

森 貴 三 中

さん さん さん ちゅう

三郷中学校 校長通信
No.11 令和3年12月23日
文責：森 本 徹

流行語大賞

師 走になり、今年1年を振り返る時期になりました。12月1日には流行語大賞が決定されました。今年1年を象徴する言葉です。大賞を受賞したのは「リアルニ刀流/ショータイム」です。誰が言い出したのかは不明ですが、メジャーリーガーの大谷翔平選手のことを指していることは誰もがわかることでしょう。それぐらい彼のニュースは毎日報道されていましたし、アメリカで活躍していることを忘れるぐらいリアルタイムに報道されていましたね。

プロ野球選手として活躍することは並大抵のことではありません。しかし、大谷翔平選手は自分の夢を実現するために高校1年生(16歳)の時から目標達成表を作って実践してきたというのですから驚きです。その努力の結果が現在の活躍につながっていることは間違いありません。目標達成表をよく見ると、野球選手としての能

大谷翔平が花巻東高校1年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、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 湧かれない | 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 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 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 イメージ |

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン

力を向上させることだけではなく、「人間性」、「メンタル」、「運」まで考えていることがわかります。

自分自身でコントロールできないものの一つに「運」があります。よく「運がよかった」、「運が悪かった」と成功や失敗の原因に使います。しかし大谷選手は「運」もコントロールして自分のものにしようとしています。その実践方法は「あいさつ」、「ゴミ拾い」、「部屋そうじ」、「道具を大切に使う」、「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」というものです。これを実践したら必ず「運」をつかめるとは限りませんが、我々でも自分の心がけ次第で今日から実践できる内容ですね。そして失敗しても「運の悪さ」を言い訳にしない決意も感じられます。

みなさんは今年を振り返るとき、何を考えるのでしょうか。今年の反省(良いことも、悪いことも)を踏まえて、来年の目標を決めましょう。目標を達成するには「運」には頼りません。自分がどうすればその目標を達成できるのかを考え、何を積み重ねていくのかを決めてください。

【幸運を引き寄せる名言集】

○幸運は、チャンスと準備が一致したときに実現する。(トーマス・エジソン)

○コツコツやってきたことが実って結果となる。その積み重ねが運をも呼び込む。(三浦知良)

○幸運の女神は勇者に微笑む。(羽生善治)

○損得勘定は運を呼び込まないからね。(萩本欽一)

3学期始業式は1月7日です。元気に登校してください。みなさん良いお年をお迎えください。