

## 学校再開・通常登校が始まりました！

臨時休校中の様々な取組、本当にお疲れ様でした。学習課題の準備、家庭訪問、電話連絡、生徒指導等、本当に先生方にはご苦勞をかけました。生徒も大きなトラブルもなく生活してくれたと思います。これも先生方の粘り強いかわり、日々の取組があったからです。ありがとうございます。例年であれば、5月の体育祭を通して生徒達の笑顔と成長を実感している時です。でも今年は様々な不安でいっぱいの姿、生活のリズムが崩れて戸惑う姿を見せる子がいます。だからこそ例年であれば行事を通して生徒につけたい力・・・

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

が心配な状況だと思います。だからこそ、上に示したことについて、生徒の「具体的な行動」の様子を教室や職員室で出し合うことが大切だと思います。これからの行事についても不透明な部分も多いですが、生徒一人一人が自信を持ち、浮羽中がさらに好きになり、誇りを持ってくれるように一緒に頑張っていきたいと思っています。

### ■学校生活の再開で生徒に意識してほしいこと

- 日々の学校生活での時間を守る、服装を整える、協力をする。
- 学習への取組では、目標を決める、我慢する、学び合う、協力し合う。
- 部活動では、目標を持たせる。特に3年生は部活を通してさらに自分を成長させる気持ちを大切に。
- 三密を避け、感染防止の基本①【身体的距離の確保】②【マスク着用】③【手洗い】など感染拡大を予防する取組の実践を意識する。

## 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	雲間気に流されない	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投げるコントロール	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

昨年に続き紹介します。今の状況を考えると、目標をもつことはとても大切です。

さあ勉強だ！試合だ！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、左の表のように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。自分の夢や進路目標を記入し、達成するための具体的な要素を書いて、自分の将来の目標達成表を作らせるのもワールドクラスへの第一歩になるかもしれません。