



足立区立

竹の塚中学校

学校便り

令和6年9月2日(月)

校長 宮地 豊

目標達成のために！

長かった夏季休業も終わり9月がスタートしました。生徒の皆さんは43日という長い夏休みを有意義に過ごせたでしょうか。この夏で「〇〇が成長した」「〇〇ができるようになった」「〇〇をやり遂げた」と思えるような、成長した姿で今日を迎えることが出来たでしょうか。

今年の夏は、パリでオリンピックが開催され、現在はパラリンピックが行われており多くの感動を生んでいます。選手達が4年に一度のこの大会に向け努力してきた成果を発揮し、競技に取り組む姿は、言葉では表せないほど素晴らしいもので、選ばれたトップアスリートがその人達しか見えない景色の中で、全力で競い合う姿に誰もが魅了されてしまいます。競技には勝敗があり順位がつくので、国の代表として参加している母国の選手を応援する気持ちが強くなりますが、勝っても負けても、何位であろうと、どの国の選手でも、一人一人のその努力に大きな拍手を送りたいと思います。

また、夏の高校野球では、東東京代表関東第一高等学校が準優勝し、メジャーリーグでは大谷翔平選手が40ホームラン、40盗塁を達成しました。メジャーリーグの1シーズンでホームラン40本、40盗塁を達成したのは史上6人目の快挙であり、前人未踏のホームラン50本、50盗塁も期待されています。

大谷選手の活躍は、野球にあまり詳しくなくても知っている人は多いと思います。プロ野球の選手になるためには並々ならぬ努力が必要であり、選手になれたとしても活躍することは簡単ではありません。そんな中、大谷選手はプロ野球界のこれまでの常識では考えられない、打者と投手を両立させる「二刀流」という形で大活躍しています。

なぜ大谷選手は野球選手として日米で好成績を残し活躍できているのか。その要因は多くあると思いますが、その一つとして高校一年生の時に作成した「目標達成シート」がよく紹介されています。岩手県・花巻東高校の監督・佐々木洋氏からの教えにより作成したこのシートは、周囲9×9の合計81マスがあり、その中心に達成したい目標が書かれています。大谷選手が書いた目標は、「プロ野球8球団からのドラフト1位指名」でした。その目標を達成するためにどうすれば良いか、必要な要素を8つ決めました。

①体づくり②人間性③メンタル④コントロール⑤キレ⑥スピード160キロ⑦変化球⑧運です。さらにその8つの要素を達成するための具体的な目標を、8つずつ記入しました。大きな目標を達成するために、毎日心がけて行う小さな努力が書かれています。選手としての技術や能力の向上だけでなく、メンタルや人間性、そして運についても書かれており感心しました。運に対する具体的な内容の一つに「ゴミ拾い」があり、メジャーリーグの試合中に、大谷選手がグラウンドのゴミを拾う様子がたびたびニュースで取り上げられています。

「目標達成シート」は、目標に対して具体的にどうするべきかを目に見える形にして、自分のやるべきことをわかりやすくしてくれます。目標達成だけでなく、自分の考えや思いを整理し、わかりやすく見えるようにして、考えることを助けてくれる便利な道具に「思考ツール」があります。教科書にも「思考ツール」が多く紹介され、実際に授業でも活用していると思います。今回紹介した「目標達成シート」だけでなく、様々な「思考ツール」を活用し、授業に、日常生活に役立てて自分の目標を達成させ向上していきましょう。

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	雰囲気になれない	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	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投げるコントロール	奥行きをイメージ

出典：大谷翔平選手が使った目標達成シート（マンダラチャート）とは？
https://www.kaonavi.jp/dictionary/otanishohei_mokuhyosettesheet

ボランティア活動など



令和6年度最初のボランティア活動は、7月20日（土）第65回地域ふれあいクリーン作戦でした。

西保木間小学校の児童、竹の塚中学校の生徒と地域の方など多くの方に参加していただきました。

午前8時に竹の塚中学校に集合し、A、B、Cの3つのエリアに分かれ清掃活動をしました。夏休み最初の企画で暑い日でしたが、ボランティア生徒35名で活動しました。



7月31日（水）・8月29日（木）・30日（金）の3日間、西保木間小学校補充学習教室ボランティアも行われました。小学校では、前半・後半の2つの時間割に変更して実施しました。（70分ずつ）

前半：小学校（1・2・3年生）は、中学1年生と中学2年生

後半：小学校（4・5・6年生）は、中学2年生と中学3年生に担当してもらいました。

ありがとうございました。



8月4日（日）青少年対策竹の塚地区委員会第49回朝顔栽培コンクールがありました。

科学部が参加しました。

この日にタイミングよく咲かせるのは、難しかったです。



【外壁工事状況】

校舎全体に足場が組まれました。（校庭側、毛長川側、清掃工場側）

夏休みには、外壁の塗料を剥がし、屋上全体のタイルを剥がし、プールの外壁工事も進んでいます。

授業のないときにできるだけ作業を進めてもらっています。もうしばらくご協力ください。

9月行事予定

2日（月）	長期休業明け集会・安全指導・引取訓練	20日（金）	中央議会
4日（水）	職員会議	22日（日）	秋分の日
11日（水）	定期考査・給食なし	23日（月）	振替休日
12日（木）	定期考査・給食なし	24日（火）	生徒会朝礼
13日（金）	定期考査・給食なし	25日（水）	あだちからの日
16日（月）	敬老の日	26日（木）	連合陸上
18日（水）	小中連携の日	27日（金）	数学コンテスト・第2回英検
19日（木）	避難訓練、専門委員会	30日（月）	学校公開週間始・藝大連携授業(3)