



令和6年度 三股町立梶山小学校 学校だより(No14)

# かじやま



かんだうがいっぱい じまんがいっぱい やる気じゅう分 毎日が楽しい 梶山小

R6.11.27(水)：文責 校長

## ◆大谷翔平氏の目標達成表について思う◆

大谷翔平が花巻東高校1年生時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメント をのむ	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	下半身の主導
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	回転数でア ップ	可動域
はっきりし 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160 km/h	体幹強化	スピード160 km/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	ライナキャ ップ	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	フォークの 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	奥行きをメ ージ

左表は、ご存じの方もおられると思いますが、「大谷翔平氏の目標達成表」です(文字が小さくてすみません)。

岩手県花巻東高校1年生の時に書いたものです。「ドラフトで8球団から指名されて、3年後にプロ野球選手になりたい。」という思いが詰まっている達成表だと思います。

私が、この表を見て考えたのは、「体づくりやコントロールや変化球など」は、野球に直接関係あることですが、「メンタルと人間性と運」を挙げているのが、素

あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ
道具を大切に 使う	運	審判さんへの 態度
プラス思考	応援される人 間になる	本を読む

晴らしいと思うのです。学校だよりNo.14では、運についてふれてみたいと思います。大谷氏も含めて、著名人なども、運があるかどうか成功のポイントであることを述べる方が多いと思います。大谷氏も運を味方につける方法を具体的に考えていました。①あいさつ、②ゴミ拾い、③部屋そうじ、④審判さんへの態度、⑤本を読む、⑥応援される人間になる、⑦プラス思考、⑧道具を大切に使う、を通して、今も運を味方に付けておられるのです。時間がある時に、ご家庭でも、この話を話題にして頂ければと思い、「大谷翔平氏の目標達成表」を紹介してみました。

## ◆梶山小HP(ホームページ)70万アクセス◆

梶山小HPが、70万アクセスを超えました。この2年間、①シンプルで読みやすいHP、②こまめに更新されるHP、を目標にして更新しています。ブログの他にも、「学校風景」、「梶山事典」などのコーナーもあります。時間がある時に見て頂けると嬉しいです。



\*本日、持久走大会に向けて、全校練習をしました。持久走カードの記載がなく、参加できない児童が数人いました。学級や全校で持久走がある日は、ご家庭でのカードへの記載を、今後とも宜しくお願いします。