

受験(受検)に向けて「正念場」!

早いもので、1月もあと3日で終わりです。昔から言われている言葉で、この時期はあっという間に過ぎていくことを「1月は行く、2月は逃げる、3月は去る」と言います。

皆さんにとっては、これから「受験(受検)に向けて正念場」です。「正念場」の意味を調べてみると、「真価を表すべき最も大事なところ。ここぞという大切な場面」とあります。まさに“今”そして“これから”です。

話は、大きく変わります。昨年9月24日の東京ドーム。プロ野球はペナントレース(セリーグとパリーグに分かれ、それぞれ優勝をかけて3月下旬から1球団あたり143試合を行います。)最終盤を迎えていました。2日前に東京ヤクルトスワローズに首位を明けわたした、阪神タイガース。試合前のロッカールームには選手をはじめコーチ陣達が集まっていました。その日の対戦相手は、首位のヤクルトスワローズ。そこへ矢野監督が入って来ました。おもむろに、コーチがホワイトボードを用意しました。

監督は、ペンを取るとホワイトボードに「正念場」と書きました。そして、次のように話し始めました。「正念場、漢字を分けると、一、止、今、心、場。今、心を一旦止めて、初心に戻って考える時間にするのが正念場。違うか」と…。



皆さんは、この話を聞いて印象に残った言葉はありますか。私は、“今、心を一旦止めて、初心に戻って考える時間にする”という部分が心に残り、以前に3年生の担任をしていた時に、クラスの生徒達と一緒に作った、“大谷翔平選手が高校時代に書いた目標達成表”を思い出しました。この表は、一つの目標(進路・夢)に対して、自分のすべきことやできそうなことが、自分と向き合うことでより具体的に書かれ、自分にあった目標達成までの道筋となっています。

何時間もかかるものではありません。(下へ)

大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

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	雰囲気は流されない	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	ストレートからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

目標達成表の作り方

- 1 目標達成表のど真ん中の部分にテーマ(目標)を設定する。
- 2 ど真ん中の周りの8つの部分にテーマ(目標)を達成するための要素(項目)を設定する。
- 3 外側のその他8つの枠に②のテーマの達成要素の細分化された具体的な項目を設定する。(大谷翔平選手の作成した目標達成表の場合「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」の8つの目標設定を達成するために掲げられた、これらの周囲8枠に対し、具体的な要素・行動の設定をする。)
- 4 作成が終わったら、目標設定した項目を習慣化し、自然と行動できるように意識していく。

“今、心を一旦止めて、初心に戻って考える時間”の一例としておすすめします。裏面「2月の予定」は学校から別紙でです。



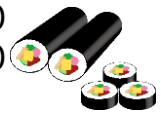
2月の予定

★一般下校時刻



5時間日課 15:30

6時間日課 16:30



日付	曜日	時限・テープ番号						行事等予定	給食
1	火	11	12	13	14	15	36	公立前期志願受付(～3日)	○
2	水	21	22	23	24	25			○
3	木	31	32	33	34	35	36	公立前期志願〆切 上田西高一般入試 公立前期打合せ会(6校時)	○
4	金	42	43	44	45	生		5時間授業 佐久長聖高一般入試 生徒会⑩	○
5	土								
6	日								
7	月	31	32	33	34	35	6		SC来校
8	火	11	12	13	14	15	25	公立前期選抜①	○
9	水	21	22	23	24	25	36	公立前期選抜②	○
10	木	1	2	4	5	25		第6回総合テスト(国語 数学 社会 理科 英語)	○
11	金							建国記念の日	
12	土								
13	日								
14	月	11	12	13	14	15	46	新入生説明会	○
15	火	1	2	3	4	5	6		○
16	水	21	22	23	24	25	36	公立前期合格発表 給食→清掃→学活→5校時	○
17	木	31	32	33	34	35	36		SC来校
18	金	41	42	43	44	45	生	生徒会⑪	○
19	土								
20	日								
21	月	1	2	3	4	5	6	確約書提出期限 長野俊英高一般入試①	○
22	火	11	12	13	14	15	36	公立後期志願受付(～25日) 長野俊英高一般入試② 図書館閉館	○
23	水							天皇誕生日	
24	木	21	22	23	24	25			○
25	金	41	42	43	44	45	6	公立後期志願〆切	○
26	土								
27	日								
28	月	1	2	3	4	5	6	公立志願変更受付(～3日) 本日より完全下校17:45 月末清掃反省	○

連絡

・新型コロナウイルス感染症の予防も大切ですが、風邪やインフルエンザなどにも気をつける必要があります。手洗いとうがいはもちろん、食事をしっかり摂ること、睡眠時間を十分に確保することなど、体調を崩さないように気をつけて生活しましょう。

・志願理由書や願書の清書、検査料の納付など、進路にかかわる業務へのご協力ありがとうございます。引き続き、期限に余裕をもって各種書類を不備なく提出していただきますよう、よろしくお願いいたします。