

1月9日(火)の集会で、大谷 翔平選手から届いたグローブの紹介をしました。体育委員の児童がグローブを受け取り、手にはめる姿を見て、歓声が上がりました。6年生から順番に、各学級に回し見て、触っていきます。

以下、全校集会の話です。

あけましておめでとうございます。今日から2024年の学校生活のスタートです。

新年早々、能登半島での大きな地震、羽田空港での飛行機事故が続きました。私達が、その場にいたかもしれません。災害にあわれた方たちは、寒い中どれほど大変な思いをしているでしょう。お亡くなりになった方のご冥福を祈ると共に、自分たちは何ができるか、考えていきましょう。

さて、大谷翔平選手から、グローブが全国の学校に送られてきました。今日は、大谷選手が高校1年生の時に作った、目標達成シートを紹介します。

「ドラ1 8球団」とは、「高校卒業の時に8球団からドラフト1位指名」のことです。まだ高校野球を始めたばかりの1年生にとっては、とても大きな目標です。でも、大谷選手は、この大きな目標を達成するための小さな目標や、具体的に行うことを考えました。

まず、9つのマスを用意して、真ん中に、「ドラフト1位指名 8球団」という大きい目標を書きました。そして、次に、周りの8つのマスにこの目標を達成するための小さい目標を考えました。さらに、周りの8つのマスにこの目標を達成するための小さい目標を考えました。

「スピード160km/h」というのは、「160km/hの球を投げられるようになる」という目標です。160km/hの球を投げることができれば、プロ野球から指名されるだろうということです。そして、次に、160km/hの球を投げるにはどうすればいいのか考えました。例えば、肩の筋肉を鍛える「肩周りの強化」という感じです。

この8つの小目標の中に、「運」という項目があります。確かに、いくら凄い選手になっても、運が悪ければ、怪我をして、試合にも出ることができず、指名されないかもしれません。でも、運をよくするにはどうすればいいのでしょうか。速い球を投げるた

めには、「体を鍛えて練習すればいい」ということは思いつきそうですが、これは、なかなか難しい問題です。大谷選手は次のように考えました。

周りの人が笑顔になることをすれば、自分の運もよくなる。そして、「あいさつ」「道具を大切に扱う」「本を読む」などをすることにしました。この中の1つに「ゴミ拾い」があります。大谷選手は、自分から、ゴミを拾うことで、周りの環境を整え、気持ちよく過ごせる。それが周りの人を笑顔にできると考えたのです。

私も同じ考えです。ゴミのないきれいな教室に行くと、気持ちがよく、すっきりした気持ちになります。反対にゴミだらけの場所に行くと、だんだん気持ちが疲れてきます。幕張南小学校では、整美委員会が、朝清掃をしてくれています。石拾いの時間は、みんなが協力して危ない石を拾っていますね。掃除の時間は、各学級、お話をしないで、しっかり清掃をしている人が多いです。でも、気が付くとゴミが落ちている事があります。まずは、自分がゴミを落とさないことが大切です。そして、教室や廊下にゴミが落ちていることに気づいた人は、まず自分からゴミを拾ってみてください。気づいた人がゴミを拾えば、ゴミはなくなるはずです。周りの環境を整える気持ちを全員が持てば、みんなが気持ちよく、笑顔で過ごせるはずです。

気持ちのいい学校で、気持ちいい1年をみんなで過ごしましょう。

大谷 翔平 選手 目標達成シート

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	かまない	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 に流されない	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 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