



# コツコツ とことん

大仙市立太田中学校  
令和3年12月24日  
NO. 107



うららかに たくましく ~ 耕し 萌えたち みのらせ さきみだる~

## 冬休みへの願いを込めて...

明日から20日間の冬休みに入ります。冬休みを迎える集会で、次のような話をしました。

- ①その年の世相を一字で表す「今年の漢字」
- ②あなたにとっての今年の一字と来年望む一字は
- ③来年の望む一字が自分の目標の一字に
- ④目標を叶えるためのマンダラチャート
- ⑤大谷翔平選手のマンダラチャート



### 大谷選手のマンダラチャート

大谷選手は目標達成シートを作成する際、**なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにしたと話しています。**  
**一つの大きな目標を達成するために必要な要素を細分化し「叶えたいこと」への道のりを確立した、とも言えるでしょう。**  
**一度にすべての要素をクリアしていくのは難しいもの。そこで**具体性を高めると、目標を見失わずに進めるはず**です。**

体のケア	サブメントを飲む	FSQ90kg	インステップ改良	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体力	RSQ130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	かまない	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	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体力	コントロール	キレ	軸で回る	フォーク完成	スライダーのキレ
ピンチに強い	メンタル	雰囲気を読めない	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	ライナーチャッチボール	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	スライダーのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	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	ストレートと四じフォームで投げる	ストレイトからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

⑥野球選手として向上するための直接的な要素以外で、特に注目してほしい「運」「人間性」の目標

### ⑦冬休みの宿題

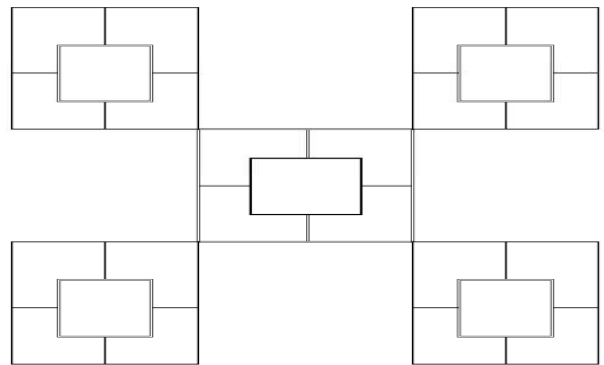
3年生

目標を叶えるための猛勉強

1・2年生

3月までの最終目標の設定  
太中版マンダラチャートminiの作成

太中版マンダラチャートmini



冬休みは、家庭で過ごすことが多くなります。学年や教科からの宿題もあると思いますが、私からの課題も宿題の一つとして、どうか保護者の皆様に、宿題の進捗状況をチェック、アドバイスいただければとお願ひ申し上げます。

1月14日に新たな目標を胸に、輝く笑顔の太中生に会えることを楽しみにしているところです。

明日から冬休みに入りますが、3年生にとっては受検に向けてのラストスパートの期間となります。

令和3年、子どもたちは本当によくがんばったと思います。コロナ禍で制約が多い中、部活動はもちろん、文化面や地域貢献活動、生徒活動にも全力で取り組む太中生の姿、「今できること」を精一杯がんばっている太中生の姿を随所で目にしました。誠にうれしい限りです。まだ、私どもの指導が不十分で、改善していかなければならない点もありますが、これまで保護者、地域の皆様から温かい御支援と御協力をいただきましたことに心から感謝申し上げますとともに、令和4年が子どもたち、保護者、地域の皆様にとってよい年でありますようお祈り申し上げます。  
太田中学校職員一同