

# なかよし・けんこう・とよく 天見小校長室だより 1月号

令和6年1月9日  
天見小学校

人の温かみを感じられる学校 みんなで笑顔と元気を作り出せる学校



新年明けましておめでとうございます。

新しい年（令和6年・2024年）を迎え、皆様方におかれましては、お健やかに過ごしのことと存じます。旧年中は、本校の教育活動に対しまして、多大なご支援とご協力を賜り深く感謝申し上げます。今年もどうぞよろしく願い申し上げます。



## 「一年の計は元旦にあり」…始業式に話したこと

「一年の計は元旦にあり」と言います。「一年の計画は年の初めである元旦に立てるべきであり、物事を始めるにあたっては、最初にきちんとした計画を立てるのが大切だ」という意味です。

学校でも、よく学期初めに、目標を書いたりしますが、それはこの意味から来ています。年のはじめ、学期のはじめに、自分の目標をしっかりと持つということは、とても大事です。そして、その目標を人に言うと、実際にやらなければいけなくなるので、さらに良いそうです。（有言実行）目標が自分のステータスにまでなると継続できれば、なお良いですね。目標⇒有言実行⇒継続・・・理想はこうですが、なかなかその域に達するのは難しいものです。

しかし、本当にこれをやっている人もいます。

さて、この表を見てください。これは、アメリカメジャーリーグで、二刀流選手として大活躍し、アメリカンリーグで MVP を2回も取っている大谷翔平選手の高校時代に作られた目標達成シートです。このシートは自分の目標を達成するために、いくつかの小さな目標をクリアしながら最終的にど真ん中の大きな目標を達成していくというものです。

以前より、大谷選手の目標の立て方があまりにも素晴らしいので、どこかでみんなに紹介したいと思っていました。目標を立てることの多い一年の始まりが、一番興味を持って聞いてくれるかなと思い、一年の始まりに大谷選手の目標シートのことを子どもたちに話そうと思いました。

体のケア	サプリメントを飲む	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	ボールの前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一言一葉しない	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
泣をつくらない	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	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	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	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

高校時代の大谷選手にとって、一番の大きな目標は、ドラフト1位指名を8球団から受けることでした。そしてその大きな目標を達成するために、体づくり・コントロール・きれ・スピード・変化球・人間性・運・メンタルという8つの目標を設定しています。そして、その8つに対して、それぞれに8つの小さな目標を立てているのです。

野球の技術に関することが目標に書かれているのはわかりますが、野球選手になるために「メンタル」面も強くなりたい、そのためにはどんなことを目標にしているかというのが、「なるほど」と思います。そのほかにも「人間性」や「運」までもがドラフト1位指名されるための要素だと、彼は考えました。野球がただうまいだけではなく、人間性が優れていないと一流選手にはなれないと思ったのでしょう。「人間性」のところを見ると、計画性を持って、感謝の心を忘れず、継続して頑張る力を、礼儀正しく、人には思いやりを持って、などが書かれています。今の大谷選手のふるまいをテレビで見ている、すごく人間性が表れています。タイトルがかかっていた時に、敬遠されてもいつもニコッと笑顔だったし、デッドボールを受けても、怒っているシーンを見たことがありません。相手方の選手に話しかけるシーンもよく見られました。今の大谷選手の人間性は、高校の時から、養ってこられたものなのだと思います。



そして、一番注目してほしいところは「運」のところ。確かにどんな時でも「運」で結果が左右されることがあります。でも、「運」は、「自分自身ではどうしようもできないこと」だと、思っていませんでしたか。私は若いころはそう思っていました。けれど、大谷選手は、どうにもならないと考えがちな「運」ですら、自分の手で良い方向に導こうとしている

のです。大谷選手をテレビで拝見していると、大リーグの試合の時に、球場に落ちているごみを拾ってポケットにしまう様子がたびたび見られます。素晴らしく良い行いだなーと試みていたのですが、大谷選手は、ごみを捨てることは自分の「運」を捨てている行為だと考えているそうです。彼は人の捨てたごみを拾うことで、人の捨てた「運」を拾っていると考えるそうです。どうにもならないと考えがちな「運」ですら、自分の手でつかみ取ろうと努力しているところが、素晴らしい行動となって表れているのでしょう。他にも大谷選手は「運」をつけるためにあいさつ、掃除、プラス思考、道具を大切に使う、本を読む、応援される人間になる事、審判への態度なども気をつけていらっしゃるそうです。

私が若いころ、目標に届かず、上手くいかなくて落ち込んで何もやる気がなくなってしまったときに、母が私に話してくれたことを思い出します。

「確かに「運」はある。みんな平等に「運」や「チャンス」は巡ってくる。あなたにも、「運」や「チャンス」が巡ってくる時がある。だけど、その「運」を自分のものにするためには、いつも自分が努力していないと「運」は逃げていってしまうよ。だから、上手くいかなくても、巡ってくるつぎの「運」を自分に引き寄せるために、常日頃から頑張ることが大切なんだよ。」

この言葉は、私の心にグサッと響きました。今でも私の座右の銘になっています。

今年もみなさんにとって良き一年でありますように。

さて、あなたの今年一年の一番の目標はなんですか。

体のケア	サプリメントを飲む	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	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	スライダのキレ
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	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	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

さて、あなたの今年一年の一番の目標はなんですか。

体のケア	サプリメントを飲む	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	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	スライダのキレ
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	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	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

その目標を真ん中に据えて、できること、せめてこの周りの8個だけでも考えてみてください。その中の一つでも継続してできると良いですね。今年も、みんな元気よく、良い年にしましょう。