



学校だより

平成30年12月21日 第10号
さいたま市立大宮東中学校
E-mail omiyahigashi-j@saitama-city.ed.jp

新年の目標

教務主任 五十嵐 淳

先日、毎年恒例の「今年の漢字」が話題になりました。1位となったのは「災」で、地震、台風、土砂崩れなど、日本各地で相次いだ自然災害に由来したものです。今年を振り返ると、学校においても台風や猛暑等によって急な対応を迫られるときがありました。そんな中、生徒が安心・安全に生活できたことは、保護者や地域の皆様の御協力があったからこそです。この一年間様々な形で生徒が安心・安全に過ごせるよう御協力いただきましたことに感謝申し上げます。

さて、「今年の漢字」については、例年1位だけが多くのメディアで報道されていますが、2位以下については、2位は「平」、3位は「終」、4位は「風」、5位は「変」だということです。2位の「平」はまもなく終わりを迎える「平成」、今年活躍した「大谷翔平選手」などに由来しています。私にとっては、大谷選手の活躍が非常に印象的でした。MLBでも高い能力を発揮して好成績を残すだけでなく、国境を超えてその人間性も高い評価を受けています。大谷選手がこのように世界でも認められる素地をつくったのは、高校時代の目標設定にあると言われていました。

右の図は、大谷選手が自身の目標設定で実践していたことで注目が集まった「9マスシート」（通称マンダラート）です。まず、トータルの目標が真ん中にきます。大谷選手の目標は「ドラフト1位で8球団から指名される」ことでした。トータルの目標のまわりの8マスに、実現のために必要な要素を書きます。この必要な要素が、さらに外側の9マスの中心にくる要素となり、さらに8つに分解されることとなります。

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ずる	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	ドラフト 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

何かに取り組もうというとき、大切なのは「具体的な目標を立てること」です。まず、頭の中にあるイメージを書き出してみることが大切です。目標を立てて書き出すことで、漠然としていることを自分の中で「分解」「可視化」「言語化」することになります。それを実現しているのがこの手法です。さらに、このシートは毎日見えるところに貼っておくとよいでしょう。毎日思い続けることが実現への近道になると思います。

生徒の皆さん、まもなく2019年を迎えます。気持ちを新たにしている人も多いことでしょう。次の一步を踏み出すこの時期、ぜひ新たな年に向けて信念をもって迎えてください。

学校教育目標 **輝く命 生きる**

目指す生徒像
目指す教師像
目指す学校像

気迫ある生徒
気概に満ちた教師
活気ある学校

学校保健委員会 テーマは「歯と口の健康」 12月6日(木)

学校歯科医の竹山先生、学校医耳鼻科の武石先生をお招きし、本年度の学校保健委員会が本校図書室にて開催されました。当日は、定期健康診断や新体力テストの結果報告、給食の献立から「かみかみレシピ」の紹介、保健委員会の生徒による「歯と口の健康についてのアンケート結果」の発表等があり、歯科医の竹山先生から「歯肉炎予防のためには歯磨きが大変に重要であること」や「歯ブラシでとれない汚れや歯石は、プロフェッショナルである歯科医へ定期的に行くこと」など具体例を挙げた丁寧な講話をいただきました。また、耳鼻科の武石先生からはヘッドホン、イヤホンによる聴覚障害への影響等のお話がありました。私たちの大切な歯や耳を守るためには、日頃のケアが大切であると改めて学ぶよい機会となりました。



先生方のアドバイスを基に、毎日丁寧な歯磨きを心がけましょう。



ポーズもバッチリ決まっています。

「戦国武将は体力勝負」 第8回とうちゃれ 12月8日(土)

今回は、前半の自主学習の後に「戦国時代の体験」を行いました。初めに「しごぎを削る」、「火ぶたを切る」、「横ヤリを入れる」等の戦国時代に由来する言葉を、実際の武具を見ながら学習しました。次に、鎧の着付けと重さ等を体験しました。参加者は、互いに「脛当(すねあて)」→「佩楯(はいだて)」→「籠手(こて)」→「胴」→「袖(そで)」→「兜(かぶと)」と順に着けていきます。最後に太刀を持ち、およそ10分で凛々しい若武者の誕生です。教科書で学ぶ合戦に挑んだ武将も「重くて大変だったろう」との感想を聞くことができました。(秦野学校地域連携コーディネーター)

会食サービス 男子バスケットボール部 12月8日(土)

今月の会食サービスは男子バスケットボール部が担当しました。浅香元輝くん、内藤光一くん、野口竜矢くん、長谷川健成くん、浅香太輝くんの5人が参加し、サンタクローズの扮装で皆さんにプレゼントを配ったり、国旗クイズなどを出題したりして、参加者の皆さんを楽しませました。「初めはとても緊張しましたが、パフォーマンスは思ったより上手くできたのでよかったです」「皆さんのお話面白く、戦争の話はとても興味深かったです」などの感想が寄せられました。次回は2月で、男子卓球部が参加します。



大きな声とジェスチャーで、楽しいクイズを出題し盛り上げました。

【栄光を讃えて】

- 第69回埼玉県統計グラフコンクール
埼玉県統計協会会長賞 2年 松村紅李、水越彩也香
- 第14回埼玉住み心地の良いまち大賞
優秀賞 1年 久世柚季、糞谷隼人、蓮見あい
協賛企業賞 2年 メルビーリサ
- 第16回さいたま市児童生徒作文コンクール 優秀賞 1年 岩渕采苗
優良賞 2年 メルビーリサ 3年 河端愛佳
- 平成30年度中学校新人体育大会県大会 卓球女子個人戦シングルス ベスト8 浦部佳苗
- 第42回埼玉県アンサンブルコンテスト南部地区大会 銀賞 金管四重奏、木管三重奏
- 平成30年度社会を明るくする運動の活動 絵画 最優秀賞 2年 星野優衣
優秀賞 1年 日下優衣



↑東中ホームページ
QRコード
ぜひこちらから東中HP
をご覧ください。