



桜台中通信 No.9

校訓「自主・敬愛・健康」



令和7年1月27日発行 校長 池内容子

◎1月8日(水) 始業式 新年の目標は？

昨年度ドジャーズに移籍1年目でワールドシリーズ制覇に貢献し、個人では50-50から54本のホームランと59の盗塁を決め、2年連続3度目のMVPに輝いた大谷翔平選手の話をしました。大谷選手は高校1年生の時から、目標達成シートを作り、コツコツと努力を積み重ねてきました。夢の実現をめざして、より具体的に言葉にすることで行動へつなげたのです。大谷選手の作ったオープンウィンドウ64と呼ばれる目標達成シートの作り方を紹介します。

① 真ん中に「目標」、夢を書く

例えば「高校入試合格」など。

② 目標を囲む8個のマスに目標を叶えるための「方法」を書く

これは、目標達成に必要なものがわかるよう、具体的な数字や時期を記入する

③ 一つの方法につき8個、具体的に実践する「作戦」を書く

大谷翔平選手が高校1年生のときにつくった「オープンウィンドウ64」							
体のケア	サブメント の作成	FSQBK	インステップ 設置	視野強化	軸をぶらさない	角度をつける	リストの強化
柔軟性	1 伸びくち	FSQBK	リリース ポイントの安定	1 コントロール	不安をなくす	力まない	7 キレ
スタミナ	可動域	食事 夜7時 朝3時	下駄の強化	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	脚動数アップ
はっきりとした 目標、目的を もつ	一番一番しない 心は強く	膝は冷やに 心は強く	1 伸びくち	1 コントロール	7 キレ	軸でまわる	下駄の強化
ピンチに強い	メンタル	客観的に 流されない	7 メンタル	目標 ドラ1 8球団	1 スピード 180km/h	視野強化	2 スピード 180km/h
波をつくらない	悪戦への戦意	仲間を 思いやる心	6 人間性	3 通	4 変化球	可動域	ライナー キャッチボール
積極性	愛される人間	計画的	あいさつ	ゴミ拾い	膝蹴り	カウントボール を増やす	フォーク劈盛
思いやり	1 人間性	感謝	通員を 大切に使う	1 通	審判さんへの 態度	遅く寝るある カーブ	6 変化球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応酬される 人間になる	手を握り	ストレートと 同じフォームで 投げる	ストレートから ボールに投げる コントロール

「一流の達成力」(原田隆史・柴山健太郎/著、フォレスト出版)から引用・図きくちろう

毎日取り組めそうな行動(ルーティン)と、いつまでにやると決めて取り組む行動(いつまで行動)を入れる。64個思い浮かばない時は、一つの方法につき2~4個でも良い。

④ 作戦が実行できたかのチェックシートも作る

細かく書き出すのは大変かもしれませんが、けれども「頭の中で考えたり、心の中で感じたりしている目に見えないことを、文字に書いて「言葉」にすると、実際の行動につながり、そこから結果が生まれます。ぜひ、みなさんも作ってみて下さい。

◎1月10日(金) 1年生 綱引き大会

寒空の中、1年生が総合の時間に綱引きでクラスマッチを行いました。2学期末はインフルエンザで学級閉鎖など複数クラス出たので、みんなが揃わず、クラスマッチができなかったのが、久しぶりにみんなで大きな声を出して、力を合わせて頑張っていました。



◎1月14日(火)、21日(火) 朝のあいさつ運動

民生委員の皆さん、更正保護女性会の皆さんが新年早々寒い中、あいさつ運動をしてくださいました。有志の生徒会役員も一緒に参加してくれました。今年もよろしくお願いします。



◎1月15日(水) 3年生 部落問題学習

堺市立人権ふれあいセンター(舳松人権歴史館)より米川真以先生に来ていただき、日本の歴史の中での身分差別の始まりから、渋染一揆や生まれ育った地域だけで差別の対象となる自分の努力ではどうすることもできない理不尽な人権侵害事象が今もたくさんの人を苦しめているという現実の話を聞かさせていただきました。最後に「正しく知る」こと。そして「差別はなくなる」のではなく「なくしていくもの」で、差別は人がつくったものだから、なくしていくのも「人のやくめ」大切なのは、「自分がどうするか」考えて行動していくことではないでしょうか。というメッセージをいただきました。

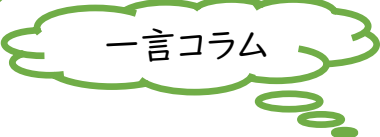


◎1月17日(金) 避難訓練

阪神・淡路大震災が発生してから30年、当時の凄惨な被害状況などを事前学習した後、避難訓練を実施しました。地震発生、避難開始の放送で、教室からグラウンドの南側に約3分で全学年整列することができました。当日早朝に行われた追悼行事で遺族代表の長谷川元気さんの追悼のことばを伝えました。(以下、抜粋)

「今、自分の周りにいてくれている大切な人は、いて当たり前じゃない。一瞬にしていなくなってしまうこともあるのだ、ということ。家族や親戚、友達といった、自分の周りにいる人の有難さ。そして、日常の有難さを身をもって知りました。『後悔のないよう、1日1日を大切に生きよう。自分を支えてくれている周りの人に目を向け、感謝の気持ちを伝えよう。』…今年の灯籠の文字『よりそう』のように、被災者の気持ちに寄り添い、話を聞くことで、災害を『自分事として捉える』こと。そして、『今自分にできることは何か』を考える、つまりは『防災・減災のスタートラインに立つ』ということが大切だと思います。

(裏面：一言コラム)



一言コラム

6秒ルール

うっかり食べ物を落としてしまって「あっ!3秒で拾ったら大丈夫」というのは3秒ルール。

それに対して、とっさの怒りを切り抜けるための方法が6秒ルールである。アンガーマネジメントという言葉がある。自分に沸き起こってきた怒りを抑えるのではなく、上手にやり過ごす方法である。あっという間の6秒であるが、待っていると以外に長い。その6秒間、頭を真っ白にして数えるか？前もって自分自身を落ち着かせるフレーズを用意しておくか…？

6秒立てば気持ちが落ち着き、怒りが増幅することはないらしい。

わが子にイラっとしたとき、この方法を試してみよう！

その後、にっこり微笑みかけ、穏やかに声をかけることができれば…。

“よし、これで完璧!”と思った瞬間、「お母さん、どうしたん？今日、何か変やで。」と突っ込まれ、さらに次の6秒が必要になるかもしれないが…

通級指導教室より