

新発田市立加治川中学校 学校だより

〒959-2407

新潟県新発田市川口330番地

TEL (0254) 33-2214

Sakura

7月号 令和5年7月27日発行



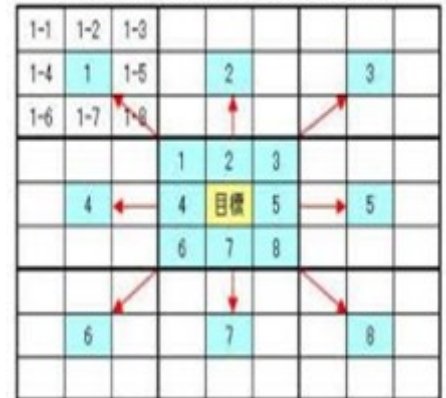
成果を生む「目標設定の仕方」

地区大会も終わり、7月に入りました。県大会に出場を果たされた皆さん、おめでとうございます。また、これから地区コンクールを迎える吹奏楽部の皆さん、日頃の練習の成果を発揮し、さらなる上位大会を目指して悔いのない演奏をしていただきたいと思います。

さて、今日は皆さんもよく知っているメジャーリーガーのエンジェルス大谷選手のお話です。現在、ホームラン記録も首位で大活躍を果たしている素晴らしい選手です。大谷選手は、たまたま、このような活躍をしているかという、そうではありません。彼の活躍の舞台裏には地道な努力があります。大谷選手のような活躍をなし遂げるには、「目標設定」の仕方が重要であり、必要です。今回は、その目標の立て方を、紹介したいと思います。

先日、テレビで世界中から最も愛されている野球選手、大谷翔平の特集を放映していました。その番組では、大谷選手がグラウンドでごみを拾う姿が映し出され「これが、だれからも愛される理由」だと伝えていました。さらに番組では、大谷翔平選手が使った「目標設定シート」を紹介していました。高校生のときに書いた「目標設定シート」に、秘密があることを伝えていました。それがその「目標設定シート」です。(右上：図) 実際のもは、もう少し難しく書かれています。9つのマス目をつくり、マスの中央に達成したい目標を記入します。中央に記入した目標の周りに、目標を達成するための8つの課題を書き出し、シートを完成させます。さらに、その8つの課題をクリアしていくために、さらに8つの課題をシートに書き出し、より具体的な目標設定をしています。その1つを、取り上げてみると図のようになります。(左下：図)

目標を達成するための具体的な作業に分解していく



図には大谷選手が立てた目標の一つに、「ドラフト1位指名を受ける」という目標を達成するための手立ての一つとして、「運をつかむ」があります。その「運をつかむためにやるべきことを、「運」の周辺に8つ書いたものの一つが、「ごみ拾い」でした。

体づくり	コントロール	キレ
メンタル	ドラフト 8球団	スピード 160km/h
人間性	運	変化球

大谷選手は、高校時代の野球部の監督に「ごみを拾うことは運を拾うこと」と教わり、それをメジャーリーグに行っても素直に実践しているのだそうです。

こうした大谷選手の具体的な目標設定の仕方が今日の活躍につながっているのかも知れません。大谷選手はこの「目標設定シート」を、1か月の目標を立てるときにも使ったり、高校3年間の目標を立てるためにも使ったりしたそうです。

いよいよ夏休みを迎えます。“お家時間”が長い夏休みです。自分がしっかりしていないとただただ過ごして終わってしまいます。そうならないようにするためには、自分で「夏

休みの目標」をしっかりと立てて、「それを達成するためにはどうしたらよいか」を考えるようにしましょう。

今日お話したことを参考にして、ぜひ、充実した夏休みが過ごせるようにチャレンジしてみてください。

各種大会・コンクール等の結果

※主な成績

7月15日・16日 新潟県総合体育大会

【陸上部】

男子110mH S・Kさん 準決勝進出
H・Sさん 準決勝進出



【バレーボール部】 ベスト16

1回戦 勝 2-1 対 片貝中
2回戦 惜敗0-2 対 中之口中



7月2日・3日 通信陸上大会

【陸上部】

男子110mH 第8位 S・Kさん

7月15日 下越地区吹奏楽コンクール

吹奏楽部 銀賞受賞



7月22日 わたしの主張「新発田市大会」

N・Kさん 優秀賞受賞
8月23日 三市北蒲原郡大会へ出場



学校の様子



貧血検査



県激励会



体育祭準備

9月の主な予定

9月 1日(金) 2学期始業式
9日(土) 体育祭
11日(月) 振替休日
15日(金) 生き方授業②
20日(水) 定期テスト(～21日)
27日(水) 市内新人大会

ブログ更新中



加治川中学校

