



清らの心



安曇校だより No.6
令和4年 8月21日(月)
校長 山口 昇一

2学期が始まります。夏休みはどうでしたか？

コロナ感染症が大変な勢いで増えていて、どこかに行こうと計画していたこともできなくて、残念な思いをした人もいるでしょうか。

先生もそうです。したいと思ったことができなかった休みでした。それでも仕事もあるので、やることはやらなくちゃいけないなと思いながら頑張った休みでしたが、皆さんはどうだったでしょうか。

さて、2学期も始まるので、安曇校での最大の行事である安曇祭のことを少し話したいと思います。



GOAL!

テーマが決まりましたね。「ゴールの先へ」

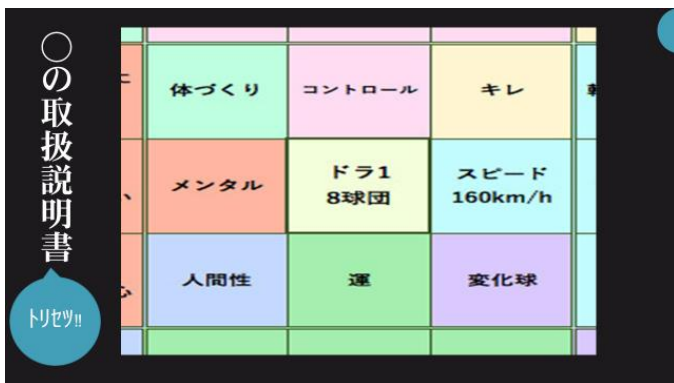
みんなの投票から決まってきました。みんなはどんな気持ちでこのテーマを選んだのでしょうか。

ところで、「ゴール」って何でしょう？

辞書にはこのように書いてありました。

【ゴール】 決勝線。決勝点。得点。努力目標点。最終目的。ゴールインの略。Goal。目的（もくてき）
標的（ひょうてき） 目途（めど）

安曇祭のテーマとしては、どんな意味合いなのか、ぜひ考えてみたいと思いました。



これはある有名な方が書いたものなのですが、だれのものか知っている人はいますか？

〇〇さんの取説と書いておきましたが、さて誰でしょう。

先生方とか、中学生だとピンと来る人もいると思いますが・・・

では、何かに関係したのですが、何でしょう？野球ですね。

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、目的を持つ	第一着しない	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	雰囲気は流されない	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

ただ、この9マスに書かれたもの自体、何でしょうね。

横に取説と書いておきましたが、ある人の取説だと思ってください。実は、こんなにたくさんの方が書いてあるんです。かなり詳しく書いているんです。こんなにたくさんやる事が書いてあるんですね。さて誰だかわかった人いますか？

しっかり読んでいくといろんなことが書いてあるので後で見ますが、実はこの人の物です。

知っていますか？とても話題の人、**大谷翔平選手**ですね。

大谷翔平 (おおたにしょうへい)

生：1994年7月5日 (28歳)
 出：岩手県奥州市出身
 仕：プロ野球選手
 右投左打
 ロサンゼルス・エンゼルス所属

2012年のNPBドラフト1位で北海道日本ハムファイターズから指名され、2013年の入団以降、投手と打者を両立する「二刀流」の選手として試合に出場した。

NPB史上初となる投手と指名打者の両部門でベストナインのダブル受賞に加え、リーグMVPに選出された。投手としての球速165km/hは日本人最速記録である。

2017年オフにポストティングシステムでメジャーリーグベースボール (MLB) のロサンゼルス・エンゼルスに移籍。2018年シーズンから投打にわたって活動し、同年は日本人史上4人目の新人王を受賞。



メジャーリーグ、アメリカの野球で活躍している人です。投手と打者、二刀流で有名ですね。でも、甲子園ではそんなに活躍していないんです。またアメリカでも一人では活躍しているけど、チームはダメなんですね。それでも、アメリカのオールスター戦にも出て大活躍。日本人として本当に誇らしい人です。先日はアメリカでナンバーワンのスポーツ選手として表彰もされました。

