



春野中だより

〈教育理念〉 自他共愛
〈学校教育目標〉・明るく・豊かに・たくましく

令和5年度 第9号
令和6年1月9日(火)発行
さいたま市立春野中学校
〒337-0002 見沼区春野 2-2-1
TEL 682-3951 FAX 682-3952

「新年の節目に目標を」

校長 永谷 和俊

令和6年・2024年がはじまりました。旧年中は保護者・地域の皆さま方には、お世話になり厚くお礼を申し上げます。新しい年が皆さま方にとって幸多き年となりますよう、心からお祈り申し上げます。本年も本校の教育活動にご理解をいただき、ご支援ご協力を賜りますよう、よろしくお願ひいたします。

また、年明けの元日には、能登半島地震が発生し、余震がまだ続いております。一日も早い復興をお祈りしております。

さて、昨年度のスポーツ界では明るいニュースがたくさんありました。WBC(野球)では世界一。ワールドカップでは、サッカー、陸上、バスケット、ラグビー、バレーボールなどでも多くの種目で活躍をしていました。卓球や柔道、水泳、その他にもたくさんの選手が世界で活躍をしています。また、プロ野球での阪神優勝や箱根駅伝など大変盛り上がりました。スポーツを通して、夢や希望、勇気、感動などたくさん分けていただきました。今年がオリンピックの年です。また、たくさんの感動をもらえることと楽しみにしております。

このように多くの日本人が活躍した中で、一番注目された人はなんといっても大谷翔平選手だったと思います。毎日、新聞やニュースで必ず見るほどです。去年は右ひじを負傷し手術のため、シーズンを途中で終えてしまいましたが、その評価は高く、数々の賞を受賞し、過去最高の契約金で移籍することも話題となりました。

彼の素晴らしさは、ピッチャーとバッターの二刀流として、それぞれ一流の活躍をしていることはもちろんですが、人間性も超一流であることです。彼が、どのように成長してきたかを知るひとつのヒントとして、有名ではありますが、彼が高校1年生の時に書いたマンダラ式チャートがあります。常に見えるところに貼っておき、何度も繰り返し見ては、取るべき行動を頭の中に叩き込んでいました。

『運』に強くなるための策として「ごみ拾い」、『人間性』をあげるためには「思いやり」、「感謝」、「礼儀」などを心掛けてきました。彼に最初から備わっていたものではなく、常に心掛けて磨き上げてきました。高校1年生で「こうなりたい自分」のイメージをすずでもっていました。

新年という節目に新たな計画や目標を立てることは自分の成長のためにとても良いことです。大谷選手はこれを何枚も書いていたそうです。私も、「生徒・教職員・保護者全員のwell-being(心身ともに幸せな状態)」を目指した様々な目標を設定して、わくわくと過ごしていきたいと思っております。皆さまもいかがでしょうか。

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	雰囲気になれない	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	遅く落差のあるボール	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	持続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストリ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	興行きをイメージ

〈大谷選手が高1で書いたマンダラシート〉