

心一つに ~one heart, one mind~

宮之城



~ 校訓：誠実・向学・鍛練 ~

令和2年度 第4号 [令和2年9月17日(木)発行]

〒895-1803 薩摩郡さつま町宮之城屋地391

Tel 0996(53)1587 / Fax 0996(53)0504

・HP <http://www2.satsuma-net.jp/miyanojochu/>

・ブログ <https://blog.canpan.info/miyachu/>

・E-mail: syoku-c-miyanojo@mail.satsuma-net.jp

大谷選手の目標達成シート Win64

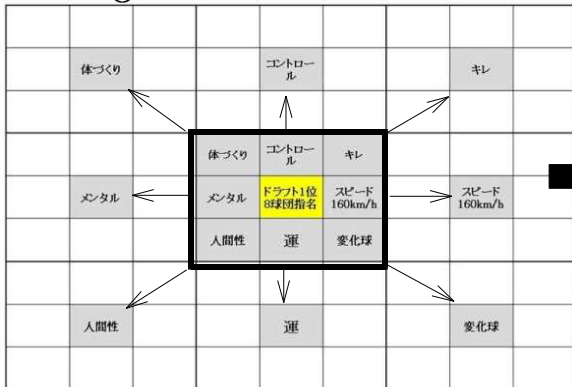
校長 野添 誠

大谷選手は野球界のスーパースターであると誰もが認めるどころですが、実はその大谷選手、高校生の頃から、「夢」を実現するために具体的に明確な目標を設定しながら行動していました。

球界稀に見る逸材は、その能力だけでなく、資質や行動力もずば抜けています。それはなぜでしょうか。大谷選手は、高校1年生のときに、野球部の監督からの教えで夢を叶えるために必要な行動や要素をとりあげ、「目標達成シート」にまとめて行動していたのです。(下表①, ②)

最初に、シートの真ん中のマスに、最後に到達したい目標を設定します。その当時、大谷選手は「ドラフト1位で8球団から指名されること」を設定しました。次に、そのシートの中心3×3のマスをテーマを達成するための要素(「体づくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「スピード160km/h」「人間性」「運」「変化球」)を設定しました。(①)。さらに、8つの要素を達成するために求められる具体的な項目(②)を設定し行動したのです。まさしく「努力にまさる天才なし」ですね。

① 大谷翔平選手も使った! 目標設定シート



② 大谷翔平選手も使った! 目標設定シート

体のケア	サプリメントをのむ	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	体を聞かない	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	雰囲気になされない	メンタル	ドラフト1位 8球団指名	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
疲をつくらない	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	部屋掃除	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	運が落ちるあるカーブ	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	ストレートからボールに投げかかるとコントロール	実行力をイメージ

業務改善 ① ~保護者や地域の方々へ~

昨今、全国の学校で取り組んでいるのが、いわゆる「教員の働き方改革」です。

これまで、学校教育において、教員は高い専門性を持ち、幅広い業務を担いながら、子供たちを指導して高い成果をあげてきました。これは、各教員の教育に対する情熱の上に成り立っているものと考えますが、その背景には「子供たちのためと言われたら断れない」という使命感や、保護者や地域から「子供や地域のために、手間や時間をかけてくれてありがたい。土日子供たちのために部活動や地域行事に頑張ってもらいたい。」という期待や評価に応えようとする教員の真面目さがあるものと考えます。

しかしながら、学校の現場を取り巻く環境は複雑化・多様化し、文部科学省や教育委員会等の行政機関をはじめ、保護者、地域から学校に求められる役割や期待が拡大・増大しています。

学校は、現在、やらなければならない業務量があふれている状態で、全国的に、長時間勤務が、ひと月あたり45時間を超える教員が多かったり、100時間を超える教員もいたりするなど深刻な問題になっています。子供がいたり、親の介護が必要だったりする先生にとっては、学校はとても働きにくい環境になっていると言っても過言ではありません。もう、「使命感とといった善意」だけでは支えきれなくなっているのが現状です。