先ほどのメモは、大谷翔平選手の物。16

歳の時に書いた、自分自身の取説です。

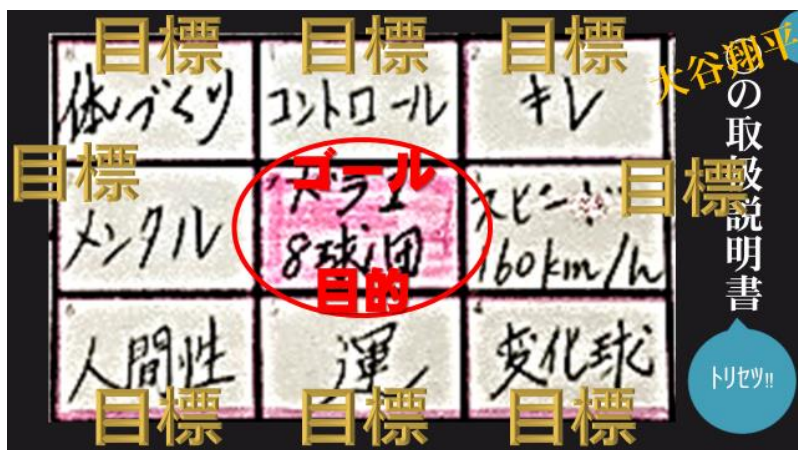
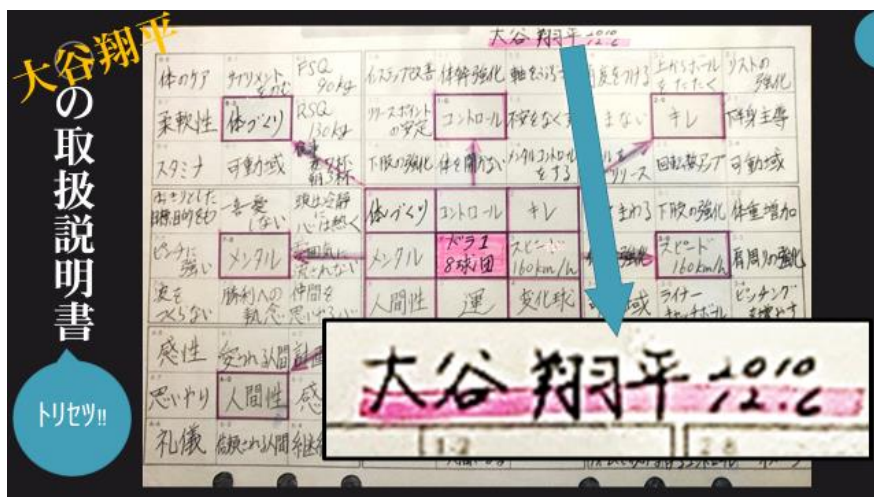
では、どんなトリセツでしょうか

ど真ん中に書いてあるのが、ドラ1、8球団分かりますか？

プロ野球のドラフトで1位をとること、それも8球団からの指名をとることという

自分が野球をやるにあたってのゴールが書いてあります。

では、その周りに書かれているものはなんでしょうか。



これは、真ん中のゴールを達成するために何をしなくちゃいけないか。いわゆる「目標」です。

ゴールを達成するためにひとつずつクリアしなければいけない目標が8つ書かれています。

ひとつではダメ、いろんな方面から達成しようと考えているんです。

体づくり、メンタル、人間性を見ると「心」の強さを目標にしています

コントロール、キレ、スピード、変化球は「技術」ですね、野球の技能を高めることも大切。

最後に「運」をつかむためにも、日々の生活が大切なのでしょうね。

周りにたくさん書かれていることは、その一つ一つの目標を達成するために大事にしないといけないことが書かれています。

とくに「運」のところは

あいさつ、ゴミ拾い、部屋掃除、道具を大切に、審判への態度、プラス思考、応援される人になる、本を読む といった、良いことをして運をつかめる人になることが書かれていますね。

「人間性」といった部分でも、人から尊敬されるべき人にならないといけないという、心について大事にしていることは、本当に素晴らしいことだと思います。

他の目標に対してもたくさんやるべきことが書かれていますので、こんなにもゴールに向かって自分がすべきことを整理していること、先生もこれを見て尊敬すべき人だなあと感心しました。

やはり、大谷選手のように、自分でやり遂げたいゴールがはっきりしてくると、自分がそれまでにしないといけない目標が明らかになってきます。なりたい自分を決めて、そのために何ができるようになれば、なりたい自分になれるのか。そういう目標を立てていくことが大事なんですね。

