

前進 ~夢や希望に向かって まっすぐ前へ進んでいこう~

ひたちなか市立那珂湊中学校
第1学年 学年通信

令和4年2月1日 No10

中学1年生も残り2か月 進級に向けての準備を進めよう。

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、スキー宿泊学習が2月28日に延期になりました。また、授業参観、懇談会も中止となり、まだまだ、安心できない状況となっております。今後の対応については、メールなどで連絡していきます。2月に入り、1年生として生活するのも残り2か月となりました。4月からは、新入生が入学し、先輩と呼ばれる立場となります。2年生になる前に、自分自身を振り返り、改善するところは改善し、うまくいっている点については、さらに向上できるように頑張りましょう。

令和5年度 修学旅行代金の支払いについて(保護者の皆様へ)

3年生になったの修学旅行の日程が決定しました。令和5年6月5日(月)~7日(水)となりました。担当する旅行業者は近畿日本ツーリストです。現在の3年生から、修学旅行の代金は旅行業者に直接支払うことにしております。つきましては、別紙「旅したくプラス(個人支払いプラン)お申し込みのご案内」を読んで、申し込み手続きを行ってください。支払い方法は、「毎月」、「一括」、「出発前一括」があります。

申込の仕方は、WEB申込となります。WEBでの申込に不安があるご家庭には、郵送での申込もできます。希望される方は、書類をお渡ししますので、学校までお知らせください。

《申込期限》

郵送申込 2022年2月20日(日)までに投函してください。

WEB申込 2022年3月1日(火)~2022年3月15日(火)

大谷翔平選手と目標達成シートにある「ゴミ拾い」

先週、大谷翔平選手のテレビ番組がやっていました。大谷選手は、みなさんもお存じのように大リーグで二刀流で活躍している選手です。その大谷選手が、高校生の時にやっていたものが、「目標達成シート」です。「目標達成シート」は、目標設定から実現までのプロセスを明確化できるフレームワークです。実際に、大谷選手が高校1年生のシートを裏面に掲載してありますので、ご覧ください。その中で、「運」をつかむために必要なこととして「ゴミひろい」を入れてあります。大リーグの試合を見ている、グラウンドに落ちているゴミを拾って、ポケットに入れている場面を見て、こんな所にまで目を配ってきたからこそ、人としても高い評価を受け、万人に愛されるようになったんだと感じました。生徒の皆さんも2年生を目前にしている今、「目標達成シート」を作成してみれば、いかがでしょうか。

行事予定

7日(月) PTA環境委員役員決め
15日(火) 学年末テスト①美音②理③英④国
16日(水) 学年末テスト①技家②数③社④体
17日(木) 性教育講演会
22日(火) 授業参観 →中止となりました。
23日(水) 天皇誕生日

28日(月) 1年生スキー宿泊学習
1日(火)
2日(水) 1年生2時間遅れ登校
3日(木) 茨城県学力検査 1年実力テスト
11日(金) 卒業証書授与式
24日(木) 修了式

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	上からボールをたたく	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	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

大谷翔平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。

大谷翔平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と話しています。

ひとつの大きな目標を達成するために必要な要素を細分化し「叶えたいこと」への道のりを確立した、ともいえるでしょう。