



自信と誇りと感謝を胸に！

小野中学校だより
第 卒業2号
文責：校長 大河原久宗
2019.3.13.WED
TEL:72-3355 FAX:72-2829

<教育目標>

【夢～自立・友愛・健康】

- ・課題を持ち、進んで学ぶ生徒
- ・互いのよさを認め、高めあう生徒
- ・健康で、心身を鍛える生徒



平成30年度 卒業証書授与式 式辞！



【最後のメッセージ】

2018年、世界で活躍したスポーツ選手の生き方を紹介します。一人目は、「MLBロサンゼルス・エンゼルスの大谷翔平選手」です。投手と打者の二刀流でメジャーに挑戦し、しかも新人王を獲得するほど活躍を見せました。

日本でも、ピッチャーとバッターを両立する「二刀流」選手として北海道日本ハムファイターズで活躍していました。大谷選手は甲子園では活躍することができませんでしたが、高校3年生の岩手県大会で球速160kmを記録し、全国のニュースで大きく取り上げられました。プロの選手でもなかなか投げることの出来ない球速160kmを高校時代に成し遂げることが出来た要因は野球の知識や技術だけではなく、**夢を叶えるための目標設定**にありました。

大谷選手が、どんな目標を立てて、目標達成のためにどんなことをしたのか、がわかるのがこの**「目標達成シート」**です。

縦・横9マス、 $9 \times 9 = 81$ のマスがあります。シートの真ん中の黄色の部分が、一番叶えたい目標になります。大谷選手の目標、夢は「ドラフト1位8球団指名」です。

「ドラフト1位8球団指名」の目標を達成するために必要な要素として「体づくり、コントロール、キレ、メンタル、スピード160km、人間性、運、変化球」の8つをあげます。運さえも目標達成にあげてしまう大谷選手、大物感たっぷりですね。

そして、8つの要素を達成するために求められる具体的な行動内容を書き出します。この作業を行うと夢を叶えるための必要なアクションが明確になり、具体的な64項目のアクションを実行していく流れになります。一部を紹介します。

「スピード160km/h」の要素に対しての行動目標は、下肢の強化、体幹強化、ライナーキャッチボールなどです。「運」の要素に対しては、あいさつ、道具を大切に使う、本を読むなどです。

この「目標達成シート」を教えたのが花巻東高校の佐々木洋監督でした。佐々木監督はこんなことを話しています。「僕は160km/hを投げたことがないので、その投げ方を大谷に教えられません。でも指導者として教えなければならないのは、打ち方とか投げ方ではなく、**考え方**。身体能力は失うことはあっても、考え方はほぼ失うことがありませんからね」と。どうしたら夢・目標を達成できるかという考え方や具体的な行動目標を大谷選手と一緒に考えてあげた佐々木監督もすごいです。また、夢を叶えるためには、例えば「球速160kmを出したいと思ったら163kmくらいに**高い目標**を設定する」というようなコツも学んでいたようです。

最後に、目標達成シートなどを効果的に活用するポイントは二つ。一つ目は、絶対に普段自分が目で見えるところに置くこと。目標を日々確認していないと目標は薄れてしまいます。二つ目は、期日を決めること。大谷選手は高校1年生の時にシートを作って、3年間という期日を決めていました。目標達成のためにどんなことができるのかという行動まで考えると、目標が達成して、夢が叶いそうな気がしませんか。

二人目は、女子水泳界から、100m自由形やバタフライで日本記録を連発し、ジャカルタアジア大会で6冠と最優秀選手に輝き、2020年の東京オリンピックを控えたスポーツ界の期待を一身に背負ってきた「池江璃花子選手」です。



