



令和5年7月号 令和5年6月29日発行

学校教育目標『夢と理想を掲げ、よりよい社会を創造する西中生』

# 西中学校だより

<https://gyouda-west-jhs-saitama.edumap.jp>

TEL 048-553-1434 / FAX 048-553-1302



## 目標を達成するために、成長を続けるために・・・

校長 加藤 裕一

早いもので1学期も最後の月となりました。7月5日(水)からは、北埼玉地区夏季総合体育大会が行われます。3年生にとっては中学校最後の大会になりますので、今までの練習の成果を十分に発揮して、一つでも多く勝ち進んでください。そして、最後まであきらめずに戦う姿をぜひ後輩たちに見せてください。応援しています。

さて、大会・夏休み前に、目標を達成するための、そして成長を続けるための一つの方法を紹介します。それは現在アメリカ大リーグで大活躍中の大谷翔平選手が高校時代に実践していた方法です。

大谷選手は小3から野球を始め、小中高で全国大会に出場しています。高校では二刀流として注目を集め、2012年にドラフト1位で日本ハムに入団しました。2年目の14年には2桁勝利・2桁本塁打を達成。16年には投手・指名打者両部門で日本球界初のベストナインダブル授賞、リーグMVPも獲得しました。球速165km/hは日本人最速記録です。18年にロサンゼルス・エンゼルスに入団し、新人王を授賞。21年はオールスター史上初の二刀流で出場し、リーグMVPも獲得。22年は史上初の投打でのダブル規定到達、ベブルース以来の2桁勝利・2桁本塁打を達成。23年のWBCでは日本代表のエース兼打者として、日本を優勝に導き、MVPも授賞しました。6/29現在、打者ではホームラン・打点ともにトップの2冠、投手では7勝と大活躍中で、まさに日本の至宝です。



その大谷選手が高校時代に実践していたのが『マンダラチャート(目標達成シート)』です。

この書き方は

- ① 9×9のマスを作り、真ん中に「自分の成し遂げたいこと」を書く。
- ② その周囲の8マスに「成し遂げたいこと」を達成するために必要な「要素」を書く。
- ③ 「8つの要素」を得るために必要な「8つの行動目標」を書く(数字や期日を意識する)。

こうすることで64個の行動目標ができます。これをやっていると自然と最終目標にたどり着くというわけです。「運」に必要な行動目標に「ゴミ拾い」があり、実践する大谷選手に称賛の声があがっていることは有名な話です。大谷選手は『ゴミを拾うことは、他の人が捨てた運を拾うことと同じ事』と言っているそうです。

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	体を聞かない	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

『ゴミを拾うことは、他の人が捨てた運を拾うことと同じ事』と言っているそうです。

マンダラチャートの目標は「運動」に限らず、「勉強」「ダイエット」など、何でもかまいません。目標を明確にし、新しいアイデアを生み出し、思考を整理できるのがメリットです。みなさんもぜひ、自分を成長させるためにやってみてはいかがでしょうか。



# 生徒総会

6月14日（水）に生徒総会がおこなわれました。この日に向けて、各クラスで学級審議が開かれ、生徒会本部の活動・予算について、各専門委員会・各部活動の活動目標や活動内容などについて、学級代表委員を中心に活発な話し合いが行われました。

生徒総会では、生徒会・委員長・部長が凛々しい姿で活動についての報告をし、質問や意見にも真剣に答えられました。とても立派な総会となりました。2・3年生はタブレットを使い、議案書を確認しながら総会に参加しました。また、第6号議案では新たな西中ののぼり旗について話し合いました。どんなのぼり旗が出来るのか楽しみです。

# 学校総合体育大会（陸上）

6月22日（木）に北埼玉地区夏季総合体育大会（陸上競技）が熊谷スポーツ文化公園陸上競技場にて開催されました。雨の中での開催でしたが、本校陸上部の生徒たちは記録を伸ばそうと懸命に頑張っていました。女子においては総合で1位となりました。本校からは県大会に、男子走り高跳び、男子200m、女子100m、女子200m、女子1500m、女子100mH、女子走り幅跳び、女子円盤投げ、女子4×100mリレーで出場します。



## 7月の主な予定

- 4日（火） A短授業
- 5日（水） 北埼玉地区夏季総合体育大会1日目 A短授業 給食なし
- 6日（木） 北埼玉地区夏季総合体育大会2日目 A短授業 給食あり
- 7日（金） 北埼玉地区夏季総合体育大会3日目 水曜授業
- 8日（土） 北埼玉地区夏季総合体育大会予備日
- 9日（日） 北埼玉地区夏季総合体育大会予備日
- 10日（月） A短授業 専門委員会 職員室入室禁止期間（～14日）
- 11日（火） A短授業⑤⑥①②③④
- 12日（水） A短授業 金曜授業①②③④  
⑤⑥ 1・2年保護者会及び3年進路保護者会 部休
- 13日（木） A短授業
- 14日（金） A短授業
- 18日（火） A短授業 午後カット 給食終了
- 19日（水） A短授業 大掃除 部休 ふれあいデー
- 20日（木） 終業式 部休

