

慈恩寺中だより

学校教育目標「自主自立をめざす生徒」 キーワード「努力夢現」「挑戦と煌」

我々と大谷翔平選手の違いは？

校長 高波 國夫

ついに、卒業・進級のシーズンになってきました。そして、1年間の終わりを迎えます。今年度を振り返ると、テレビをつけると、毎日のように大谷翔平選手の活躍のニュース！ふと「我々と大谷翔平選手は何が違うのだろう」と考えてみると、①意識と努力の質と量 ②周囲の支え ③生まれもった才能 の3つの要素かと思いました。①はできる。②は協力いただく。③は自分に合ったものを選ぶ。そうすると、大谷選手になれると思いました。そこで、慈中生に、下の大谷選手のマンダラチャートを参考に、作ってもらいました。

大谷選手のマンダラチャート（高1）

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	食事朝3杯夜7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	軸で回る	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気は流されない	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	遅く落差のあるボール	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	持続力	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

慈中生のマンダラチャート（生徒1）

イメトレ	早起き	しっかり3食	波をつくらない	家族に感謝	先生に感謝	もしも・・・	道具	心構え
体力	スタミナ	肉を食べる	適度な推し活	心	道具に感謝	前の月には準備完了	準備	計画
ケア	タンパク質	筋トレ	おもいやり	執念	冷静	風呂に入る	覚悟	目標を立てる
吾手に立ち向かう	毎日何かをやる	早起き	スタミナ	心	準備	チャレンジ	日々の会話から	ノリツッコミ
毎日勉強	自信	いつも通り	自信	5教科420点	対応力	経験	対応力	筋力
実行	計画性	周りに流されない	運	努力	環境	礼儀	何かしら起こる意識	イメトレ
トイレ掃除	ゴミ拾い	あいさつ	応援される人間になる	日々の積み重ね	毎日1時間勉強	生活環境	整理整頓	きれいな机
親をそろえる	運	ポジティブ	陰で努力	努力	ONとOFF	温度管理	環境	部屋はきれいにキープ
部屋の掃除	整理整頓	道具を大切に	やるべきは集中してやる	やるべきは集中してやる	ゲームは1時間まで	室温管理	換気	トイレは常にきれい

慈中生のマンダラチャート（生徒2）

楽しむ	食べる時間	栄養管理	散歩する	自分の強みを見つける	今日の楽しみをつくる	自己管理	きまり	部屋の掃除
コミュニケーション	食事	寝る前に食べない	自由な時間	モチベ	スパイクを磨く	時間厳守	寮生活	物を大切に
果物	量	三食	自己肯定感を上げる	小さな目標設定	音楽を聴く	思いやり	コミュニケーション	自立
信頼される人	あいさつ	思いやり	食事	モチベ	寮生活	苦学克服	1日1時間以上	集中する
マナー	人間関係	礼儀	人間関係	高校生活	学力向上	勉強時間	学力向上	授業態度
共感	笑顔	感謝	メンタル	体調管理	サッカー	理解を増やす	一夜づけなし	毎日復習
感情に流されない	ポジティブ思考	笑顔	手洗いうがい	水分摂取	R1を履く	コントロールの質	体幹	柔軟性
勝ちにこだわる	メンタル	楽しむ	睡眠時間	体調管理	準備運動	コーチング	サッカー	スピード
平常心	目標をつくる	落ち込む時間をつくらない	食事	体温管理	ストレッチ	楽しむ	シュート率	体力

慈中生のマンダラチャート（生徒3）

横に曲がるスライダ	めっちゃ落ちるフォーク	めっちゃ変化するフォーク	カルシウムを摂る	タンパク質を摂る	坂を走る	毎日一冊日記	不用品を捨てる	自分の周りの環境をきれいにする
縦に落ちる縦スラ	キレのある変化球	変化球を生かす時のある確球	腕立て 毎日50回	強靭な肉体	早起き	目に入ったゴミを拾う	強運	折る
縦に割れるカブ	いい感じのカットボール	いい感じのツーシーム	スタンプの毎日200回	手洗い	ビタミンを摂る	しっかりとあいさつする	誰にでもチャレンジする	何事にもチャレンジする
腰回りのストレッチ	前もものストレッチ	背中のストレッチ	キレのある変化球	強靭な肉体	強運	3分クッキング	ずいぶん	自分の事を信じる
背中のストレッチ	柔軟性	風呂で	柔軟性	高教で通っている	くじけないメンタル	周りの評価を気にしない	くじけないメンタル	先輩などメンタル
もも裏のストレッチ	型周りのストレッチ	肩甲骨のストレッチ	アベレージ 130km/h	そこそこ打撃	精密なコントロール	何事も「チャンス」と捉える	瞑想する	バチ、チョコレートなどを食べる
体力をつける	筋持久力を高める	力感を身につける	素振りをする	素振りをする	フォームの研究を続ける	スピードを定める	きれいなフォーム	ルーティンを決める
一定のフォーム	アベレージ 130km/h	背筋の強化	素振りをする	そこそこ打撃	身体能力を上げる	投げ込む	精密なコントロール	変化球をゾーンに投げられる
クイックのときの安定感	下半身の強化	反応速度を高める	アゴハイスをもらう	一球一球を大切に	広角に打てるようになる	アゴハイスをもらう	手先を器用に使う	よいキャッチャーと出会う

書いた生徒に聞くと、保護者の方が「よく書けたね。それをどう使うかは、あなた次第だね」と。その生徒は、ルーティン表を見せ、「1週目は達成率が75%だったけど、2週目は85%になりました。今後は・・・」と20分間、熱く語ってくれました。行動が見える化して、ルーティン化すると、人生、変わりますね。頑張る子どもたちを、引き続き、応援していきましょう。

ルーティン6	今週目標 90%	達成率 75%	今週目標 90%	達成率 85%
毎日やること	2/3 2/4 2/5 2/6	2/7 2/8 2/9	2/10 2/11 2/12 2/13	2/14 2/15 2/16
1 机の中を整理整頓する	× ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×
2 トイレ掃除をする	○ × ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×
3 1日1時間勉強する	× ○ ○ × ○ ×	○ × ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×
4 筋トレをする	○ ○ × ○ ○	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×
5 イメトレをする	○ × ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×
6 推し活をする	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×	○ ○ ○ ○ ×

