



令和7年度 三股町立梶山小学校 学校だより(No16)

かじやま

かんだうがいっぱい じまながいっぱい 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	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コントロール	奥行きをメージ

昨年度も紹介しましたが、「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。

その活躍は、説明不要なくらい世界で活躍している人物ですね。

私が、この表を見て考えたことは、「体づくり・コントロール・キレなど」は、野球に直接関係あることですが、「メンタル・人間性・運」を挙げているのが、素晴らしいなあということです。

運についてふれてみたいと思います。そもそも「運がいい人」と「運がわるい人」という仕分けはできるのでしょうか。「運は、人々に平等についてくるもの」だと、わたしは思うのですが、、、ただし、運を味方にする環境をつくることは、とても大事なことだと思います。

大谷氏は、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 の8点で

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ほめられました❖

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ていただきました。

