

7月11日「夏休みの目標を立てよう」

みなさん、おはようございます。

いよいよ夏休みが近づいてきましたね。そこで、今日は「充実した夏休みにするために、目標を立てよう」というお話をします。

みなさんは大谷翔平選手を知っていますか。知っている人も多いと思いますが、大谷翔平選手は野球選手で、アメリカの大リーグで活躍しています。アメリカでは「オーターニサン」と呼ばれて、多くの人から愛されています。

大谷選手は高校生の頃、自分の夢を実現するために「目標設定シート」というものを作成しました。まず四角を9つに分けます。9つの枠の真ん中に実現したいことを書きます。そして、そのまわりにこの夢を実現するための具体的な目標を8つ書いていきました。

大谷選手の目標設定シートはここで終わりません。さらに、その具体的な目標を達成するためにどうしたらいいかを考えていったのです。

「運」をつかむためにやるべきこととして、大谷選手は「ごみ拾い」「あいさつ」「部屋の掃除」「本を読む」…などを挙げました。こうして、目標に向かって努力した大谷選手は、次々と夢を叶えていきました。そして、今や世界的なレベルで大活躍しています。

実は大谷選手が目標を立てたことと同じようなことをみなさんもやっています。各クラスのかべに貼ってある一人一人のカードには、1学期の目標が書いてありますね。これも立派な目標設定シートと言えます。

来週から39日間の夏休みが始まります。自分がしっかりしていないとただただと過ごしてしまうかもしれません。そうならないようにするためには、学校で1学期の目標を立てたように、自分で「夏休みの目標」を立てて、「そのためにはどうしたらよいか」を考えるようにしてください。きっと充実した夏休みになります。

それでは以上でお話を終わります。(姿勢をよくしましょう。礼。)



大谷翔平選手の目標達成シート

体のケア	サプリメントを飲む	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、目的を持つ	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