



魂 智 和

令和元年 8 月 28 日 (水)

# TEAM 戸上

千曲市立戸倉上山田中学校だより NO. 5

## 二学期始業式 校長先生の話

今日から二学期がスタートします。二学期は86日ある一年間で最も長い学期です。季節も暑い夏から過ごしやすい秋、そして寒さ厳しい冬三つの季節をまたぐ学期です。

この二学期は中学生にとっては、勝負の学期となります。一年生は、学校生活に慣れるために一学期意識してやってきたことが無意識にできるようになるか。二年生は、三年生から部活動を引き継ぎ、生徒会を引き継ぎ、戸上中を背負うにふさわしい姿になれるか。三年生は、自分の将来を見据えて智を磨き、進路を決定していくことができるか。この勝負の学期、「魂を込めること」「智を磨くこと」「和を大事にすること」＝「魂智和」を合い言葉に、そして今年度の生徒会のスローガンに掲げられているように「プライドファイブ」を本物の誇りにしていけるようがんばって欲しいと思います。今日は、勝負の二学期を乗り切るためにふたつのことを話します。

### 心のスイッチ

東井 義雄

人間の目はふしぎな目  
見ようという心がなかったら 見えても見えない  
人間の耳はふしぎな耳  
聞こうという心がなかったら 聞いていても聞こえない  
頭もそうだ  
はじめからよい頭  
わるい頭の区別があるのではないようだ  
「よしやるぞ!」と 心のスイッチがはいると  
頭もすばらしい働きをし始める  
心のスイッチが 人間を  
つまらなくもし、すばらしくもしていく  
電灯のスイッチが 家の中を明るくもし 暗くもするように



中学生にとって勝負となる二学期、ぜひ「心のスイッチ」を入れて「いま」「ここ」を大事にがんばって欲しいと思います。

二つ目は、目標をしっかりと立て、その目標を達成するためにはどうしたらよいかを話します。この選手は誰だか知っていますか。そう今アメリカの大リーグで活躍している大谷翔平選手です。ピッチャーそしてバッター二刀流としてその活躍は絶賛をされています。その大谷選手が高校一年の時に作ったものがこれです。これは、「目標達成シート」とか「マンダラシート」と言われている目標達成のために、自己管理していくためのシートです。大谷選手は、高校三年間の目標として、「8球団からドラフト指名1位指名してもらおう選手になる」という目標を設定します。そのために何が必要か、目標達成に必要なことを8項目あげています。そして、その項目一つ一つについて、何が必要なのか更に具体的に8つのことを挙げて示しています。大谷選手は常にこのシートを見て、今の自分はどうか、自らに問いかけていたそうです。一学期に、小平選手とイチロー選手のことを紹介しましたが、目標を達成するには、大谷選手のシートからわかるように24時間しっかりと準備が必要ということでした。その努力の差が、勝負を決めるのだと思います。勝負の学期、目標をしっかりと立て、そのために何をすべきか明確にし、心のスイッチを入れ、自らを問いながら、実りある学期にして下さい。

■ 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<br>きのり | FSQ<br>90kg      | インステップ<br>改善        | 体幹強化           | 軸を<br>ぶらさない           | 角度を<br>つける               | 上から<br>ボールを<br>たたく                | リストの<br>強化    |
| 柔軟性                     | 体づくり          | RSQ<br>130kg     | リリース<br>ポイントの<br>安定 | コントロール         | 不安を<br>なくす            | 力まない                     | キレ                                | 下半身<br>主導     |
| スタミナ                    | 可動域           | 全身<br>27分<br>約3杯 | 下腿の<br>強化           | 体を<br>開かない     | メンタル<br>コントロール<br>をする | ボールを<br>握り<br>リリース       | 回転数<br>アップ                        | 可動域           |
| ほっそり<br>とした目標、<br>自信をもつ | 一言一葉<br>しない   | 頭は冷静に<br>心は熱く    | 体づくり                | コントロール         | キレ                    | 軸でまわる                    | 下腿の強化                             | 体重増加          |
| ピンチ<br>に強い              | メンタル          | 素直に<br>認める       | メンタル                | ドラ1<br>8球団     | スピード<br>160km/h       | 体幹強化                     | スピード<br>160km/h                   | 肩回りの<br>強化    |
| 涙を<br>つらさない             | 勝利への<br>執念    | 仲間を<br>思いやる心     | 人間性                 | 運              | 変化球                   | 可動域                      | ライナー<br>キャッチ<br>ボール               | ピッチング<br>を増やす |
| 感性                      | 愛される<br>人間    | 計算性              | あいさつ                | ゴミ拾い           | 部屋そうじ                 | 高クント<br>ボールを<br>増やす      | フォーク<br>完成                        | スライダー<br>のキレ  |
| 思いやり                    | 人間性           | 感謝               | 道具を<br>大切に使う        | 運              | 審判さん<br>への態度          | 遅く落ち<br>のある<br>カーブ       | 変化球                               | 左打者へ<br>の決め球  |
| 礼儀                      | 信頼<br>される人間   | 継続力              | プラス思考               | 応援される<br>人間になる | 本を読む                  | ストレートと<br>同じフォーム<br>で投げる | ストレート<br>からボールに<br>投げると<br>コントロール | 進行きを<br>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

## 健闘！TEAM戸上

|                        |  |
|------------------------|--|
| < 中体連北信越大会 >           | ハンドボール ● 戸上中 20 - 24 御幸中(石川)                           |
|                        | 陸上競技 共通男子3000M 和田 瑛登さん 9'08"42 8位                      |
|                        | 卓球 個人 田中 優也さん 9位 全国大会出場                                |
| < 中体連全国大会 >            | 卓球 個人 田中 優也さん 一回戦突破 二回戦敗退                              |
| < 合唱NHKコンクール ><br>東信大会 | 銀賞   |
| < 長野県合唱コンクール >         | 銅賞   |
| < 合唱SBCコンクール >         | テープ審査通過 SBC合唱コンクール東信大会出場                               |
| < 吹奏楽北信大会 >            | A編成 金賞代表 県大会出場   |
| < 吹奏楽県大会 >             | A編成 金賞   |
| < 2-5 和田 京羽さん >        | JOCジュニアオリンピックアーティスティックスイミング競技<br>フィギュア1位 デュエット2位 チーム3位 |
| < 3-2 中村 美蒼さん >        | 全国女子軟式野球大会出場   |

応援ありがとうございました。

職員一同、心のスイッチ：入

コンプライアンス意識を持って  
二学期スタートしました。

二学期もよろしくお祈りします。

9月27日(金)28日(土)には、  
第55回つばさ祭が開催されます。  
是非ご来校ください。

文責 教頭 岩松 裕一