



## 新年度がスタートしてひと月

令和4年度がスタートし、ひと月が経とうとしています。新入生を迎え、上級生は早く学校生活に慣れてもらおうと歓迎会を行ったり、休み時間には一緒に遊んだりしています。子ども達の元気な声が校舎内に響き渡っています。

新入生にとっては、勉強をはじめ、いろいろなことにチャレンジし明るく元気に過ごしてくれています。いろいろなことが初めてで、新入生歓迎会、健康診断などたくさんの行事等があって、結構忙しいひと月であったのではないのでしょうか。新入生の皆さんだけでなく、いろいろな人が年度初めの4月は気づかないまま疲れがたまっています。ゴールデンウィーク中、少し体の疲れをとることに気を配り、楽しい休みにしてください。



## <マンダラチャート>

学期はじめなどにそれぞれ目標を立てることがあると思います。マンダラチャートは、目標を達成させるために「どんなことが必要か」「どのように行動していくか」を示したものです。たくさんのマスがあるので埋めるのは大変ですが、目標達成に向けて、考え方を参考にしながら見てほしいと思います。

右の図は、大リーガーの大谷翔平選手の高校1年生の時のマンダラチャートです。

### 【書き方】

- STEP1. 真ん中に「自分の成し遂げたいこと」を書く。(黒い部分)
- STEP2. 真ん中から1マス離れた8マスに「成し遂げたいこと」を達成するために必要な「要素」を書く。
- STEP3. 「8つの要素」を得るために必要な「8つの行動目標」を書く。

大谷翔平(高1当時)が書いたオープンウィンドウ64

目的やア	サブメント もの	F8090kg	インステップ 改善	伸張強化	膝を ひらきない	胸を つける	上から ボールを叩く	リストの 強化
速球性	伸び力	R50130kg	リリース ポイントの 安定	玉	不安定 なくす	力強い	力	下す 速球
スタミナ	可動域	全身筋力 増強	下腿の 強化	体 重がない	コントロール を する	ボールを 握りリリース	握力 アップ	可動域
ほぐし たい目標 目的を 持つ	一番一 歩 しない	膝山 筋力 強化	伸び力	コントロール	力	握り 力	下腿の 強化	体 重増
ピッチに 強い	心算	全身筋力 増強	コントロール	ドラフト 1位 指名	コントロール を する	ボールを 握りリリース	握力 アップ	可動域
握り 力 を つ く ら ない	握力への 執念	全身筋力 増強	人間性	運	コントロール	可動域	握力 アップ	可動域
握力	握力への 執念	全身筋力 増強	人間性	運	コントロール	可動域	握力 アップ	可動域
握力	握力への 執念	全身筋力 増強	人間性	運	コントロール	可動域	握力 アップ	可動域

■ 真ん中の目標 ■ 達成に必要なこと × 8  
● 真ん中から1マス離れた8マス

目標をドラフト1位指名8球団とし、そのために、コントロール、運などが必要で、コントロールをよくするために体幹を強化する、運をよくするためにゴミ拾いをするなどの行動目標を立てています。

## 授業参観ありがとうございました

たくさんの方に来ていただき、子どもたちも学校生活での頑張りを見ていただき、喜んでいました。また、ありがたい感想もいただき、教職員もこのお言葉を励みにさらに教育活動に取り組んでまいります。

29日に雨の中、ひのきしん奉仕作業でグラウンドや裏庭の芝刈りなど、きれいにしていただきました。気持ちよく学校生活を過ごすことができます。ありがとうございました。

## 5月行事予定

