



豊田中だより

令和3年11月1日(月)

11月号

横浜市立豊田中学校

〒244-0815 横浜市戸塚区下倉田町950番地 ☎ 045-86

「大谷選手の目標実現への道」

校長 上田 篤也

前期と後期の境目である分期式では、前期の反省を生かして後期の学校生活に臨んでいくことについてお伝えしました。中学生や高校生の時期は、伸び盛りであると言われます。今のみなさんは、様々な学びを積み重ねている中で、大きく成長するのに必要な知識や技能、考える力が深まるとともに体力的にも精神的にも充実していく時を迎えているのであろうと思います。人が自分の力や可能性を伸ばすには、様々な「努力」が必要です。その努力が嫌々なものではなく、自分が意欲的にやりたいものになっていけば、さらに力がつきやすくなります。

自分の目標を実現させるにはどうしたらよいかを分析し、これから何をしていけばよいかを具体的に考え、それを今も日々実践し活躍されている人のことを紹介したいと思います。それは、今年、アメリカのメジャーリーグで大活躍した大谷翔平選手です。以前、大谷選手について紹介されたもので知ったのですが、大谷選手は右のように自分の目標を達成するために「マンダラチャート」というワークシートに自分の考えや思いをまとめています。花巻高校1年生の時につくったということですが、「ドラフトで8球団から1位指名を受ける」という目標を第一に掲げ、そのために自分のなすべきこととして「体づくり」「コントロール」「キレ」「スピード160km/h」「変化球」「運」「人間性」「メンタル」の8個の項目を考えています。さらにこの8個をそれぞれ実現できるように、大切にすることを8個ずつ示しています。日々の練習や生活の中で、こうしたことを意識し大切にしていって取り組むことで着実に力を付けることができたのであろうと思います。「運」「人間性」「メンタル」の3つに関連することは、野球選手でなくとも大切にできるとよいものであり、みなさんも参考にできるのではないのでしょうか。大谷選手が、まだ日本のプロ野球にいた頃、四球を選んで一塁に出塁したときに、ベースを踏んだまま手を伸ばしてグラウンドに落ちていたゴミを拾っていました。「運」の上に書かれてある「ゴミ拾い」を試合の中でも実践していたわけです。大谷選手にとっては、常日頃から行っている当たり前の行動だったのだと思います。目標実現に向けて繰り返し行ってきたからこそ自然に身に付いた動きになっていたのです。凡事徹底(意味は、「何でもないような当たり前のことを徹底的に行うこと」)が人を成長させることにつながるのだということにあらためて感心させられました。

体のケア	サプリメントを飲む	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	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースP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	メンタをする	ボールを前です	回数較アップ	可動域
はっきりとした目標	一喜一憂	頭冷静心熱く	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	勢い流れない	メンタル	ドラフト8球団	スピード160km	体幹強化	スピード160km	肩周りの強化
液をつくらない	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B	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	カウント増	フォーク完成	スライターの切れ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判への態度	遅く落ちるカーブ	直球と変化球	左打者の決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間	本を読む	直球と同じフォーム	SからBへのC	奥行きをイメージ

大谷翔平選手花巻高校1年生の時のマンダラチャート
※ 一部原文を省略、表現を変更 (S:ストライク、B:ボール、C:コントロール)

どんなことでもやり続けることでその人の力になっていきます。途中、失敗や上手いことないこともあるかもしれませんが、でも、あきらめずに焦ることなく目標の実現に向け、今できる当たり前のことを徹底的に積み重ねていく「凡事徹底」を大切にしてください。その積み重ねが、いつしか目標の実現につながっていくことを応援しています。

