



令和5年5月10日(水)

No.6

# 2年学年だより

吹田市立千里丘中学校

第2学年

GWが終了し、はや三日。  
心地いい季節の訪れを感じられる日が続いていますね。  
しかし、一方で、朝晩の温暖さのためか、体調を崩す人も目立っています。  
連休で生活リズムが乱れてしまった人はもいるかもしれませんね。  
しっかり睡眠をとって、一日も早く万全の体調を取り戻してください。

## 「1学期中間テスト」 迫る！

さて、来週の木・金には、中間テストが実施されます。  
テスト範囲表は、明日、配布予定ですが、  
GW前からすでに各教科のテスト範囲は、ある程度、分かっていたと思います。  
問題集などの提出物には取り掛かっていますか。

提出物は「提出するため」に取り組むものではありません。  
「今まで学習した内容が理解出来ているか」を確認し  
学習内容を脳内整理するために取り組むものです。

だから、提出物を完成させるだけではテスト勉強にはなりませんよ。  
「わからなかった問題」「間違えた問題」を克服することができてはじめて  
テストの準備が整ったことになるんです。

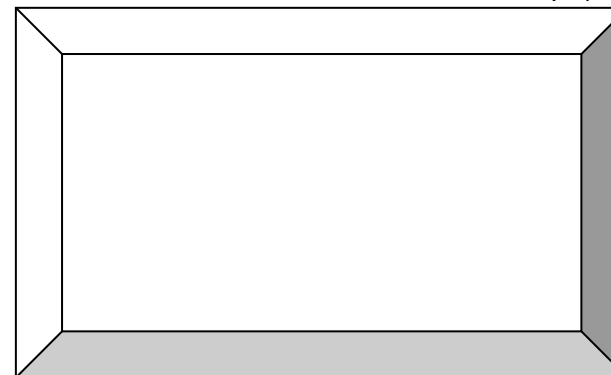
**本当のテスト勉強は「提出物が終わってから」。**

今日からでも遅くはありません。  
それぞれのペースで、時間を有効的に使いながら  
心残りのない中間テストにしていきましょう。

## 明日の1時間目は「テスト計画表」作成

明日のテスト範囲表配布に伴い、「テスト計画表」を作成します。  
昨年度も5回の定期テスト前には、計画表を配布し、作成してきました。  
がしかし、「有効活用してくれたかな？」と考えると「……？」。  
形だけの計画表にならないように、  
君たちが、より「効率的にテスト勉強ができるように」と考え  
今年はレイアウトを変えることにしました。

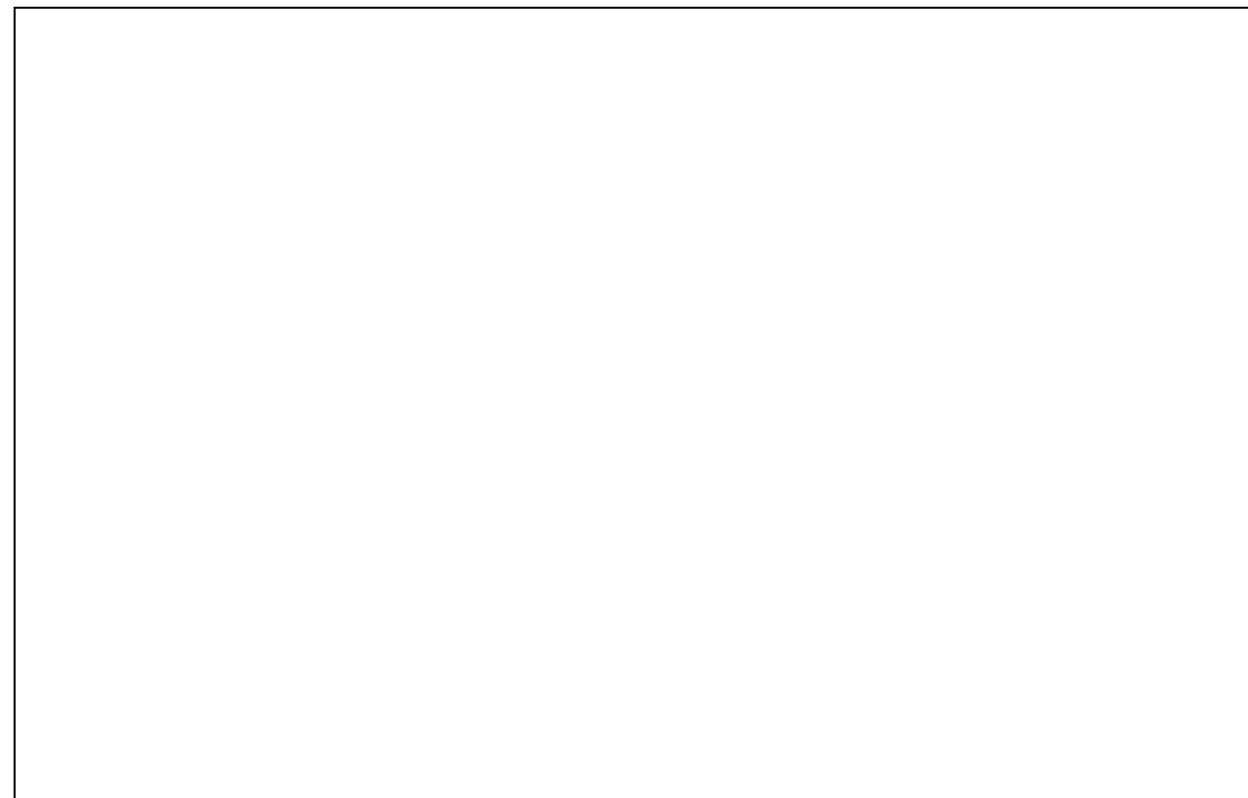
## 今や世界のスーパースター！ 二刀流 大谷翔平選手



アメリカ大リーグ・ロサンゼルス・エンゼルス所属の大谷翔平選手。  
先日のWBCでも二刀流で大活躍し、日本チームの優勝に貢献したことは、記憶に新しいと思います。  
今やその人気も実力もワールドクラスですね。

