



かじやま

かんどうがいっぱい じまんがいっぱい やる気じゅう分 毎日が楽しい 梶山小

R7.11.11(火) : 文責 校長

❖大谷翔平氏の目標達成表❖

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	空虚気に流されない	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	ライナキャッチボール	ピッティングを増やす
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	速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	奥行きをメー

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

す。さすがですね!

今年も時間がある時に、ご家庭でも、「大谷翔平氏の目標達成表」をもとにして親子で対話をして頂ければと思います。次号では、「メンタル」や「人間性」にも、ふれてみたいと思います。

❖梶山小が色々な人にはめられました❖

先週、三股町内の県事務の先生が本校で研修を行われ、最後の時間で梶山小の校内の安全点検をしてくださいました。事務の先生方から「梶山小はきれいですね」「いろいろなものがきちんと整備してあります」などのお言葉をいただきました。また、先月末の音楽大会でも、梶山小の子供たちの合唱や合奏を他校の先生方や保護者の皆様にはめいただきました。

