

# 北っ子 敷島北小学校だより

令和5年9月13日 文責 学校長 増坪広夫

## 運動会の練習が始まりました

9月13日（水）から運動会の特別日課がスタートしました。この特別日課では、毎日1～2時間くらい運動会に関する授業があります。残暑がまだまだ続いていますが、子供たちは汗だくになって練習に取り組んでいます。この時期は毎日の洗濯や体力のつく食事の支度など保護者の負担も大きくなりますが、ご家庭でも元気が出る励ましの一声をお願いします。

今年度の運動会ですが、甲斐市ではどこの小学校も半日開催となっています。内容を工夫して運動会の準備を進めていますが、本校の運動会の目的は4項目ほどあり、大まかに言うと次の2点になります。

- ◆ 体育の学習を通して、自主的・自発的に運動に親しむ態度を養う
- ◆ 集団活動を通して豊かな人間関係を築く

## 自分を変える **CHANGE** × **CHANCE**

コロナ禍によって運動会の内容も大きく変わりましたが、クラスまたは学年で取り組む運動会に向けた活動の中でこそ、子供たちはいきいきと働き、鍛えられていきます。そうした中で、本校の子供たちが様々な場面で活躍してくれることを願っています。



以前、私が勤務した学校で6年生を受け持っていた時に、こんなことがありました。運動会を支える係として「色組リーダー」「全校種目リーダー」などの役割を決める学年集会を開いた時のことです。その時に、どちらかという大人しく見られがちな女の子が、なんと運動会の花形「応援団長」に立候補したのです。人前に立ってみなを引っ張っていくということとは全く縁遠い印象を持った子だったので本当に驚きました。教師からも周りの友達からも「突然」おきた立候補でしたが、あとで本人から「1年くらい前から考えていた」と聞き、さらに驚きました。「ホントに大丈夫？」という周囲の心配をよそに、彼女はこれまで聞いたこともないような大きな声で応援団の中心となって活躍しました。そして卒業までの半年間、いろいろな場面で積極的に活動する彼女の姿がそこにはあったのです。

「学級の中にリーダーを固定してはならない」というのは、こうした「事実」がどこの学級でも起こりうるからに他なりません。文化・スポーツ・レクリエーションなど様々な場面で、多くの子供たちがリーダーとして認められ成長するチャンスがあるのです。リーダーとしての立ち位置は決して固定せずに、「誰でもなれる」ことが絶対条件のような気がします。特に小学校の活動では、そうあるべきだと感じます。

運動会に限らず学校行事を通して、クラスの中や学年の中で自分の殻を打ち破って活躍する子が出てくることを期待しています。

# 目標達成シート

メジャーリーグ ロサンジェルス・エンジェルスで大活躍中の大谷翔平選手ですが、最近のニュースで右肘のケガが報道され、今後の回復と復活を願っているところです。そんな大谷選手ですが、これまで「目標達成シート」を活用して目標を達成してきたそうです。



別名「マンダラチャート」とも言いますが、大もととなる目標を明確にして、それを達成するための具体的な項目を可視化したフレームワークのことです。

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	体を動かさない	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	御座ろじ	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	ストレートからボールに投げるコントロール	真行きをイメージ

## モクテキ×モクヒョウ

高校生の時の目標は、「プロ野球のドラフト会議で8球団から1位指名をうける」ことでした。高校卒業時にメジャーリーグ入りを強く希望していたため、実際は日本ハムファイターズ1球団からしか1位指名を受けませんでした。もしメジャーリーグ行きを希望していなければ、8球団どころか、もっと多くの球団から1位指名があったに違いありません。

大谷選手は、ドラフト会議で8球団から1位指名を受けるために8つのことを設定しました。それは「コントロールを良くする」「キレのある球を投げる」「160kmのスピードを出す」「変化球をマスターする」「体づくりを行う」「メンタルを強くする」「人間性を向上させる」「運を味方にする」です。

さらに、この8つのことに対して、それぞれ行うべきことを設定しました。「160kmのスピードを出す」には「下半身の強化」「体重の増加」「肩まわりの強化」「体幹強化」を、「運を味方にする」には「ゴミ拾い」「本を読む」「プラス思考」「道具を大切に扱う」「あいさつ」を設定しました。具体的なことを一つ一つ成し遂げることで目標を達成したのです。



「目標」と似た言葉に「目的」があります。この二つは混同して用いられることが多いですが、実は違うものです。「目標」は、こうなりたいと自分の姿を示すものであり、「目的」は、それをどう世のため人のために役立てるかということを示すものだと言われています。「目標」は「目的」に至るための過程なので「目標」をクリアしなければ「目的」に近づくことはできません。

「目的」を見失わずに「目標」に向けて努力することで成果が得られるというわけです。

ただ目標を持つことを怖がる人も中にはいるでしょう。「目標を立てたけれど失敗してしまった」「もう一歩だった」というように、「目標を持ったけれど思うような結果が出ない」こともあるからです。

しかし、目標だけでなく目的があれば考え方が変わります。目標をもって行動すれば時間がかかっても必ず目的に近づくからです。仮に失敗しても「目標が達成できなかった」と考えるより「目的に一歩近づけた」と考えることができます。

ちなみに大谷選手の目的は「スポーツを通じて人を育てる」ことだそうです。