



<学校だより>

七葉松



第2号

平成29年5月29日
新発田市立七葉中学校

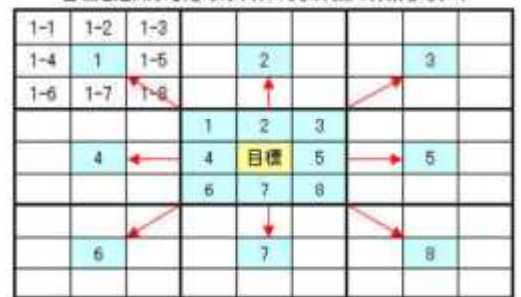
目標の実現に向けて ～大谷翔平選手に学ぶ～

校長 久保 英典

5月に入り、学校が「動」の時期に入ってきました。学習、部活動、生徒会、学校行事に、全校生徒が前向きに、とても良い表情で取り組んでいます。七葉中学校のホームページ「今日一枚」で、日々の活動の様子を紹介していますので、ぜひご覧ください。

生徒一人一人が、きちんと目標を定め、それを実現してほしいとの願いを込めて、全校朝会で右のような表を使って話をしました。これは「マンダラート」という活動で、以下のように進めます。

目標を達成するための具体的な作業に分解していく



- ①中心（真ん中）に「自分の目標」を書く。
- ②その周囲の1～8に「目標を達成するために何をするか」を書く。
- ③さらに、「1を達成するために何をするか」を書く。
- ④以下、「2～8を達成するために何をするか」を書く。

この活動のねらいは、**目標を実現するために何をするのかを具体的にすること**です。例えば、野球部の生徒が「部活動で県大会に出場したい」という目標を立てたとします。それを実現するために「毎日バットを300回振る」「今よりもチームワークをよくする」など、8つの「やるべきこと」を明らかにします。これだけでも十分意義はあると思いますが、さらに活動を進めます。今度は「毎日バットを300回振る」ために何をするかを考えます。「毎朝6時に起きる」「テレビを見る時間を減らして時間を作る」などでしょうか。「今よりもチームワークをよくする」ためには、「毎朝元気よく仲間にあいさつする」「ありがとうをきちんと伝える」でしょうか。

この活動を続けるうちに、**どんどん目標実現に向けた具体策が明らかになってきます**。

体のケア	サプリメントのむ	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	回転数アップ	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	力まない	可動域
ほっきりとした目標、目的をもつ	一言一葉しない	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	雰囲気の流れを流さない	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	片肩りの強化
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突くコントロール	奥行をイメージ

最後に、プロ野球で大活躍の大谷翔平選手の話をしました。大谷選手は高校1年生の時に「プロ野球のドラフト会議で8球団から1位指名される」という目標を設定しました。左は高校1年生の大谷選手が作成したものです。注目すべきは、技術的なことだけでなく、メンタルや人間性まで視点を向けて、努力を重ねたことです。

彼を天才と呼ぶ人は多くいます。しかし、大谷選手の本当のすごさは「目標実現に向けて、やるべきことを具体的に定め、妥協せずに努力を重ねる姿」なのだと思います。

大谷選手を参考に、生徒一人一人が目標実現に向けて努力を重ねる姿を期待しています。

地域貢献「上館三叉路の植栽活動」

5月7日（日）に上館三叉路の植栽活動がありました。活動が始まって24年、加治コミュニティのお手伝いとして、国道沿いの花壇作りに参加しています。当日は110名の生徒と11名の職員が参加しました。

さわやかな五月晴れのもと、丁寧に植えることができました。晩秋まで美しい風景が楽しめそうです。



地域の歴史に触れ「源平桃の植栽」

5月7日（日）、「倉敷市と新発田市市民交流実行委員会」の皆さんと一緒に「源平桃の苗木」をテニスコートの



横に植えました。源平桃は赤白混じった花をつけるので白＝源氏、赤＝平家が入り乱れて戦った「源平合戦」からその名がつけられたそうです。また、源平藤戸合戦後に加治城を築いた佐々木盛綱（新発田一族の祖）についてお話いただきました。数年後、甘い香りときれいな花に彩られることでしょう。

笑顔でゴール「七中ウォーク」

5月12日（金）に七中ウォークを行いました。この行事は体を鍛えたり、成し遂げる気力を養ったりすることが目的で22.7kmの道のりを加治川堤に沿って歩き通すものです。完走・完歩しゴールに入ってきた生徒の表情は困難さを乗り



越えた充実感一杯の笑顔で輝いていました。今年度から平日実施となりましたが、PTAの生活安全部の方々から、交差点等で安全確保のために誘導していただきました。ありがとうございました。

真剣に取り組んだ「避難訓練」

5月16日（火）に火災を想定した避難訓練を行いました。例年以上に真剣な表情で短時間に避難することができました。避難後に火災の際に発生する有毒ガスの怖さやその対処方法等について事例をもとに学びました。



よりよい七中へ「生徒総会」

5月23日（火）に生徒総会が行われました。生徒会本部、専門委員会等の前向きな活動計画が示され、活発な意見交換がなされました。



「野外活動」で仲間づくり

5月24日（水）に1年生が胎内市乙の少年自然の家で野外活動を行いました。生徒主体で準備・計画が立てられました。過ごしやすい気温の中で、かまどでのカレー作りやフォトオリエンテーリングで、相互理解や仲間づくりができました。みんなの役に立ったという自己有用感と充実感に満ち溢れた笑顔で帰路につきました。



5月末・6月の主な行事

- 31日（水）市内総体（1日目）
- 1日（木）市内総体（2日目）
- 5日（月）市内総体報告会
部活動停止（～12日まで）
- 12日（月）諸経費口座引き落とし日
1学期期末テスト①（給食後下校）
- 13日（火）1学期期末テスト②（部活動再開）
- 20日（火）人権教育、同和教育パネル展
- 22日（木）絆づくり集会