



## 全校集会（学級役員任命・校長講話）

4月8日（木）放送で全校集会を行い、学級役員に選出された生徒に、任命状を手渡しました。学級の中心として活躍することを期待しています。

校長講話として、目標の立て方を、メジャーリーガーの大谷翔平選手が高校時代に作った目標達成シートの例をあげて説明しました。目標を達成させるために、今やるべき事は何か？具体的に考えて実行することが大切です。一人一人の目標が達成できるよう、みんなで協力していきます。

（裏面に目標達成シートの例を載せましたので参考にして下さい。）

ホームページにシートを掲載してありますので、ご覧ください。



### 生徒会の一員として

4月7日（水）対面式と生徒会説明会を行いました。1年生は体育館へ入場し、2・3年生は教室でリモートで実施しました。

生徒会役員から、生徒会活動計画・決議文・生徒会役員・校歌について説明をし、次に、部活動を動画で紹介しました。

生徒みんなが生徒会の一員です。学校生活を充実させるためにはどうするのか。たくさん意見を出し合い、検討していくことが大切です。

ご家庭で、中学校生活を充実させるためにどうするか話題にしてほしいと思います。



### 絶対に交通事故に遭わない

4月9日（金）石川警察署地域交通課の方に来校していただき、交通安全教室を実施しました。交通ルールを守り、安全・安心に通学できるよう指導しました。生徒の通学状況や通学路等で気になることがありましたら、いつでも連絡して下さい。

- ① バス・スクールバスから降車後は、すぐに道路を横断しない。
- ② 自転車通学生徒はヘルメットを着用。下り坂でもスピードを出さず安全に運転。
- ③ 自転車盗難防止のため、鍵は2ロック。自転車保険に加入することをすすめる。
- ④ 歩行生徒は危険箇所を避け、前をしっかり見て、常に安全を確認。

## 石川中学校ホームページをご覧ください

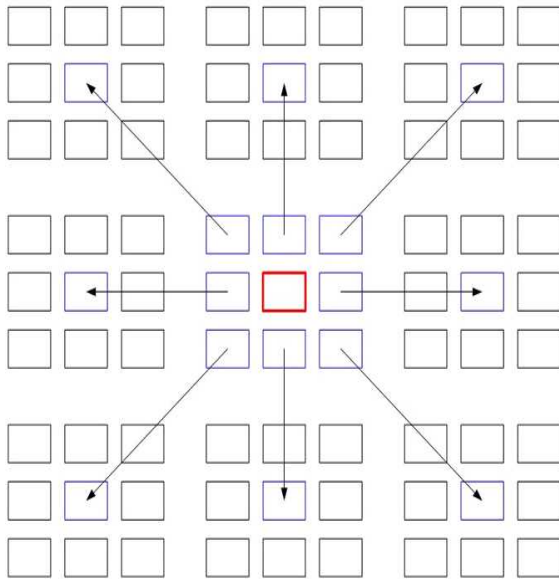
石川中学校の活動の様子をホームページで紹介しています。ご家庭でもご覧になり子どもたちと学校の様子を話していただければ幸いです。そして、中学校生活を充実させようとしている子どもたちをほめてほしいと思います。

なお、生徒が特定されないなど配慮しながら更新していきます。



| 日  | 曜 | 時間割・行事等                                     | 昼  | スクールバス                 | 今後の行事等                 |
|----|---|---|----|------------------------|------------------------|
| 19 | 月 | 月②③④ 避難訓練 ⑤ 短縮<br>家庭確認④                     | 給食 | ① 15 : 10<br>② 16 : 40 | 4/26 歯科検診(2年3組、1年)(月)  |
| 20 | 火 | 火の①②③⑤⑥ 短縮 家庭確認⑤<br>心電図(1年) 歯科検診(3年、2年1・2組) | 給食 | ① 15 : 10<br>② 16 : 40 | 4/27 校内陸上大会(火)<br>弁当   |
| 21 | 水 | 水の①～⑤<br>ふくしま学力調査(1、2年)                     | 給食 | ① 16 : 00              | 4/28 短縮 弁当(水)<br>部活動なし |
| 22 | 木 | 木の①～⑥<br>授業参観6校時(出席番号奇数)                    | 給食 | ① 16 : 40<br>② 18 : 30 | 4/29 昭和の日(木)           |
| 23 | 金 | 金の①～⑤<br>授業参観5校時(出席番号偶数・特別支援学級)             | 弁当 | ① 15 : 40              | 4/30 心電図検査(1年)(金)      |
| 24 | 土 |   |    |                        |                        |
| 25 | 日 |   |    |                        |                        |

# 目標達成シート



■ 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            | サプリメントをのむ | FSQ<br>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<br>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<br>夜7杯<br>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              | 軸でまわる            | 下肢の強化                | 体重増加      |
| ピンチに強い          | メンタル      | 萎縮気に流されない        | 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  |



大谷翔平

ロサンゼルス・エンゼルス #17



- 1 大きな目標が中心にある
- 2 その目標を達成させるために8つのやるべき事がある
- 3 8つのやるべき事ひとつひとつに具体的に実践する8つがある