



学校の校訓は『カー杯 今を生きる』 教育目標は『すすんで励もう』です

「目標を達成する」

一か月前の暑さがうそのように、涼しくなってきました。9月には学校保健委員会や修学旅行、先日の陸上記録会、明日は見学遠足と、子どもたちの体も心も成長させる契機となる行事が続いています。陸上運動記録会では、陸上部の子どもたちが「自分を超える」ことを目標に各種目に挑戦し、大変すばらしい成績を収めることができました。目標を持って努力することの大切さ、楽しさを味わうことができたと思います。また、上級生の活躍する姿は、下級生にとっても目指したい目標として良い刺激になったことでしょう。御家族、地域の方からの御支援、御協力にお礼申し上げます。



さて、子どもの頃の大きな夢や目標を実現させたスポーツ選手の一人に、大谷翔平選手が挙げられます。アメリカのプロ野球に所属し、今年も投打の二刀流で活躍、二年連続の最優秀選手賞が期待されています。

大谷選手は高校一年生のとき、チームの監督の助言で右のような「目標達成シート」を作っています。当時の大谷選手の目標は、プロに入るとき、入団するチームを決めるドラフト会議で、8つのチームから指名されることでした。図の中央に示してあるのがその目標です。

体づくり	コントロール	キレ
メンタル	ドラフト会議 8チーム指名	球速 160km
人間性	運	変化球

では、目標を実現するために、どうすればいいでしょうか。何となく「がんばる」では、なかなか実現することはできません。大谷選手は中央の目標を実現するために、何をすればいいかを周りの八つのマスに書き込みました。

次に、大谷選手はこれらの八つの小さな目標を実現するために、さらに具体的な目標を八つずつ決めました。例えば「体づくり」であれば、「スタミナ」とか「柔軟性」とかです。「食事は朝三杯、夜七杯」というのもあったそうです。このように、目標を達成するために今やるべきことを具体的に決めていくことで、目標を見失うことなく、実現することができたのでしょう。

大谷選手の方法は、スポーツはもちろん、学習、習い事をはじめ、いろいろな場面で使えます。実現したい目標は、「100m走のタイムを1秒上げる。」や「算数のテストで満点を取る。」でももちろんOKです。周りの小さな目標を決めることにより、今、何をすべきかが見える化します。御家庭でお子さんと一緒に考えていただけたらありがたいと思います。

