



「声勢堂々」～感動をありがとう～

無事に、合唱コンクールを実施することができました。どのクラスも、最後の数日で一気にレベルアップしましたね。皆さんの努力が、目に浮かびます。それぞれのよさを出した、素晴らしい合唱ばかりでした。まさに、「声勢堂々」・・・聞いてくださった全員が感動する合唱でした。その中でも、最優秀賞の3年4組、優秀賞の2年3組、1年4組の合唱は、見事でした。本当におめでとうございます。心から、敬意を表します。

さて、今回の合唱コンクールへの取り組みを通して、皆さんは、何を学びましたか？よかったこと、頑張ったこと、反省すること・・・これは、人によって、クラスによって違うと思います。一度、落ち着いて考えてみてください。そのことが、これからの様々な取り組みに生かされるはずですよ。

考えてもらいたいことのひとつに、「感謝」ということがあります。皆さんは、多くの人に支えられて、今回の合唱コンクールを無事に終わることができました。指導してくださった先生方や励まし合った仲間、運営に携わってくれた生徒会役員や代表委員の人たち、学校からのお願いに協力してくださったおうちの方々、駐車場誘導や椅子・スリッパの消毒をしてくださった先生方、受付の手伝いをしてくださった調理員さん・・・そんな多くの方の支えで、合唱コンクールは成り立ちました。このことを、私たちは忘れてはいけません。本当に、ありがとうございました。

【おうちの方へ】

今回の合唱コンクールについては、様々なお願いをさせていただきました。そのために、行きたくても行けなかったという方もおいでたかもしれません。それでも、ご協力くださったことに、心からお礼申し上げます。本当に、ありがとうございました。おかげさまで、無事に合唱コンクールを終わることができました。3年生は、これで、進路に向かって一直線となります。今回の合唱コンクールへの取り組みが、その支えになってくれることを願っています。1・2年生も、来年、再来年に向けて、より一層仲間との絆を強くしてくれたと思います。さらなる成長を期待します。今後とも、よろしくお願いいたします。

目標達成のために

右の表は、最近ネットで話題になっている、大リーガーの大谷翔平選手が高校生時代に書いた「目標達成シート」を打ち直したものです。「ドラフトで、8球団から1位指名を受ける」ことを目標として、中央に書いています。その目標を達成するために必要だと思うことを、そのまわりに8つ書き、さらに、その一つ一つをまわりに取り出し、それぞれを達成するために必要だと思うことを書いたものです。例えば、「8球団から1位指名を受ける」ために必要なことのひとつに「運を味方にする」ことをあげています。そのための一つの手段として、「ゴミ拾い」をあげています。大谷選手が、試合中にグラウンドに落ちていたゴミを拾って、ユニフォームのポケットに入れる様子をテレビで見たことがあります。大リーガーになった今でも、「運を味方にする」ために続けているのかもしれません。

皆さんも、いろいろな目標を持っていると思います。その目標を達成するために何が必要か、この表を参考にして、一度整理してみてもいいでしょうか。自分に必要なことを明確にすることで、実行に向けての強い意志が生まれると思います。応援しています！

| | | | | | | | | |
|-----------------|-----------|------------------|-------------|-------------|-----------------|------------------|----------------------|-----------|
| 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 | 一言一塵しない | 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 | 素直な気持ちに流されない | メンタル | ドラフト 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 | 計画的 | 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 | ストレートからボールに投げるコントロール | 銀行きこイメージ |

<三中生のちょっとした話>

11月12日から群馬県で行われる「第39回全日本ジュニア新体操選手権大会」団体の部に、四国ブロックの代表として、3年の片桐柚美さんが、クラブチームのメンバーの一人として出場します。大きな舞台ですが、落ち着いて、日頃の成果を十分に発揮してくれることを期待しています。