

## Check → Action 行事の目的は

体育祭の取組、本当にお疲れ様でした。最高の天気にも恵まれ、生徒達は頑張りました。これも先生方の気になる生徒への粘り強い指導やかかわり、各班で生徒と一緒に活動等、全職員のおかげで、例年以上の素晴らしい体育祭ができたと思います。練習そして本番を通し、生徒の価値をたくさん発見することができたのではないのでしょうか。そもそも、体育祭だけでなく、行事を通してつきたい力は、

- ・自尊心、自立に関する価値（自己責任、個性の尊重）＝自分がする
- ・社会参画（共生、マナー、きまり、帰属意識）＝みんなとする
- ・人間関係（思いやり、共感、協力、生命尊重）＝ほめあう

などです。だからこそ、上に示したことについて、「具体的な行動とその価値」を教室や職員室で出し合うことが大切ですね。今回の体育祭の取組を通して、生徒一人一人が自信を持ち、浮羽中がさらに好きになり、誇りを持ってくれたらいいですね。そして自尊感情が高まることを期待します。

体育祭を通し

- 日々の学校生活に活かすことは、時間を守る、服装を整える、協力をする。
- 期末考査への取組は、目標を決める、我慢する、学び合う、協力し合う。
- 中体連ブロック大会に向けて、勝つために必要なことは、自分ができることは、などを考えさせることで、生徒の大きな成長が期待できると思います。

### 大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

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 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

さあ勉強だ！大会だ！と戦略も戦術もなく、ただやみくもに行動をさせる前に、短時間でもいいので、考えたり、議論する場を設けるのも必要です。大谷翔平選手の目標達成表は、81マスの中央に「目標」を入れその周囲8マスに目標を達成するために必要な要素を入力。さらにその8つの要素を達成するための要素を8つ追加入力します。毎日記入したシートを眺めていると、モチベーションが湧いてきて、目標を見失わないことにつながるようです。

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン