

えがお ふれあい たかめあい きらい かがやく あざ二っ子

横浜市立あざみ野第二小学校
学校だより 1月号

第11号 令和6年1月9日発行

学校だよりはホームページにも掲載されています。学
校日記も更新中です。ぜひご覧ください。

青葉区あざみ野三丁目29番地3
TEL 045-902-4866



おおたにせんしゅ たっせい 大谷選手のようにチャレンジしてめあてを達成しよう

校長 宇都宮 桂

新年あけましておめでとうございます。今年も勉強や運動などに、自信をもって取り組んでほしいと思います。6年生は、卒業式まで残り49日間、1～5年生は、修了式まで52日間です。6年生は小学校生活のまとめをして中学校へ向けての準備を、また、5年生に最上級生のバトンを渡してください。1～5年生は、4月からは一学年ずつ進級するので、今の学年の勉強などのまとめをして、新しい学年に向けての準備をしてほしいです。

さて、「一年の計は元旦にあり」といいます。一年間のめあてや目標、計画は、年の初めである元旦に立てるのがよいということです。そこで、みなさんに「夢」「目標」「がんばりたいこと」「なりたい自分」など、めあてをもってほしいです。

メジャーリーガーでロサンゼルス・ドジャースへ移籍した大谷翔平選手は、高校生のときに「目標達成シート」を書きました。そして、「このシートで将来の夢を明確にしたからこそ、今の自分がある」と話しています。そこで、みなさんに目標達成シートを使ってめあてを立ててみてください。

（おおたにしょうへいせんしゅ こうこう ねんせい か もくひょうたっせい
【大谷翔平選手が高校1年生のときに書いた目標達成シート】）

体のケア	サブリメントをむ	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	回転数アップ	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	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	かまない	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	雰囲気になれない	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	片周りの強化
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	ストリートからボールで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行をイメージ

- ①縦横9×9=81のマス（だてよこ ちゅうおう）の中央にかなえたい目標（もくひょう ゆめ）（夢）を書きます。大谷選手は高校を卒業するときにプロ野球に入るため「ドラフト会議で8球団から1位で指名を受ける」という目標を書きました。
- ②次に、その目標を達成するためにやるべきことを①のまわりに8つ書きました。「体づくり」「コントロール」「メンタル」「キレ」「スピード」「人間性」「道」「変化球」です。
- ③そして、さらにその8つのやるべきことを実行するために行動や計画を立てました。

【(例) あざみさんの目標達成シート】

①まいにち、かんじを20回かいておぼえる	②れんしゅうしたかんじをつかったことばを5こあつめる	③テストでまちがえたかんじは10回かか
④さくぶんなどをかくときかんじをつかうようにする	【めあて】かんじはかせになる	⑤まいにち、どくしょをして1しゅうかんに1さつほんをよむ
⑥かんじのなりたちをしらべ、いみをしる	⑦かんじをしらべたことをノートにかく	⑧かんじひょうをつくってへやにはっておぼえる

○みなさんは、9個のマスで書いてみましょう。

①めあてを書く

- ・まん中のマスに「夢」「目標」「なりたい自分」など【めあて】を書きます。あざみさんは「かん字はかせになる」というめあてを書きました。
- ・最初は少し努力すればできそうなものが多いと思います。(できたら、また新しいめあてを考えましょう)

②めあてを達成するために必要な行動や計画を書く

- ・「20回かいておぼえる」「かん字をつかったことばを5個集める」など、【必要な行動】や【計画】をまわりの8個のマスに書いていきます。
- ・できるだけ具体的に、また、「〇〇を△回」「1週間

に〇回」と数字で表すと分かりやすく、取り組みやすいです。

- ・また、一人で考えるのが難しいときは、書いたシートをおうちの方や先生に見せ、アドバイスをもらおうとよいです。

【目標を成功させるために】

- ①書いたシートを部屋などに貼り、いつでも見られるようにすると、より意識が高まり、達成に近づきやすくなります。
- ②達成できたマスに〇を付けたり、色を塗ったりすると、めあてに近づいてきたことが実感でき、やる気が出てきます。
- ③いつまでにめあてを達成するのかという日(期限)を決めることも大切です。

■目標達成シート 年組名前

■自分のめあてを書いてみよう
