

さいたま市立内谷中学校



教育目標 ・進んで学ぶ ・心豊か ・たくましく

令和5年5月2日

〒336-0034 さいたま市南区内谷 6-10-1 Tel. 048-861-7571 <http://uchiya-j.saitama-city.ed.jp>

さつき かぶと
皐月・兜から

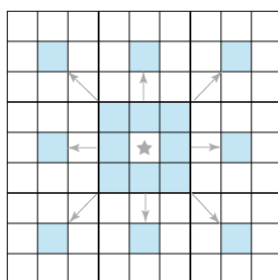
校長 高山 俊介

風薫る五月（皐月）、制限なしのゴールデンウィークを皮切りに、多くの人出が戻ることが予想されることから、健康の維持や外出時の安全への留意を常に忘れず、新緑のさわやかなひとときを楽しみたいものです。

さて、安全への留意という自乗車乗車時のヘルメット着用が新たな改正道交法では、自乗車を運転するすべての人に対象を広げ「被るように努めなければならない」という規定になりました。本校では一昨年度より、部活動等で自乗車を使用して移動する際、生徒に乗車用ヘルメットを必ず着用させる指導を行うという方針とし、貸し出し用のヘルメットを整えた上で各ご家庭にご協力をいただき、学校管理下内では100%の着用率です。

頭部を守るためのヘルメット、日本の歴史を紐解くと兜も同様のツールです。そして、端午の節句（五月）には、子どもの身を守って元気に大きく育つようにという意味を込めて、兜を飾る習慣があります。現在その兜が、海外でも脚光を浴びているようです。ワールドベースボールクラシック（WBC）での侍ジャパンのシナリオどおりのドラマチックな活躍・世界一は記憶に新しいところです。その立役者であるMVPとなった大谷選手が所属するロサンゼルス・エンゼルス（MLB・大リーグ）では、ホームランセレブレーションとして、日本の兜を選手に被せており、この姿を報道でたびたび目にします。世界最高峰のMLBやNPB（日本野球機構）で投手か打者である程度の記録を残すことすら極めて困難である中、大谷選手は、両方の記録を打ち立て、歴史を塗り替え、ルールさえも変えてしまうほどの二刀流での活躍に加え、相手をリスペクトする姿勢やチャーミングな振る舞いで世界中の人々から愛されています。この大谷選手が世界で認められる素地をつ

くったのは、高校時代の目標設定の仕方であり、その実践であるというのは有名な話です。何かに取り組もうとするときに大切なのは、「具体的な目標を立てること」です。大谷選手は、「9マスシート」といわれる手法で、漠然としている内容を「分解」「可視化」「言語化」をし、このシートを掲示して実践することで実現への近道にしたそうです。



新年度の学校生活に心を期している生徒の皆さん、ぜひ、参考にしてください。

体のケア	サプリメントを飲む	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・目的を持つ	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	雰囲気を読めない	メンタル	ドラ1位 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
波をつくらぬ	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	フォークの完成	スライダーのキレ
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	遅く遅差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続性	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	ストライクゾーンに投げ込むコントロール	奥行きをイメージ