

# まいるるパート II

令和5年度 No.22 校長室だより

通算No.40 (R6. 1.24)

霧島市立国分小学校長

## ☆ 大谷選手からのグローブ（目標をもつことの大切さ） ☆

話題になっている**大谷選手からのグローブ**が本校にも届きました。

先日の児童集会で紹介し、全児童にグローブに触れさせようと各学級に回しました。当日、欠席や教室にいなかった子には、後ほど時間をとって触れさせようと思っています。

今後は職員室や校長室等で保管し、体育の授業などで使うときに貸し出すことを考えていますが、ほかにも良い方法があれば検討していきたいと思っています。



さて、メジャーリーガーの大谷選手のことは多くの方が知っていると思いますが、私が最もすごいなと思っていることは、**目標をしっかり立てて、そのために努力し続けている**ということです。

大谷選手が高校生の時に、目標達成のために実行することを書き込んだ「**目標達成シート**（マンドラチャート）」があります。これには「**運**」や「**人間性**」という項目があり、その周囲には「**ゴミを拾う**」とか「**あいさつ**」、「**思いやり**」、「**礼儀**」などの項目も入っています。

ただ単に技術向上のための努力をするだけでなく、**人として正しく生きることも目標としている**ことが素晴らしいことだと思います。

大谷選手からグローブをもらって喜ぶだけ

ではなく、どんなことでもいいので、**目標をもつこと、努力し続ける**ことも学んでほしいと思っています。

今年度も残り 2 か月とちょっとになりました。今の学年の総まとめをしながら、来年度に向けて準備をしていきましょう！

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	体を聞かない	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	雰囲気になら流されない	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

大谷選手の高校時代の目標達成シート