

高川小だより

令和5年(2023年)12月22日

発行者：校長

高川小HPはこちら➡



2学期が終わりました

一年で一番長い2学期が終わりました。今年の夏は記録的に暑く、11月や12月もあたたかい日が続いたと思ったら急に寒くなったり、インフルエンザが秋から流行したりして、体調管理に気を配りましたね。

2学期を振り返ってみましょう。授業や行事に意欲的に取り組みましたか？自分で「成長した」と思えることはありますか？今の自分は、なりたい自分に近づいていますか？

自分の成長と言われても、よくわからないという人もいると思いますが、全員、必ず成長しています。「授業で『そうか』『わかった』『何で？』『なるほど』と思うことが増えた」とか「みんなの前で自分の考えを言うことができた」とか「新しい友だちができた」とか、何でもいいんです。「家でお手伝いをしたら、助かったと言われた」でもいいです。みなさんは毎日、少しずつ変わっています。それが成長です。振り返りをすることは自分をもっと知ることです。

自分のことがわかると、自分の課題も見えてきます。いい面をもっと伸ばしたいとか、こういう所は変えていきたいとか考えることができます。そして、もっと成長した自分の姿を想像することができるようになります。これを「メタ認知」といいます。

目標に向かって行動すること

「一年の計は元旦にあり」といいます。みなさんは、2024年をどんな1年にしていきたいですか？

大谷翔平さんという野球選手のことを知らない人はいないのではないかと思います。大谷選手は、高校を卒業してプロ野球選手になりました。プロでは、投手と打者の両方をこなす「リアル二刀流」で、今までの常識では考えられない結果を残しています。今はアメリカ大リーグでプレーをしています。アメリカでも「二刀流」で活躍し、さまざまな記録を打ち立て、チームの中心選手となっています。

その大谷選手が高校1年生の時に「ドラフト8球団」という目標を立てました。プロ野球のドラフト会議で8球団から1位指名を受けるという意味です。大谷選手は、この目標を立てたときに、目標を達成するための課題と具体的にを行うことを細かく考えました。その時に使ったのが「マンダラチャート」というものです。

だれでも、夢や目標をもっていると思います。でも、大事なことは、その夢や目標をかなえるために行動することです。「マンダラチャート」は、目標と、目標を達成するための課題や何をするのかという計画が一目でわかるので、いいなと思ったので紹介します。

大谷翔平選手の「マンダラチャート」

大谷翔平 2019											
体のケア	サリメント その心	FSQ 90kg	スラップ改善	体幹強化	軸をぶちか	角度をつけた	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	野球杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かぬ	バットのコントロール をする	ボールを 前でリリース	回転数アップ	可動域			
おもしろい 瞬間を	一喜一憂 しない	頭は冷静 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸をまわす	下肢の強化	体重増加			
ピッチに 強い	メンタル	周囲に 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			
涙を 流さない	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	受け入れ 計画性	計画性	おしゃつ	ゴミ拾い	部屋を片	コントロール を増やす	フォーク完成	スライターの キレ			
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判への 態度	遅く遅差の あるカーブ	変化球	左打者への 変化球			
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	スラップと同じ フォームで投げる	スラップから ボールに投 げようという コントロール	実行力を イメージ			

大谷選手の「マンダラチャート」のすばらしいところは、『人間性』や『運』という部分の内容です。野球だけ上達すればいいと考えるのではなく、人としてよりよくあることが、人生には大切だと考えていたのではないのでしょうか。

ドラフト会議の結果は目標とは違っていました。大谷選手は「マンダラチャート」に書いた内容を一つひとつ行い、野球の実力だけでなく、人間としてすばらしい成長をしています。

例えば、「ゴミ拾い」や「道具を大切に使う」、「思いやり」は、大谷選手にとって自然の行動となっています。大谷選手は、グラウンドにゴミが落ちていたら拾ってポケットに入れるそうです。また、フォアボールを選んだとき、バットをその辺に投げないで地面にそっと置きます。バットが折れた時は自分で拾って、取りに来た人に折れていない部分を向けて渡します。その人がけがをしないように。

野球の実力に加えて、そのような行動が評価され、大谷選手は多くの選手やファンから応援され、愛されている存在になっているのだと思います。

保護者のみなさまへ

2学期もご理解ご協力を賜り、ありがとうございました。子どもたちが互いの存在を尊重し、安心できる居場所となる学級・学校づくりに引き続き取り組み、授業でしっかりと力をつけることができるよう、今後も教育活動を進めていきたいと考えています。よいお年をお迎えください。

「マンドラチャート」の作り方

- ① マンドラの真ん中に目標を書く
- ② 目標のまわりに、目標を達成するために行うことを書く
(全部で8個)
- ③ ②で書いた8個の内容をどうやって実行するか、具体的な内容を書く