



# 野中清水



仙北市立神代中学校 学校報

No.55 令和4年11月21日(月)

## 後期中間テスト終了

18日(金)に後期中間テストを実施しました。日本一而努力をして、納得のいく結果となったことだと思っています。

年内の校内テストはこれが最後となりますので、今年1年で何ができるようになり、何がまだできていないのか等について、じっくり振り返ってほしいと考えています。

さて、今年も大リーグで大活躍した**大谷翔平選手**。そのルーツはお隣岩手県にあります。そんな身近な存在の大谷選手が、どうしてここまで世界中から注目される選手に成長できたのか。その答えの一つに、花巻東高等学校1年生の時に作成した「**大谷翔平目標達成シート**」(表)が関わっているようです。最も強い目標(夢と言ってよい)を中心に置き、その目標を達成するためにさらに細分化された目標を書き込んでいくものでした。実に81のマスが埋め尽くされています。

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時前3時	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	ボールを肩でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一言一語しない	隣は冷静に心は熱く	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	緊張気に流されない	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	肩回りの強化
速をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	速	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを確やす
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	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	速	審判さんへの態度	速く清潔のあるカーブ	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	ストリ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	実行さをイメージ

最も大きな目標 = 「ドラ1 8球団」、それを達

成するための「キレ」「スピード160k」「変化球」「運」「人間性」「メンタル」「体づくり」「コントロール」と続きます。注目すべきは、野球の技術以外の「運」「人間性」を掲げているところです。有名な話ですが、彼は運をつかみ取るために、学校や寮のトイレを一生懸命磨いたり、落ちていたゴミを拾ったりしていたとのこと。このことはやがて、誰からも尊敬され、信頼される「人間性」をも手に入れる結果となりました。試合中にゴミを拾う映像が紹介されるなど、もはや習慣になっているようです。

この大谷選手の取組は私たちの参考になります。81マスは難しくても、中心となる目標を決め、それを達成するために関係することを挙げていくことは可能です。後期中間テストを振り返り、自分自身の目標達成シートを作ってみてはいかがでしょうか。

## 2年ぶりに芸術鑑賞

17日(木)、2年ぶりに、地元わらび座での芸術鑑賞を行いました。観劇したのは、今話題の「ミュージカル ゴホン! といえば」。

地元秋田、そして六郷を舞台とした内容に加え、時折この地方独特の方言などもあり、作品自体に親近感を感じました。出演者は7名でしたが、もっと大勢で演技しているように感じました。ダイナミックな踊り、心に響く歌声、ストーリーの面白さ。そして、渋いギャグ。楽しい120分でした。わらび座のみなさん、感動をありがとうございました。

