



隣 成隣だより

令和5年1月10日
第9号
昭島市立成隣小学校
校長 松川 靖弘
TEL 042-541-0068



HPはこちら

夢・目標×行動

校長 松川 靖弘

新しい年が明け、お子さんと「今年は、〇〇」と願いや目標を立てた方も多いのでは？
高校1年時の大谷翔平選手の場合……

体のケア	サプリメント のむ	FSQ 90kg	インステップ 改善	体幹強化	軸を ぶらさない	前足を つりる	上から ボールを ぶく	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
スタミナ	可動域	食事 破り 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	軸から スイング	
はっきり 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	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	目標達成 の喜び	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	変化する コントロール	左打者への 決め球
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	変化する コントロール	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	運	審判さん への態度	遅く落差 のある カーブ	変化する コントロール	左打者への 決め球

あけましておめでとうございます

令和5年の年明けです。昨年中は教育活動へのご理解とご協力をありがとうございました。今年も創立150周年を迎えます。子供たちにとって、保護者・地域の皆様にとって、意義ある1年となるよう努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

子供たちには、新たな年に夢を描き、目標を立て、達成に向かって明るく元気に過ごしてほしいと願っています。今日の始業式では、子供たちに夢や目標の立て方について、大谷翔平選手が高校1年時に作成した『目標達成表(マンダラチャート)』が興味深かったので紹介しました。

なりたい自分にどうしたらなれるか しっかり考えることが大切！

『ドラフト1位8球団指名』の夢に向け、身に付ける目標がその周りに立てられています。(右図)高校生投手として『スピード160km/h』の目標もここにあります。そして、目標達成に向け、取り組まなければならないことを8つ具体的に考えて視覚化しています。目標を目標として終わらせず、しっかりと考えて、やることをはっきりとさせると、遠い夢が身近な行動に変わります。主体的に練習に取り組み、充実した毎日を過ごすことができたのでしょうか。見習いたいです。『運』を呼び込むための取組は、現在の大谷選手の人物評価を裏付けるものだと思いますか。基本的なことにも意識を高くもって毎日を過ごしたのでしょうか。

大谷選手が高1の時に考えた『目標達成表』の一部分

強化	聞かない	コントロール をする	リリース	アップ	体重増加
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
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
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
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
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
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

お試しに、お子さんと一緒に3×3の9マスを考えてみませんか

大谷選手のマンダラチャートのように I will『なりたい自分』 そのために I can『何ができるようにするか』 そのために I must『何をすべきか』 と構造的・具体的に視覚化するスキーム作りは企業でも取り組まれている思考方法のひとつです。子供たちが大人になるまでに、まねごとでもいいのでこのような思考の仕方を経験させ、身に付けさせたいものです。お試しに、お子さんと全マス埋まらなくてもいいので、3×3の9マスぐらいで考えてみてはいかがでしょうか？