

中守破離



令和6年12月23日（月）第28号

第2学期終業式 学校長式辞

ゴールイメージをもつことが大切

令和6年12月23日
校長 柿林 浩彦

月日が経つのは早いもので、もう2学期の終業式の日となりました。冬休みや年末・年始の行事を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。12月の学校は大変いそがしい月なのですが、特に受験生である3年生にとっては時間がいくらあっても足りないと思っているのではないのでしょうか。

先週から3年生は校長室で私立高校受験の対策として、面接練習を行っています。そこでは、「志望理由」「中学校で頑張ったこと」「高校で頑張りたいこと」などを質問します。事前に練習しているとは思いますが、なかなか思っていることを言葉に出して人に伝えることの難しさを感じた3年生は多かったようです。

その面接練習の中で少し気になったことがあります。それは「今、夢はありません。」「高校に入学してから夢を探します。」という返答があることです。分からないことはいのですが、何でもいいですから「夢」は常にもってほしいと思います。

メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校生時代に使っていた「マンダラシート（目標達成シート）」は有名です。1つの目標を立てると、達成するために8つの具体的な内容を考えます。更に8つの具体的な内容のそれぞれは、次の8つの具体的な内容へとつながっていきます。素晴らしいことは「メンタル」「人間性」「運」など野球とは直接関係ないことまで含まれていることです。そして「仲間を思いやる心」「感謝」「応援される人間になる」など、日頃からの具体的な目標が挙げられていることです。

「マンダラシート（目標達成シート）」は参考になりますが、「夢」や「目標」をもつと同時に、それを達成した時の「ゴールイメージ」をもつことも行ってほしいと思います。

体のケア	サブメニューを飲む	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時 眠3時	下腿の強化	体を動かさない	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	一言一言しない	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	下腿の強化	体量増加
ピンチに強い	メンタル	勇気よく流されない	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
涙をつくらない	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	速く正確のあるカーブ	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	実行力をイメージ

例えば、家を建てるときは、設計図を見たり、家のイメージを考えたりすると思います。料理を作るときは、何を作るのかを考えます。おでんと決まったら、後は簡単、どんな具を入れようかとなる訳です。つまり、「ゴールイメージ」をもつことができたなら、次に何をするのかが見えやすくなります。わくわくしてきて、「夢」や「目標」が近づいてくるのです。これは、脳科学的にうれしいアプローチと言われています。

どのようなことでもいいですから、常に「夢」と「目標」を立てて、それを達成した時の「ゴールイメージ」も大切にしてください。

ゴールイメージをもつことが大切

①過去の積み重ねから未来に近づく。

②わくわくするイメージがあると、未来が近づいてくる。



不断の努力

第2学期も多くのコンクールや大会において、大変優秀な成績を修めてくれました。

県レベルのコンクールで第1位や特別賞になっており、不断の努力の成果だと思えます。今後も様々なコンクールや大会にチャレンジしてほしいと願っています。

第46回少年の主張全国大会 努力賞 大段 りあ

第32回広島県中学校英語暗唱・弁論大会

スピーチ部門 一般生徒の部 第1位 玉理 紫萌香

第92回全国書画展覧会 書の部

特選 不動 陽奈子

第52回J A共済広島県コンクール小・中学生交通安全ポスターコンクール

特別賞 上利 ちゆき、努力賞 川本 愛乃、佳作 舛田 光寿

第18回「くれしんありがとうの手紙」

優秀賞 瀬瀬 友麻、努力賞 沖本 侑瞳、後藤 優明

第43回全国中学生人権作文コンテスト呉地区大会 優秀賞 王 婉婷

令和6年度安佐動物公園動物作文詩コンクール 作文の部 銀賞 藤原 奈々

第77回呉市立中学校美術作品展 「私たちの町」風景画

優秀賞 谷本 有澄娃、藤原 梨瑚、眞田 紗彩乃

第49回ごはん・お米とわたし作文・図画広島県コンクール

入選 平本 敦子、平本 ほのか

第43回呉市入船山記念館塔時計旋律

努力賞 福山 智規、瀬瀬 友麻、不動 陽奈子、山根 莉緒、吉田 優衣

第10回加納杯ソフトテニス大会

1年生男子個人戦の部 第3位 福山 智規・石坪 和門 組

2年生男子個人戦の部 第3位 木村 征一郎・柴田 航瑠 組