



蒲生中学校便り

精いっぱい！

令和6年6月号
始良市立蒲生中学校

自ら考え判断し、主体的に行動できる生徒の育成～自律から自立へ～

日々の生活を振り返ろう！

校長 富永 英明

梅雨の時期に入り、毎日のように雨が続く中、生徒は落ち着いた学校生活を過ごしております。6月上旬に開催された始良・伊佐地区総合体育大会では、県大会出場を決めた女子バスケットボール部や弓道部をはじめ、どの部活動も精いっぱい試合に臨む姿がみられ、大変嬉しく思うことでした。先日には期末テストが終わり、合唱コンクール（7月13日開催予定）に向けて、練習に熱が入ってきているところです。

さて、右の表は、大リーグで大活躍している大谷翔平選手（ロサンゼルスドジャース所属）が高校1年生の時に作成した目標達成シートになります。このシートは、目標（ドラ1 8球団）を中心に置き、達成するために必要な要素を8つ（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）決め、さらに8つの要素1つ1つを達成するために具体的に取り組む内容を書き込んだものです。このシートの優れている点は、目標を達成するためのやるべきことが明確になり、日常生活が、意識した行動につながりやすくなる点です。

体のケア	サプリメントを飲む	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	上からボールをたたく	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	体を聞かない	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	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	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	ストレートと 同じフォームで	ストライクから ボールに投げる コントロール	奥行きを イメージ

目標達成シート

1つの要素を達成するための行動が習慣化されると目標に一步近づくことになります。学校生活にも慣れてきている今、現在の生活を振り返り、改善すべき点を自覚し、良いと思うことを積極的に取り入れてくれることを望みます。

1学期も残り3週間になります。子供たちが健やかに充実した生活が送れるよう、保護者や地域の方々の学校教育へのご理解とご協力、どうぞよろしくお願いいたします。