

学校だより

大田区立大森第八中学校

令和5年12月1日 第8号

大谷翔平選手の思考と行動

校長 保谷 満

日本時間の11月17日（金）メジャーリーグの大谷翔平選手が史上初の2度目の満票でMVPを獲得して話題になりました。次はどこチームに移籍するか、年俸や契約金などのくらいなのかという話題で持ち切りです。

私が子供の頃の野球と言えば、日本のどのプロ野球チームにも助っ人外国人がいて、投手や打者でとんでもないパワーを出し活躍していました。それが今では野球に限らず日本生まれのスポーツ選手が外国に助っ人として引っ張られる時代がきたのですから信じがたいことです。

活躍できるようになった要因には、スポーツの普及率と低年齢化や多様化、トレーニング理論や器具・用具の発達、食生活の充実や体躯の伸長など様々あると思いますが、中でも一番の違いは今の若い人たちの中に、自分の限界を決めつけず、頑張ることを苦勞にせず楽しみに変え、やりがいのできる人が増えていることだと思っています。

戦後の教育では、指導者が軍隊教育を受けていた人も多く、武士道という名を借りた根性論がスポーツに限らずあらゆる教育の根底にあったようです。つらい練習を乗り越えてこそ、必死に勉強したその先のみ、栄光が待っているという感じです。

しかし現代では、自ら辛いことに向かっていく状況は少なく、無理に押しつけられたものからは逃れる傾向が強い時代になっているようです。

確かに、これをやりなさいと言われて、やりたくないことをやるよりは、やりたいことをとことん自分自身で突き詰めていく方が良いに決まっています。自分がやると決めたら、嫌だったことへも向き合う必要性が出てきますが、自分で決めたことですからそこで逃げるわけにはいかなくなりますし、自分自身の判断にかかっています。

大谷選手が高校時代に作成した目標達成シート（マンドラチャート）が注目されていますが、この表は一番強く思っていることを表のど真ん中に書き、それを達成させるために必要な要素を周囲に8つ書きます。さらにその8つを達成するための細分化した具体的な目標をそれぞれまた8つ記入し合計81マスを作ります。彼はど真ん中に「ドラフト1位指名」と書き、その周囲には体づくり、コントロール、キレ、メンタル、スピード、人間性、運、変化球と書き、その8つをさらに細分化しています。（図表1参照）

夢の実現のためには技量の向上だけでなく、人間性や運を掲げているところは3月のWBCに対する彼の態度や活躍に納得ができます。

表の81マスを埋めることは普通の人には大変なことですが、単に真似をして表を作っただけでは何にもなりません。やりたいこと、やるべきことを視覚化して確認できたらそれをすぐさま実行に移し、習慣化、継続化させていくことができるかどうかです。

自分自身が本気になって、自分の道を求められるような好きなことを見つける事、その後は凡事徹底すること。限界を自分勝手に決めつけず追及して行ってください。

12月の主な予定

2日(土) 土曜補習教室	13日(水) 専門委員会
4日(月) 生命尊重週間始～12/8	15日(金) 避難訓練
5日(火) 三者面談終	17日(日) 海外派遣報告会(池上会館)
6日(水) 職員会議	18日(月) 生徒朝会
7日(木) がん教育(2)	20日(水) 職業講話(1)
8日(金) 新入生保護者会	22日(金) 美化日(ジャージ登校)
11日(月) 全校朝礼	25日(月) 終業式 生徒会意見交流会

今月のきらめく八中生

第76回大田区中学校陸上競技選手権大会 個人

1年男子 100m 7位	1年男子 1500m 4位
2年男子 100m 1位	2年男子 100m 4位
1, 2年男子 走幅跳 5位	2年男子 1500m 5位
共通男子 800m 6位	共通男子 800m 8位
3年男子 100m 4位	共通男子 走高跳 4位
1年女子 100m 6位	2年女子 100m 2位
3年女子 100m 3位	共通女子 800m 7位
共通女子 1500m 5位	共通女子 走高跳 6位

第76回大田区中学校陸上競技選手権大会 リレー

1年男子 4×100MR 4位
2年男子 4×100MR 2位
3年男子 4×100MR 3位
1年女子 4×100MR 8位
2年女子 4×100MR 4位
3年女子 4×100MR 5位

ソフトテニス 大田区新人大会新人大会 準優勝 都大会出場ベスト16

バスケットボール 大田区新人大会 男子優勝 女子4位

剣道 第1ブロック秋季大会女子団体 3位 1年2名

陸上 第74回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会男子共通4×100MR 7位 3年1名

卓球 大田区中学校新人大会男子個人 4位 2年1名

柔道 大田区中学校新人大会中学3年軽量の部 準優勝 3年男子1名

特別支援学級連合球技大会(種目:バスケットボール) 2ブロックB 準優勝

税の作文 大森納税貯蓄組合連合会 金賞 3年女子1名

大森納税貯蓄組合連合会 銀賞 3年男子1名

大田区小中学校人権啓発作品展出品者（12/1～12/8 池上会館に出品されます）
ポスター 2年女子2名 標語 3年男子2名
習字 1年男子2名

思い出あふれる2学期のひとコマ



第76回大田区陸上競技選手権大会 9月14日（木）



2年職場体験 9月27日（水）～29日（金）



1年移動教室 9月28日（木）～29日（金）



6組連合運動会 9月29日（金）



6組校外学習 10月2日(火)



文化祭 10月21日(土)



6組連合球技大会 11月24日(金)

図表1 大谷翔平(高1当時)が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	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	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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	禁煙気に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	体幹強化	スピード 160km	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	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	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

■: 第一の目標 ■: 達成に必要なこと×8
 ■: 各々の■に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)