



2023

# 学校だより 本荘 Smile

令和5年度 第2号  
令和5年4月11日  
熊本市立本荘小学校  
校長 西川 英臣

始業式のお話です。大谷翔平選手は、なぜ世界で活躍することができるのか?考えてみました。

本荘小での1学期始業式、私にとって3回目になります。子どもたちにはいろいろなことを伝えたいので、いつも話のネタを選ぶのに苦労をしますが、今回はこの春、盛り上がったワールドベースボールクラシック（以下 WBC）で大活躍した大谷翔平選手についてお話ししようと思いました。大谷選手がどうすごいかではなくて、なぜ、大谷選手は活躍ができたのかについてです。

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、目的をもつ	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	雰囲気は流されない	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強けるコントロール	奥行きをイメージ

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン（出所）スポーツニッポン

この表は、大谷選手が花巻東高校1年生の時に描いた目標達成表といわれるものです。子どもたちに話すときには、直筆の表を見せています。

すごいのは、高校1年生の時に立てた目標は「プロ8球団からのドラフト1位指名を受ける」というものです。ドラフトとはプロ野球球団12チームが戦力を均等化するように、その年入団させたい選手を抽選で獲得し合うという会議のことです。その中の8球団からドラフト1位指名を受けるということは、12球団しかないプロのしかも1位指名を1人で66.7%を占めようというすごい目標なのです。

ちなみにこれを過去に実現した選手は長いプロ野球史上でもなんと1人、野茂英雄さんのみです。他にも6球団以上からの指名を受けた選手はたった6人しかいないと言います。

そのとてつもない目標を達成するために大谷選手が要素としてあげた中に「スピード160km/h」というのがあります。これがまたすごいです。当時160km/hを超える日本人ピッチャーは、まだいなかったかと思うのです。それなのに、この目標って高すぎますよね。

でも、大谷選手はこの160km/hを高校生で達成するために8つの要素を掲げ、この要素を実行することでなんと高校3年生の夏に時速160km/hを実現しています！

要素の1つに体重増加というのがありますが、これを実現するために毎朝丼ぶり3杯、夜は7杯を食べていたそうです。その結果、高校3年間で体重は20キロ増加、身長は193センチまで伸びたそうです。大きな目標の前の小さな目標が達成されたのです。

また、「運」を手にするために必要な要素として、ゴミ拾い、部屋掃除、挨拶などといったものも書かれています。運を引き寄せたかどうかは別として、そういった意識を持って生活をしようとしていたのです。参考HP <https://smile-cathand.com/news/blog/236/>

大きな目標を達成するためには、小さな目標が必要です。小さな目標達成の積み重ねが、大きな目標達成へとつながります。あたり前のように聞こえるかもしれませんが、なかなかできないことです。だからこそ、この新学期、令和5年度のスタートである始業式に大谷選手のお話をしたかったのです。

(裏面に続きます)

子どもたち一人一人は、みんながみんな、大谷選手のようにはなれないかもしれませんが、でも、逆に、大谷選手がなれなかった人になることができます。大谷選手とは違う可能性を持っているはずです。ですから、どの子どもたちも、自分の将来のため、自分の夢のために、このような目標設定を大切にしてほしいと思います。

いきなり「100点を取る」という目標ではなく、まずは一日に漢字を一つずつ覚えるといった小さな目標を設定すればよいのです。すぐにでもできそうな目標にするべきなのです。

そんな、お話からスタートした本荘小。今日のお話は「おいうえお」いっぱいのお、「大きな夢」につながるお話でした。(校長)

## 校長先生の虫眼鏡 「始業式 校長先生のお話」

始業式での校長先生のお話の全文です。

おはようございます。いよいよ令和5年度がスタートしましたね。1年生は2年生になりました。2、3、4、5年生はそれぞれ3、4、5、6年生になったのです。今日は一人一人にとって、新しいスタートになります。

校長先生は、今日も、いつもと同じように正門前でみなさんを待っていました。朝、出会ったみなさんの表情はとてもはりきっていて、輝いて見えました。それもそのはず、皆さんは、昨年度より1つ上の学年になったのです。きっと、いろんなことをがんばろうと張り切って今日登校してきたことと思います。その張り切った気持ちを忘れないで、去年よりも、さらにすてきな1年に、みんなできていきたいなあと思っています。そのためには、元気な気持ちが大切です。気持ちは、返事に表れます。みなさん、新6年生の返事を聞いてみてください。「6年生のみなさん、がんばりましょう。」「はい!!」さすがでしょう。さすが、リーダーの学年です。これをお手本にしてみましょう。次は全員で、「本荘小のみなさん、がんばりましょうね。」「はい!!!」

すばらしい元気が、こだましましたね。さすが、「おいうえお」いっぱいの本荘小のみなさんです。ありがとう。そんな、がんばろうとしている皆さんの気持ちを高めるお話をします。今日は、みなさんも1学期とか1年間の目標を決めると思うのですが、目標を決めるときに考えてもらいたいことがあるのですよ。なんだかわかりますか？

WBCで活躍した大谷翔平選手を知っていますか。知っていますよね。(にぎにぎ)これはヌートバー選手だよ。大谷選手は知っての通り、二刀流のすごい選手です。でもね、最初からすごい選手だったというわけでもないのですよね。ちゃんとした練習やちゃんとした生活、ちゃんとした学習があって、あのような選手に育ったのですよ。

大谷選手は高校一年生の時、16歳で大きな目標を立てています。それは、「プロ8球団からのドラフト1位指名を受ける」というものです。1つの球団から指名されるのでも大変なことなのに、ドラフト1位で8球団から指名されるって考えられないくらいすごいことなのです。でも、大谷選手はそれを目標にしています。

その16歳の大谷選手が大きな目標を達成するために、つくった目標達成シートが、じゃーん!!これです。真ん中の黄色の所が最終目標です。でも、そのまわりに、小さな目標がたくさんありますよね。そのまわりにも小さな目標があります。そして、その小さな目標は、だんだんすぐにでもできることになっています。つまり、小さな目標をクリアしていくことで、大きな目標に近づこうとしているのです。小さな目標には「速いボールを投げる」「変化球をよくする」という野球的なことや、体を大きくするとか、体を柔らかくするといった体に関すること、だけでなく、「相手を思いやる」「信頼される人になる」「あいさつをする」他にも面白いなと思ったのは、「運」を手にするためにゴミ拾い、部屋掃除、などといった目標も設定してあります。野球に関係ないことまでちゃんと考えていたのです。そして、小さな目標を達成することで、大きな目標に向かってきたのです。

みんな、大谷選手のように、なれないかもしれませんが、でも、大谷選手がなれなかった人に、なることができます。そのために、このような目標設定を大切にしてほしいと思います。そして、小さな目標を達成することで目標を少しずつ大きくしていきます。いきなり「通知表をオール A にする」という目標ではなく、漢字のミニテストの平均点を90点にするとか小さくて、すぐにでもできそうな目標にするべきなのです。「あいさつをがんばる」といった大きすぎる目標ではなく、「先生よりも先にあいさつをする」「一日に10人以上にあいさつをする」という見えやすい目標にするべきなのです。

この大谷選手の目標シートは、それを教えてくれているのです。

1学期が始まる今日は、その小さな目標を立ててスタートするのにとてもよい日です。ぜひ、1年のよいスタートを切ってください。さあ、これから、思いやりの心で笑顔の本荘小でいきましょう。