さて、大谷翔平選手といえば、野球以外で「あるもの」が有名です。  
それは…高校1年生の時に書いた「目標達成シート」です。  
大谷選手が在籍したのは、岩手県を代表する甲子園の常連校といっても過言ではない  
野球の強豪校の花巻東高校。  
この高校に入学し、野球部に入部した大谷選手が書いた1枚の「目標達成シート」が  
大リーグでの活躍の原点だと言われています。

高校時代から、明確な目標を掲げ、  
その目標に向かって正しい方向性の努力を積み重ねた大谷選手。  
その「目標達成シート」を見てみましょう。



# 大谷翔平選手の「目標達成シート」

**「8球団から」「ドラフト1位」**  
これが16歳の大谷選手が掲げた達成したい目標でした。

この後、何度もこのシートを書き換える作業を続け、  
3年生時には、より完璧なシートを作り上げたと言われています。

この「目標達成シート」を見ると  
目先の成果だけでなく、「心」や「生活」にも目を向け  
バランスのとれた人物を目指そうとする高校生の大谷選手の姿が目に見えてきますね。

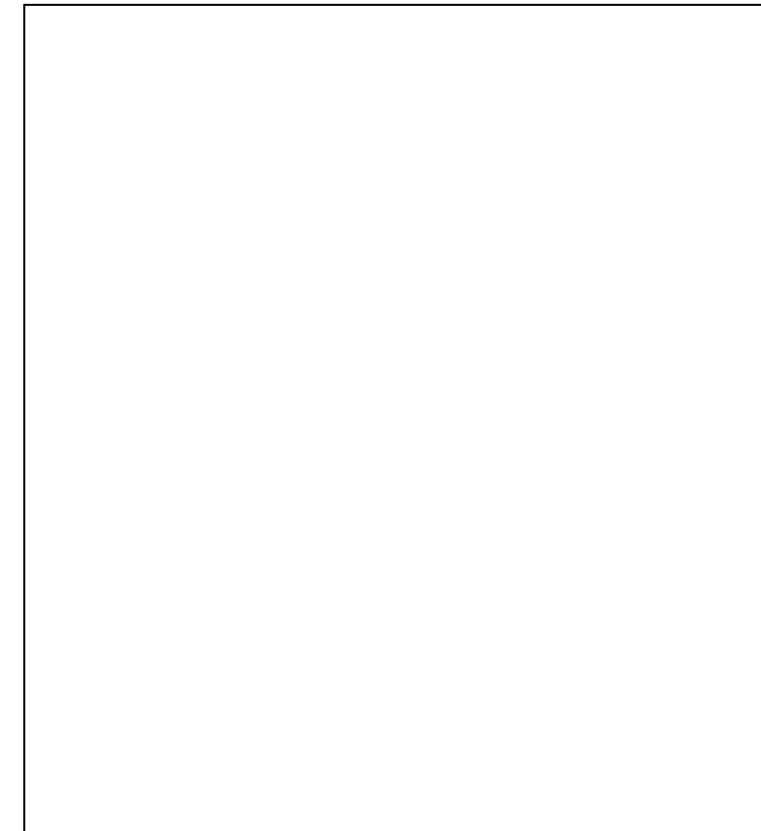
**目標を定め、その目標に向けて計画を立て、実践し  
必要に応じて計画を変更・訂正していく…  
この地道な作業こそ目標を実現させる方法の一つ  
だと思いませんか。**

明日作成する「テスト計画表」も同じです。  
ひとり一人、各自が今回のテストで「何を目標にするのか」  
そして、そのためには「どんな努力をし、何を克服するのか」にしっかり目を向けて  
作成してほしいなと思います。

君たちには目の前の「やるべきこと」から目をそらさず  
それに向かって「努力を惜しまず継続」する姿勢  
つまり「**自己管理能力**」を身に付けてほしいなと思っています。

そして、この「自己管理能力」を君たちが身に付けるための様々な取り組みを学校生活で行っているのです。

まずは、目の前に迫っている中間テストに向けて  
「できること」「やらなければならないこと」にしっかりと目を向けて行きましょう。



大谷翔平選手は目標達成シートに  
中央の目標(夢)を達成するために必要な要素を8つ記入しました。

- ①体づくり ②人間性 ③メンタル ④コントロール  
⑤キレ ⑥スピード160キロ ⑦変化球 ⑧運

さらにこれらを達成するための具体的な目標をそれぞれ8つずつ記入しました。  
体づくりを例にとりあげてみます。

体づくりを達成するための要素

- ①体のケア ②サプリメントを飲む ③FSQ90キロ ④柔軟性  
⑤RSQ130キロ ⑥スタミナ ⑦可動域 ⑧食事夜7杯朝3杯  
③FSQ=フロントスクワット ⑤RSQ=リア・バックスクワット(どちらも筋トレ)

大谷翔平選手は目標達成シートを作成するときに  
一番大切にしたこと

**なるべく具体的に、少し高い目標を書き込むこと**