

一学年だより

No. 13

令和5年12月1日
太宰府市立太宰府西中学校
文責：江崎 彰泰

「目標設定」そして「新たな行動」

～小さな努力をこつこつと根気強く続けていこう～

12月になりました。令和5年（2023年）も残り1ヶ月です。

今年は、メジャーリーガーの大谷翔平選手の活躍が大きな話題となりました。2度目のリーグMVPを受賞し、来年度の移籍チームが注目されています。

体のア	コントロール	PSQ	90kg	柔軟性	体づくり	スタミナ	可動域	メンタル	メンタル	感性	愛	感謝	礼儀
コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール
コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール
コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール
コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール	コントロール

これは、大谷選手が高校1年生のときに作った目標達成シート(マンダラチャート)です。強い目標(夢)を中心に置き、周囲の合計81マスに細分化した目標を書き込んだものです。大谷翔平選手は目標達成シートを作成する際、「なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにした」と話しています。今の活躍のきっかけとなったシートともいえます。

新しいことに取り組み始めた人が、目標を達成するまで続けるために必要なものは何だと思いますか？

根気、やる気、真面目な性格、モチベーション……。こんな言葉が頭に浮かんできそうです。しかし、こうした要素はあってもなくてもいいのです。

大事なことは、「行動」の繰り返しです。

例えば、英単語を覚えるために必要なものは、「覚えるぞ」という意思ではありません。単語帳をかばんから出すという「行動」、それを開くという「行動」、書かれた単語を見て口にしながら書くという「行動」です。その「行動」の積み重ねさえすればおのずと結果は出ます。



大谷選手が高校1年生で技術面、体力面、メンタル面などさまざまな視点からこの目標を設定したことはすごいのですが、大谷選手の本物のすごさは、この目標に向けて高校1年生から真剣にこつこつと努力【行動】を積み重ねてきたことだと思います。多くの時間とエネルギーを目標達成のために費やし、【行動】を続けたことで今の活躍をつかみ取り、世界が注目する野球選手になることができたのではないのでしょうか。

今年を振り返り、新しい1年の始まりに向けて、ぜひ「目標(夢)」を設定しましょう。そして、その目標に向けて「新たな行動(努力)」を始めましょう。意思よりも「行動」に着目し、その「行動」を繰り返すことができる仕組みを作ってみてください。

ほんの少し、昨日の自分より誇れる自分になれるように、「行動」していきましょう。

人と戦うな、自分と戦え

いつも社内ランキング上位の営業マンは、「誰かと競争したことはない。人とは戦わない、と言うのです。

どうしていたのかというと、自分と戦っていたのです。「どこまで自分の限界に挑めるか。」「目標を設定し、それをクリアするために、何をすればいいか。」「自分自身が最も高いところに行くにはどうすればいいか。」それだけを考えていた…。

勉強に限らず、個人でも部活動でも競争は必ずあります。しかし、まわりが気になるばかりに、自分のペースを乱してしまう人は少なくありません。それは、人と戦っているからです。そうではなく、自分自身と戦うなら、自分のペースが乱されることはないのです。

ちよつとずつ、ちよつとずつ

成果を急いでいませんか？いきなりとんでもないことが、できたりするはずはありません。ましてやごく普通の努力をしていたら、なおさらです。

ちよつとずつ、ちよつとずつ、何かに近づいていいと思うのです。ちよつとずつ、ちよつとずつ、今より良くなっていくことが実感でき、自分自身の能力も、ちよつとずつ、ちよつとずつ、上がっていきければいいのではないかと。

【参考】上坂 徹：著「成功者3000人の言葉」

善行者表彰（筑紫地区少年愛護連盟）

さん(2組)、

さん(3組)、

さん(3組)

7/21(金)13時頃、部活動が終わり下校中、西校前の交差点付近で自転車に乗っている高齢者の男性が転倒したのを目撃。蔭田さんが男性に駆け寄ってけがの状況を確認し、みんなで協力して近くの民家の住民に協力を依頼。転倒した男性は、けがと暑さでぐったりとしていた様子だったので、うちわや水、クールタオルで男性を冷やし、救急車が来るまで、雨傘で日陰を作ったり、交通整理をしたりして対応し、無事救急隊員に男性を引き渡した。

この3人の行動を素晴らしく思うとともに、進んで人助けができる生徒が太西中にいることを誇らしく思います。

福岡県新人大会 優勝おめでとう！！

新体操 1年女子さん(5組)

【個人総合：優勝、フープ：優勝、リボン：3位】

保護者のみなさまへ

今年も残りわずかとなりました。

学校では、冬休みを前に教育相談を行い、学習の充実と合わせて、人との接し方をはじめとした個人および学級の課題の解決に取り組んでいます。お子さまのことで気になることや心配なことがございましたら、遠慮なく担任にご連絡ください。