他のケイ	サブメント もの	FSQ 90m	インテグ ラブル改善	体幹強化	脚を伸 ばす	角筋を つける	上半身ボ ルをもた	リズムの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130cm 着地杯 保持	ワースト4 ンの改善	コントロ ーラー	手筋を なくす	力まわ す	キレ	下半身主導
スマミナ	可動域	下肢の強化	体を 開かない	ピタミンC シロカール を含む	ボールを握 りやす	田代真 アツア	可動域	
はいめし た世界・日 本は持つ	一直一垂 のしない	筋肉合間に 心地良い	体づくり	コントロ ーラー	キレ	脚でまる	下肢の強化	体幹強化
ピッヂ ・長い	バランス 意識的・確 認されない	ピタミンC の含有量	手筋を握 りやす	スピード16 0km/h	体幹強化	プロード 肩周りの 強化	強化	強化
姿勢 ・腰の負 担	腰痛への負 担	伸筋をほぐ すや心地 いい	人間性	運	変化球	可動域	ランナ ー・キヤチ ボール	ピッヂング を増やす
感性	愛される 人間	計画的 あいさつ	同じく 同じく	運	運	ガム・ボ ル・ボール	フォーカ ス	ライナー ーのギ
思いやり	人間性	運	運	運	運	ガム・ボ ル・ボール	ガム・ボ ル・ボール	ガム・ボ ル・ボール
礼儀	信頼される 人間	筋能力	プラス思考	花巻さる 人間になら 本を読み	本を読み	フレーム ワーク	ラフラフ	実行でき るイメージ

体づくり	コントロー ル	キレ
メンタル	ドラフト1位 8球団指名	スピード 160km/h
人間性	運	変化球

輔でまるわ	下肢の強化	体重増加
体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの 強化
可動域	ライナー ー・キヤチ ボール	ピッヂング を増やす



体調不良としてオーストラリアから緊急帰国し検査を受けた結果、「白血病」という診断が出ました。『私自身、未だに信じられず混乱している状況です。ですが、しっかり治療すれば完治する病気もあります。治療に専念し、一日でも早く、また、さらに強くなった池江璃花子の姿を見せられるように頑張っていきたいと思います。これからも温かく見守っていただけたうれしいです。』とツイッターで公表しました。



公表した翌日の2月13日のツイッターの文面です。

『私は、神様は乗り越えられない試練は与えない、自分に乗り越えられない壁はないと思っています。…周りの方々に支えて頂きながら戦っていくたいと思います。』

3月6日、21日ぶりにツイッターを更新しました。

『思ってたより、数十倍、数百倍、数千倍しんどいです。三日間以上ご飯も食べれない日が続いてます。でも負けたくない』

大谷選手と池江選手の「生き様」にふれた皆さんへ贈る言葉

「よい一日を生きる道」

神様はあなたが負えないほどの「荷物」は決して負わせてはいないと思います。つまり大きな「苦難」にあってるというのは神様の側からみるとあなたはそれを負うことのできる力のある人間だということではないですか

この世の偉大な人間で苦しみにあわなかつた人は一人もいないんですから…

過去は追ってはなりません 未来は待ってはなりません

ただ現在の「一瞬」だけを強く生きていきましょう

強く生きていくというのは何かと戦いながら生きるということではなく全てのことに「感謝」しながら生きるために心を強く持つという「意味」です

そして今日すべきことは「明日」に延ばさず確かにしていくことこそよい一日を生きる「道」です



夢への挑戦は続きます。大谷選手のように、「目標達成のために具体的な行動を起こす。今を大事にそれを繰り返すことで必ず結果が出ます。」しかし、高い目標を設定すればするほど努力してもその努力が報われない時もあります。苦しいことや悲しいことも経験していくでしょう。そのときは、池江選手の「自分に乗り越えられない壁はない。負けたくない」の言葉を思い出してください。

最後はお願いです。東日本大震災。多くの人たちが苦しい立場に立たされました。8年経った今でも4万人の方が県内外で避難生活を強いられ、避難区域にある小中学校の児童生徒は今も避難先で授業を受けています。

福島県が一日も早く元の福島に戻るためには、皆さんの若い力が、エネルギーが不可欠です。多くの方々に支えられていることへの感謝の気持ちを忘れず、未来に向かって挑戦することをお願いいたします。

さあ、卒業生の皆さん、羽ばたきの時です。胸を張って、堂々と笑顔で飛び立ってください。最後の授業の式辞といたします。

小野町立小野中学校長 大河原 久宗



夢への挑戦は続きます！



自信と誇りと感謝を胸に！

自分を信じ
夢を信じ
できること信じ
前に進めば
かならず できる