



# 名瀬小だより

## 11月号

学校教育目標

自分・友だち・まちがすき

自ら学び 未来へとかがやく名瀬っ子

令和3年10月29日

横浜市立名瀬小学校

校長 中嶋 孝宏



## なりたい「自分」になるために

副校長 太田 理絵

朝夕の冷え込みに秋の気配を感じるこの頃ですが、子どもたちは「名瀬リンピック」に向けて、各学年の練習にも一層熱が入ってきました。子どもたちの表情にも真剣みが増してきて、「自分たちの演技をさらによいものにしたい。」「当日は最高の演技を見せたい。」という思いが、練習の様子からもひしひしと伝わってきます。

さて今年度、投打二刀流で歴史に残るシーズンを終えたエンゼルス・大谷翔平選手。7月に行われた大リーグオールスター戦でも、史上初の二刀流の出場を果たし、大きな話題になりました。恵まれた体にたくいまれな運動能力で、今年度の成績は46本塁打、100打点、投手としては9勝2敗。その活躍に、アメリカや日本でも連日話題になりました。しかしながらそれはプレーだけではなく、ファンに対する真摯な対応、グラウンドに落ちているゴミをさっと拾ったり、折れたバットをバッターに届けたりするマナーある行動など、人として周りを大切にする行動が自然とできている大谷選手の人間性の素晴らしさも話題となりました。

それは大谷選手が常に「なりたい自分になる」ためにはどうしたらいいかを考えているからではないでしょうか。右図はメディアにも度々登場する、大谷選手が高校1年生の時に立てた目標達成表(マンダラチャート)です。この時は中央に「ドラ1. 8球団」と書かれているように、ドラフト会議で8球団から1位指名を受ける選手になりたいという目標を掲げ、それを実現するためにすべきことが周りに書かれています。例えば「体づくり」のために、柔軟性やスタミナをつける。「スピード160km/h」になるために、下肢の強化やピッチングを増やすなどです。

意外なのは、「運」や「人間性」のように、一見野球に関係のないような目標も含まれていることです。「運」の周りには「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋そうじ」「審判さんへの態度」「本を読む」「応援される人間になる」「プラス思考」「道具を大切に使う」と書かれています。打席に向かう大谷選手がグラウンドに落ちているゴミを拾ってポケットにしまう姿は、よく見かける光景ですが、インタビューで「なぜ、ゴミ拾いをしているのか。」と問われ、「『運』は自分で見つけるもの、拾えるもの。他人がポイントと捨てた運を拾っているのです。」と答えた大谷選手は、日頃から運も味方につけるべく心がけていたのですね。「なりたい自分になる」ために、野球の技術だけでなく、大勢の人から愛され応援される人にもなりたいと目標を立て実行をしてきており、それが現在の活躍にも繋がっているのではないのでしょうか。

■ 大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

体のケア	サブリント 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 や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 をやる	ボールを 入場 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	一貫一塵 しない	強は冷静に 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	結ばまる	下肢の強化	体重増加
ピンチ に強い	メンタル	素直に 褒められる	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 つづらない	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	計画的	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	遅く系差 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 からボールに 変わる コントロール	ストレート からボールに 変わる コントロール	奥行きを イメージ

(注)FSQ,RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン



今年度も折り返し、後半戦となりました。行事なども続きます。子どもたち一人ひとりが「なりたい自分になる」ために、より教育活動を充実させていきたいと考えております。今後ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。