交通ルールやマナーについて

分期式で、全校生徒のみなさんに次のお伝えしました。師走に向けて交通事故が多くなる時期です。ご家庭からもご指導をいただけますようお願いいたします。

先日、実際に体験したことをお話しします。自宅の方を歩いている時のことです。危うく車に轢かれそうになった小学生を目の前で見ました。その場所はガードレールもなく、歩道部分が狭い道でした。ドキッとしました。車のクラクションの音、急ブレーキの音、立ち尽くすその男の子の驚いた顔、その男の子と一緒にいた二人の小学生の叫び声、そして何よりも血相を変えて車から降りてきた運転していた人は、その子に怪我がなかったということが分かった瞬間、「気を付けなさい！」と怒鳴りつけていました。車のスピードがあまり出ていなかったのに、車との接触やけがもなく事故にはなりませんでしたが、そうなった原因として小学生がお喋りに気を取られて横に広がり、一人の子が車道にはみ出していたことにあったのではないかと思います。もし、この男の子が車に轢かれ、一生直らないようなけがをしたり、時には生命を失ったりしたら・・・、元気に家を出た我が子が変わり果てた姿にそのご家族がどれほど嘆き悲しむことか、側にいた二人の小学生も一生消えないような大きな傷が心に残るだろうと思います。また、運転していた人は、轢いた責任を取るために、莫大なお金が必要になったり、場合によっては今の仕事を続けられなくなったり、そして事故に関係のない、車を運転していた人の家族が苦しんだり、一つの交通事故によって、多くの人が苦しく不幸な思いをするのではないかと思います。大げさな言い方ではなく、多くの人たちの人生がほんの一瞬で変わってしまうのです。

生徒のみなさんも校門を一步出れば、車の通る道を歩くことになります。交通ルールやマナーを守ることができていますか。特に、郵便局前のバス通りでは、道が細いので本当に緊張しながら歩いていると大きな事故につながりやすいです。みなさんは事故なんて起きない、絶対に大丈夫と思っているかもしれませんが、運転している人から見ると、みなさんの動きは危険がいっぱいに見えます。広がって歩いている人、お喋りに夢中になって車の動きを気にしていない人、クラクションを鳴らされても避けようとしていない人、ふざけながら走っている人、ふざけ合っている中で押された拍子に歩道をはみ出して車道に出てしまう人、雨の日に傘を差して歩いている時に二人並んで歩いて車道にはみ出してしまふ人、道路を横切る人など、どうですかみなさん、自分が当てはまることはありませんか。みなさんが安全を意識して交通ルールやマナーを守ることが、自分自身を含め多くの人々の人生につながっているのだということを忘れずに登下校してもらえたらと願っています。

後期中間テストについて

後期中間テストを11月15日(月)16日(火)に実施します。前期期末テストと同様に新型コロナウイルス感染拡大がないように、次のような場合には17日(水)以降、再テストを実施いたします。新規感染者については、だいぶ減少している状況ではありますが、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

《再テストの対象となる場合》

- 様々なケースが想定されますが、前回同様に次の様な場合を考えています。
- お子様やご家族、同居の方に、発熱等の風邪症状(咳、のどの痛み、頭痛、腹痛、倦怠感等のわずかな風邪症状も含む)がある場合
 - お子様やご家族、同居の方について感染の疑いがある、PCR検査を受ける場合
 - お子様やご家族、濃厚接触者になった場合
 - お子様やご家族がワクチン接種の副反応と思われる発熱等の風邪症状がある場合
 - お子様やご家族がけが等で登校が困難な場合等

《スクールカウンセラー来校日》

11月 10(水) 17(水) 24(水)
12月 1(水) 8(水) 15(水)

11月・12月の予定

《11月》

- 1(月)TV朝会
3年生進路面談(1(月)2(火)4(木)5(金)8(月)の5日間、3年生は午前授業、昼食なし)
- 3(水)文化の日
- 9(火)後期専門・特別委員会15:05
- 10(水)5校時後一斉下校14:40
- 12(金)個別支援学級区交流会
- 15(月)後期中間テスト1日目
1年:国社英 2年:国理社 3年:国英社
- 16(火)後期中間テスト2日目(総:総合)
1年:理数総 2年:英数総 3年:理数総
- 17(水)中央委員会14:35
- 19(金)1年生校外学習 3年生5校時後下校
- 22(月)3年生5校時後下校
- 23(火)勤労感謝の日
- 25(木)3年生5校時後下校
- 26(金)3年生学習状況のお知らせ配付予定
2年生校外学習
- 29(月)一斉下校15:00

《12月》

- 1日(水)開校記念日(学校はお休みではありません)
- 3日(金)個人面談(1・2年は、3(金)6(月)7(火)8(水)9(木)の5日間、3年は8(水)までの4日間、9(木)は予備日)
- 6(月)TV朝会
- 13(月)3年生5校時後下校
- 14(火)サイバー犯罪防止講演会
専門・特別委員会15:10
- 15(水)3年生昼食後下校
生徒会選挙リハーサル14:40
- 17(金)生徒会選挙
- 21(火)中央委員会15:05
- 23(木)大掃除
- 24(金)TV集会 部活動再登校14:40
- 25(土)~1月6日(木)冬季休業
- 29(水)~1月3日(月)年末年始閉庁期間
- 1月7日(木)TV朝会