大谷選手は16歳 = 高校1年生の時にこの表を作りました。

皆さんは、まだまだ先の話ではあるのですが、ここまでの物は作ることはないですが、なりたい自分はどんな姿か… 目的のゴール、そのために何が必要か…めやすの目標…。

ぜひ考えてみてください。

ゴールをどうするか。そのために何ができるようにしたらいいか。

しっかり考えて、2学期頑張ってください。2学期末に、今年度の終わりに、

自分のなりたい姿になれるように頑張りましょう。

ちなみに算数で 100 点をとるといふゴールに対して、こんなこと考えてみました。

忘れ物をしない人になるというゴールのために、こんな目標を考えてみました。

自分に合わせて、これからのことを考えていってください。

安 曇祭や音楽会では、こんなことを目的ゴールとしたいのか、どんなことができる人になりたいのか。そのためには、具体的にどんなことを頑張らなくてはいけないか。しっかり考えて目指すことができたらいいですね。

さらに「ゴールの先へ」なので、その先、どんな人を目指すのか、どんな学校・行事にしたいのか。2 学期は、小学校中学校共に引き継ぎを考えていかなばならない学期です。小学 5 年生、中学 2 年生にとっては、とても大切な学期となります。さらにその姿を見つめていく小学 4 年生以下の皆さん、中学 1 年生にとっても、次の学年を考えていく上で大切な学期です。よい 2 学期になることを先生は見守って行きたいと思います。

○年生のひとり立ちのための

ノート ふくしゅう 毎日	しゅくだい 毎日	あんざん あわてず
みなおし 必ず	目的・ゴール テストで 90点以上	ていねい に書く
わからないこと すぐ聞く	教科書 読みかえし	わかるまで くりかえし やる・聞く

○年生のひとり立ちのための

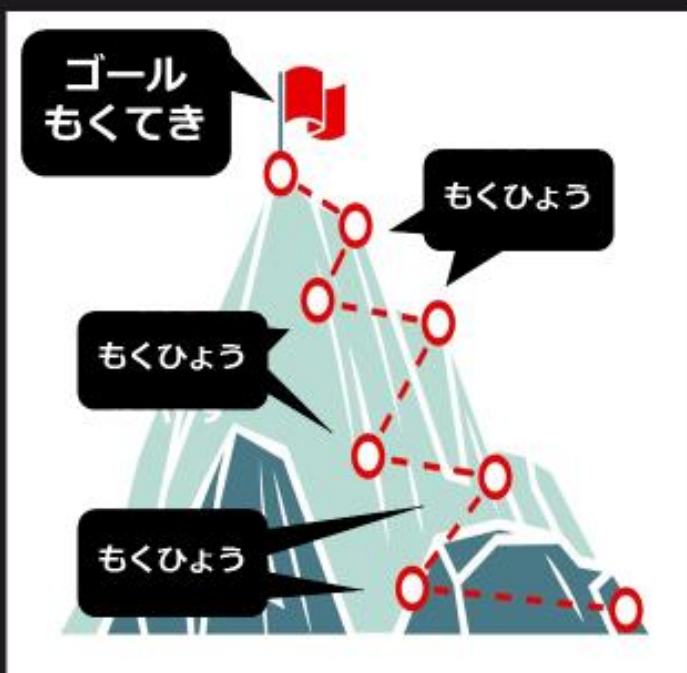
連絡帳 ていねいに	朝チェック 必ず	おたより 読む
早起き 毎日	目的・ゴール わすれ物を しない自分	早寝 毎日
予定表 貼っておく	夜チェック 必ず	家族と会話 して確認

令和 4 年度 2 学期始業式

校長講話

終わり

清らの心と
ひとり立ちできる人間



おしらせ

■「県立高校『再編・整備計画【三次】(案)住民説明会』について

令和 7 年度 (現在の中学校 1 年生) より、長野県の高校入試制度が変わります。また少子化に伴い、県立高校の再編計画も第三次案が作成されております。つきましては別紙の通り、住民説明会が開催されますので、ご承知おきいただき、よろしければ是非ご参加ください。

■9月3日(土)午前7:30よりPTA作業(校庭の草取り)があります!

5月の学校運営委員会で、「地域の皆様と学校との触れあいの場として、PTA作業に参加していただくのはどうか」とのご提案をいただきました。地域の皆様のご参加も心よりお待ちしております!