80』の筆者は、「最初から全てのマスを埋める必要はない。常時持ち歩いていて、何かひらめいたときに書き足していけばいい。」と述べています。一部分しか書けなくてもいい、自分が目標を達成するために何をすれば良いのかを具体的に考えるきっかけになれば良いと思います。

小学生には難しいかもしれない・・・と思いましたが、目標達成のための「運」を高めるために「あいさつ」「ごみ拾い」「部屋のそうじ」が書かれていることに気づき、子どもたちにもできそうな気がしてきました。大きな目標を達成するためには、当たり前前のことが当たり前前にできる力が必要なのかもしれません。子どもたちが、そのことに気づいてくれれば嬉しいです。

ご家庭で、子どもたちと3学期の目標を共有していただき、目標に向かって頑張ることが1つでも増えるように応援していただけると嬉しいです。「〇〇を頑張ることができた!」という達成感の積み重ねが自己肯定感を高めていきます。子どもたちには、小さな努力の積み重ねによって、大きな一歩を踏み出す勇気を育ててほしいと考えています。

子どもたちにグローブをプレゼントし、「野球しようぜ!」とメッセージを贈ってくれたメジャーリーガー大谷翔平選手のように、たくさんの花里の子が大きな夢をつかむことができますように…。

運動場を開放しています！

平日17:00まで花里小学校の児童に運動場を開放しています。

- ・一度家に帰ってから、遊びに来ます。
- ・学校管理下ではありませんので、保護者の責任のもと遊びに来てください。
- ・安全管理上、**西門は施錠しています**。正門を利用してください。

*詳しくは、令和5年10月12日付「放課後の運動場開放について」でご確認ください。

