



御成門だより

教育目標 「豊かな心とたくましい体をもつ生徒」「自ら計画し進んで学習する生徒」「他人の立場を尊重し仲良く協力できる生徒」

〒105-0003 港区西新橋3-25-30 電話 03-3436-3553 FAX03-3436-3552 E-Mail onarimon-js@minato-kyo.ed.jp



『目標の達成』

校長 佐藤 太

暑さと梅雨に向かう6月に入りました。5月の運動会では、全校生徒の団結力で達成感のある素晴らしいものになりました。また、先週の3年生修学旅行では、自分たちで計画した全行程を班員が協力しながら、しっかりと目標を達成することができました。保護者・地域の皆さん応援ありがとうございました。

さて、目標達成という言葉で思い出す事があります。日本人の米大リーガー、大谷 翔平（おおたにしょうへい）選手の目標についての話です。大谷選手は、投手・打者の「二刀流」で、かつての日本ハムファイターズ時代に大活躍し、日本人最速165km/hの記録保持者でもあります。のちに大リーグに渡り、新人賞に輝くなど、米国でも投打の活躍で観客を魅了しています。昨年は肘の手術のために、しばらくニュースは聞こえてきませんでしたが、先月、打者として復活し、その活躍ぶりが報道され始めました。

その大谷選手ですが、16歳の花巻東高校1年生のときに、すでに「メジャーリーグに行きたい」という夢があり、実力をつけるために、作成したものがありません。それが目標達成シートです。シートの見方は、真ん中の文字が最終的に達成したい目標が書かれています。そこには「ドラ1、8球団」と書かれ、彼はドラフトで8球団から1位指名を受ける目標を立てました。大リーガーの道のために、まずは日本球界でのスタートは「ドラ1、8球団」という最終目標を16歳で決めているから驚きです。そして、最終

目標の周りにある8個の言葉が、それを達成するために必要な要素（小さな目標）になります。さらにその8つの要素を達成するため、それぞれ外枠を作り、ブロック内の真ん中に要素（小さな目標）を書き、周りにそれを達成するきめ細かい要素目標を設定しています。

つまり最終的に到達したい目標は1つですが、その1つを達成するために72個の要素（小さな目標）があり、それに向かって工夫したり、修正したり、バランス良く努力していくこととなります。逆に72個の小さな要素を実行していけば、自ずと目標達成に近づいていくことになるのです。やはり目標を達成していく人ためには、自らしっかり考え、小さな山でもコツコツと、具体的に達成していくことが大切だと改めて感じました。

さあ、皆さん、あなた自身の実現させたい目標や夢は何ですか？学習面、スポーツ・文化面、習いごと、将来に向けたこと、家でのこと、友達のこと・・・中学時代の今の時期何を見据えて、何を達成したいですか？大きな目標でも小さな目標でも、まず目標を立てること、そして具体的な方法で、実行する事が大切です。

6月第3週に1年生移動教室、第4週に2年生職場体験、6月末には期末考査です。運動部活動の夏季大会も始まります。日々の目標を立てて、それに向かって、まい進する日々を過してください。

（大谷選手が花巻東高校1年生で立てた目標達成シート）

体のケア	サプリメント をのむ	FSQ 90kg	インスアップ 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 をずる	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	素直さに 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 つづらない	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	速	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	速	審判さん への態度	遅く落着 かある 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 変化する コントロール	奥行きを イメージ

（注）FSQ、RSQは筋トレ用のマシン（出所）スポーツニッポン