



# 学校だより

令和3年7月号

村上市立朝日みどり小学校

村上市中原2726

電話 72-6665 FAX 72-6958

★朝日みどり小学校のホームページ★ <http://midori-e.murakami.ed.jp> (随時更新中)

## まずは、夢に向かって目標を立てよう！

### (夏休みは、絶好のチャンス！)

校長 見原 恵

アメリカで大活躍の大谷翔平選手。オールスターゲームに特別ルールまで登場し、「1番 DH、そして先発ピッチャー」という偉業を達成。毎朝、テレビ各局で大谷選手の速報が放送されるほどのフィーバーぶりには、野球ファンのみならず、日本人として嬉しく感じるのは、私だけではないことと思います。

そんな大谷選手が取り組んでいたのが、「オープンウィンドウ64」(別名：マンダラシート)です。【下図参照】

では、大谷翔平選手が、高校の3年間で書いた16枚の中の最初のシートを見てみましょう。

大谷翔平(高1当時)が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サブリメントをのむ	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	上からボールを叩く	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	雲霧気に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	体幹強化	スピード 160km	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	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	速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	ストレートからボールに換えるコントロール	奥行きをイメージ

■：第一の目標 ■：達成に必要なこと×8 (3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)  
■：各々の■に必要なこと×8

### 原田隆史氏提供「一流の達成力」より

る・審判さんへの態度・プラス思考・応援される人間になる・本を読む」を行動目標に掲げています。

日本人らしいと言えばそれまでかもしれませんが、今、大谷選手フィーバーがあるのも、野球での活躍(二刀流・ホームラン数・勝利数等)以外の行動目標が大きいのではないかと思います。

令和3年度の夏休みは、例年にない長い夏休み(35日間)になります。子どもたちには、是非この夏休み中に、【TOKYO2020 オリンピック】を家で観戦・選手を応援しながら、**2学期以降の目標、将来に向けての目標**をじっくり考えてほしいと思っています。「オープンウィンドウ64」にチャレンジしてみるのもいいかもしれませんね。

保護者の皆様、地域の皆様には、様々な制約がある中、1学期間たくさんのご支援・ご協力をいただきまして、ありがとうございました。夏休み中も、子どもたちを見守っていただきたいと思います。よろしくお願いたします。

この作成方法は、まず初めに「9×9の計81マスの中心に**一番達成したい目標**を書きます。(大谷選手は、もちろんドラフト1位8球団)次に、目標達成のために必要な「基礎思考」を中心の目標の周りに8つ書きます。(大谷選手は、**体づくり・コントロール・キレ・メンタル・スピード・変化球・人間性・運**)そして、8つの「基礎思考」を外側の3×3のマスの真ん中に置き、その周りに8つの「行動目標」を書きます。ここで、注目したいのが、野球の要素ではない、どんな夢にも共通する部分です。(大谷選手は、『**人間性**』を基礎思考に選び、「感性・愛される人間・計画性・思いやり・感謝・礼儀・信頼される人間・継続力」を行動目標に掲げています。また、『**運**』を基礎思考に選び、「あいさつ・ゴミ拾い・部屋掃除・道具を大切にす