



令和3年度学校だより

五福校 ごふくこう

1月11日

No114

文責 本田

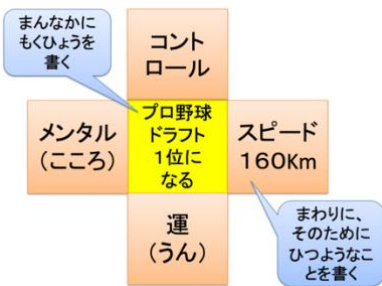
残り3か月、今より一つ上を目指して 今日は大谷選手の目標達成シートのお話しをしました。

3学期が始まりました。今日はあいにくの天気でしたが、子どもたちの元気な姿を見てホッとしました。3学期は3ヶ月もないので、あっという間に終わってしまいます。でも、次の学年や中学校に進むため、まとめや準備の学期でもあります。2022年になり気持ちも新たに目標を立てた子たちも多いと思います。しかし、大人も目標を立てただけではそれだけで終わってしまう場合もよくあることです。年末に大谷選手の特集番組が 있었습니다。僕も昔からファンでずっと注目していますが、改めて大谷選手の素晴らしさを感じました。ご存じの方も多いと思いますが、彼は小学校のころは有名な選手ではありませんでした。でも、プロ野球選手になるために、目標達成シートを書いて毎日できることを実行してきました。彼は今でもコーチにどうすればいいか聞くのではなく、自分で考え、分析して栄養、トレーニングなど全てのことを自己管理しています。大人は結果やミスをしなやかを言うのではなく、日々の取り組みに対して励まし、声掛けしていただくことが大切だと、特集番組を見て改めて思いました。

自分にできることを決めて続けるために大谷選手がやっていたのが・・・

もくひょうたっせいシート

体のケア	サプリメントをのむ	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	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを脚でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一塵しない	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	計画的性	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	スライダークレ
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	ストリートと同じフォームで投げる	ストラクからボールに投げるコントロール	実行力をイメージ



あいさつ	ごみひろい	へやそうじ
どうぐをたいせつにつかう	運うん	しんぱんへのたいど
プラス思考	おうえんされる人になる	本をよむ



3年生6年生の代表が3学期の目標を発表！素晴らしい内容でした。

今日の始業式では、3年生と6年生の代表の子どもたちが3学期の抱負を発表してくれました。これまでを振り返って、いろいろなことに挑戦する決意が感じられました。素晴らしい発表でみんなシャキッとなったと思います。その後、クラスでも冬休みの思い出を話したり目標を立てたりしました。

