



新潟市立潟東中学校 学校だより

令和4年8月24日(水) 第10号

希 望 橋

教育目標 豊かな心を持ち たくましく伸びる生徒

電話 0256-86-3007

体育祭 連合旗授与式

7月13日(水)

7月13日(水)の生徒朝会で、「連合旗授与式」と今年の体育祭スローガンの発表がありました。今年の体育祭スローガン「不撓不屈 ～insatiable spirit～」の下、各連合のリーダーから、体育祭に向けての意気込みが、力強く発表されました。



体育祭結団式

7月22日(金)

7月22日(金)には、青連合・黄連合に分かれて結団式が行われました。生徒数の減少により各連合の規模は小さくなりましたが、リーダーを中心に、一体感のある体育祭にすることを誓い合いました。



下越地区吹奏楽コンクール

7月23日(土) 於：新潟テルサ

7月23日(日)、新潟テルサを会場に、下越地区吹奏楽コンクールが行われました。惜しくも、県大会は逃しましたが、ステージ上で、一体感のあるとても素晴らしい演奏を聴かせてくれました。

夏休み中に、3年生はどの部も引退となりました。これまで、部活動で学んだたくさんことや仲間との絆を、今後は学校生活に活かしてください。お疲れ様でした。さて、次は受験です。『受験は団体戦!』と言います。3年生全員が進路実現を目指して、お互いを高め合っていきましょう。

『目標設計』をしましょう

校長 小田 一郎

アメリカメジャーリーグ・エンゼルスで活躍している、大谷翔平選手を知っていると思います。

彼が、岩手・花巻東高校1年の時、野球部の佐々木監督からのアドバイスで、将来プロ野球選手として「成し遂げたいこと」とそれを達成するための「要素」と「行動目標」を『マンダラチャート』というものにまとめました。

『マンダラチャート』は、自分の成し遂げたいことを決めて、そのために何をするかを広げていくもので、自分の目標と目標達成のために必要なことが、目で見て分かります。

まず、「成し遂げたいこと」を真ん中のマスに書くのですが、大谷選手は、『ドラフト1位8球団』と書きました。日本のプロ野球は、12球団ですので、そのうちの8球団から、ほしい選手第1位に選ばれたいと書いたのです。次に、目標を達成するための「要素」を周りの8マスに書いていきます。さらに、この8つの「要素」を達成するための「行動目標」を8つ広げていきます。右上のチャートが、大谷選出が高校1年の時に書いた『マンダラチャート』です。野球に限らず、プロスポーツ選手を目指すために、「体づくり」や「メンタル」を鍛えることは当然だと思いますが、彼は「人間性」や「運」を挙げています。「運」を高めるための「行動目標」は、『あいさつ』『ゴミ拾い』『部屋そうじ』『道具を大切に使う』『本を読む』といった、日常生活での『当たり前のこと』を重視しています。

誰にでも「成し遂げたいこと」があると思います。あれやこれや頭の中で思い描いているだけでなく、どうすれば、成し遂げられるかを言葉に表してみることが大事です。そして、スキルアップのために、振り返りと目標の再設定や見直しを繰り返すことも必要不可欠です。まずは、期末テストや新人大会などに向けて、具体的な目標づくりと、達成のための『目標設計』を行ってみたいかがでしょう。

体のケア	サブりを数む	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 教科	体を 開かない	メンタル コントロール をする	ボールを 腕で 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	雲霧気に 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
波を作らない	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	フォークの 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	在打者への 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

【9月の予定】

1日(木) 諸活動停止(～9/6・火) 補充学習会	16日(金) 短縮時程 体育祭前日準備
2日(金) 質問教室	17日(土) 体育祭
3日(土)	18日(日) ※体育祭予備日
4日(日)	19日(月) 敬老の日
5日(月) アルバム選定委員会	20日(火) 体育祭 振替休日
6日(火) 前期期末テスト① 給食なし	21日(水) 生徒朝会 フッ素洗口 職員会議
7日(水) 前期期末テスト② フッ素洗口	22日(木)
8日(木) 短縮時程 専門委員会	23日(金) 秋分の日
9日(金) 短縮時程	24日(土)
10日(土)	25日(日)
11日(日)	26日(月) 短縮時程 確認テスト 新人大会激励会
12日(月) 短縮時程 確認テスト [①数・②英・③社]	27日(火) 短縮時程 2年生マナー講習会
13日(火) 短縮時程	28日(水) 新潟市新人大会 3年実力テスト
14日(水) 短縮時程 全校朝会 フッ素洗口	29日(木) 短縮時程 専門委員会
15日(木) 短縮時程	30日(金)