このような業務が続けば、教員が子供たちに接する時間が十分とれなくなり、結果、本来あるべき教育の質の維持は保たれず、持続的な教育が実現できなくなるものと危惧しています。

本校でも、県教委の指針や町教委の指導のもと、業務の簡素化、業務の効率化、業務改善の意識化に努めていき、これから、あらゆる対策を保護者へも周知して参りますが、改革に当たっては、どうしても、皆様の「学校の働き方改革」に対する御理解と御協力が必要なのです。

私は、本校の先生方も「真面目さ故に断れない」先生が多いと思います。この業務改善を通して、「自分の働き方を、自分で調整できる」教師になってほしいと願っています。

2学期は目標と結果で伸びるチャンス!

2学期がスタートして、3週間が過ぎようとしています。始業式の日には、生徒には、「2学期は、体育大会、部活動の新人大会や演奏会、合唱コンクール、修学旅行などの大きな行事がたくさんあるから、目標と結果で伸びるチャンスの多い学期です。結果が積み重なることで自信につながります。」という話をしました。生徒会も役員改選があり、生徒会の中心が1・2年生にバトンタッチされます。3年生にとっては、進路選択の大切な学期でもあります。

3年生は義務教育の集大成として、1・2年生はたくましい宮之城中の生徒として思う存分活躍し、生徒一人一人が「伸びている」2学期になることを期待しています。

第2回体育大会のお礼



9月13日(日)に、第2回宮之城中学校体育大会が開催されました。今年の体育大会は短縮プログラムでの午前開催になってしまいましたが、生徒は、それぞれに、自分の持てる力を十分発揮し、昨年度に勝るとも劣らない、りっぱな態度で体育大会を成功に導いてくれました。

この成功の背景には、本校の職員だけでなく、早朝から駐車場係等をしてくださったPTA 保体部の方々や前日に緑門を造ってくださった「さつみや会」の皆様のご尽力があったからこそと思っています。職員・生徒一同を代表してお礼を申し上げます。ありがとうございました。



新記録賞 【1年男子1500m (5分7秒18)】 ●●●● ●●●● 【2年男子100m (12秒52)】 ●●●● ●●●●
最高 【3年男子100m (12秒41)】 ●●●● ●●●● ※個人情報保護のため個人名省略
 【2年女子800m (2分40秒34)】 ●●●● ●●●● 【3年女子100m (14秒35)】 ●●●● ●●●●

部活動各大会(8月実施)における宮中生徒の活躍!!

【野球部】 全日本少年春季軟式野球大会川薩地区予選 **優勝** ※個人情報保護のため個人名省略
 【水泳部】 鹿児島県中学校秋季水泳競技大会 男子100m自由型 2位 ●●●● ●●●●
 " 男子200m個人メドレー 2位 ●●●● ●●●●
 【陸上部】 鹿児島県中学生陸上競技大会2020 共通女子走幅跳び 2位 ●●●● ●●●●
 " 女子1年800m走 2位 ●●●● ●●●●

中体連主催 川薩地区中学校駅伝競走大会
 【日時】 9月24日(木) 【場所】 薩摩川内市陸上競技場 【スタート】 女子9:30 男子10:50

10月の主な行事予定

10月1日(木) 学校安全の日
 10月1日(木)~ いじめ問題を考える週間
 10月6日(火) 生徒会立合演説会
 10月9日(金)~ テスト前部活動中止
 10月10日(土) 土曜授業(芸術鑑賞教室予定)
 10月12日(月) 中間テスト
 ~13日(火) //
 10月27日(火) 地区新人総体
 ~28日(水) // 予備日



お知らせ



●**マスクを付けて登校させてください!**
 現在、中学校では感染症防止の基本であるマスクの着用を徹底させているところです。
 先週、全生徒に透明のシールドマスクを配付いたしました。学校では、一般的なマスクとシールドマスクの両方を、適宜・適時に使用していきますので、必ず持参させてください。なお、バス通学生は、乗車中は原則マスク着用です。
 ●**修学旅行説明会(2年保護者対象)**
 9月23日(水) 19:00~ 体育館