



3 学年だより

山形県立鶴岡南高等学校 〒9970037 鶴岡市若葉町 26-31 Tel.0235-22-0061 R5. 4. 7



目標達成シート



WBC (ワールドベースボールクラシック) の興奮冷めやらぬ中、MLB (メジャーリーグ) や NPB (日本プロ野球) が熱戦の火ぶたを切り、それぞれのチームに戻った侍たちが WBC に劣らない活躍を見せている。

中でもエンゼルス大谷翔平選手の活躍は連日 Yahoo! トップ等で伝えられ、「特大ホームラン」「剛速球」「奪三振」の文字が躍り、留まることのない二刀流の大活躍に私の心も躍っている。

今やスーパースター中のスーパースターである彼の活躍が注目を集めるのは必然だが、一方で「礼儀正しさ」「ゴミ拾い」などに代表される紳士的な振る舞いや、常に前向きな姿勢をもって弛まぬ努力を重ねる姿も多くの人にリスペクトされ、これまた大きく報道されている。なぜ、彼は野球だけでなく普段の生活まで完璧なのだろうか。

知っている人もいると思うが、彼が所属していた花巻東高校野球部では「目標達成シート」、別名「曼荼羅(まんだら)チャート」なるものを作っている。掲げた目標を実現するために必要な要素で目標を囲み、達成へのプランを考えるのだが、その数なんと72。私もやったことがあるが、曼荼羅チャートはなかなか書き上がらない。しかし、彼は誰よりも早く、誰よりも具体的にそれを書き上げたという。「こんなことできるのかな...」と躊躇するのではなく、「必ずやる」との決意と豊かな想像力があったからだろう。

彼のインタビューを聞いていて思うことがある。彼は不調になったとしても絶対に「言い訳」をしない。人のせいにもしない。必ず不調の原因は自分にあるものとし、その改善策を具体的に口にする。我々が「完璧」と見えてしまう彼の行動は、決して完璧な自分を演じようとしているのではなく、より高みを目指そうとするために立てたプランを愚直に実践しているだけなのだと思う。これだけの凄い選手になっても、彼の曼荼羅チャートは常にバージョンアップされ、体力の続く限りその実現のために努力し続けるのだろう。この決意がある限り彼はさらに成長し、とんでもないスーパーパフォーマンスで我々の度肝を抜いてくれるに違いない。

今日から最後の1年がスタートする。目標達成までのプランは出来ているだろうか。大谷選手のようなスーパースターを目指せとは言わないが(もちろん目指してもいい)、できるだけ悔いの少ない(できれば悔いの無い)1年となるよう、1日1日を大切に過ごして欲しい。形は違えど君たちも文武の二刀流としてこの1年を戦わなくてはならない。間違いなく楽な道のりではないが、だからこそやり甲斐があり、それを成し遂げたときの喜びも大きい。しっかりとプランを立て、目標達成に見合う努力をし、進路実現はもとより、部活動や学校行事に全力を尽くし、最後の1年に最高の思い出を作って有終の美を飾って欲しい。

コロナ禍にあってもみんなで励まし合い助け合ってこの2年間を過ごし、人間力を高めてきた君たちは、間違いなく素晴らしい力を蓄えている。その秘めた力で、我々3学年担任団の度肝を抜くようなスーパーパフォーマンスを見せてくれるものと心から期待している。

いつものとおり、健康第一で頑張ろう!
野崎

大谷翔平 2022

6.8 体のケア	6.1 ナリキツ	6.2 F5Q	1.8 筋トレ改善	1.1 体幹強化	1.2 軸を揺らす	2.8 角度を付ける	2.1 上からボールを打たく	2.3 リストの強化
6.9 柔軟性	6.3 体づくり	6.4 RSQ	1.7 リスボールの安定	1.3 コントロール	1.4 不安をなくす	2.7 力まない	2.2 キレ	2.4 下身主導
6.5 スタミナ	6.6 可動域	6.7 肩甲骨	1.6 下半の強化	1.5 体を開かす	1.9 肩甲骨の可動域	2.6 ボールを前にリリース	2.5 回転数アップ	2.6 可動域
6.10 肩甲骨の可動域	6.8 肩甲骨	6.9 肩甲骨	1.9 体づくり	1.4 コントロール	1.7 キレ	2.8 軸を揺らす	2.1 下半の強化	2.2 体重増加
6.11 肩甲骨	6.12 メンタル	6.13 メンタル	1.10 メンタル	1.8 ドライ	1.3 スピード	2.9 体幹強化	2.4 スピード	2.3 肩周りの強化
6.14 肩甲骨	6.15 勝利への執念	6.16 仲間を思いやる心	1.11 人間性	1.4 運	1.7 変化球	2.6 可動域	2.5 ライター	2.4 ピンチク
6.17 感性	6.18 愛の人間性	6.19 愛の人間性	1.12 人間性	1.5 ゴッツイ	1.2 智恵的	2.7 可動域	2.6 ノック完成	2.5 スタナ
6.20 思いやり	6.21 人間性	6.22 感謝	1.13 運	1.6 運	1.8 審判への敬意	2.8 変化球	2.7 変化球	2.6 打者の入りの打球
6.23 礼儀	6.24 礼儀	6.25 礼儀	1.14 礼儀	1.7 礼儀	1.9 本能的	2.9 本能的	2.8 本能的	2.7 本能的

3 学年担任団決定！



3年主任 野崎 剛

鶴岡南高校最後の1年を君たちとともに戦ってくれる強力な担任、副担任を紹介します。



1組担任 木村良二先生
数学 サッカー部



2組担任 小角令先生
英語 英語・男バス部



3組担任 武者信次郎先生
社会（世界史）水泳部



4組担任 小松久美子先生
国語 剣道部



5組担任 松本光治先生
音楽 音楽部



1組副担 池田雅明先生
英語 女子バレー部



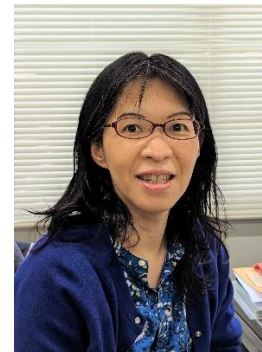
2組副担 鏡 雄一先生
数学 テニス部



3組副担 浅野 悟先生
理科（化学）柔道部



4,5組副担 安野浩夫先生
国語 文芸部 JRC



進路指導課長 真嶋亮子先生
国語 弓道部

新たに、池田雅明先生、浅野悟先生（鶴岡中央高校から）、安野浩夫先生という超強力な副担任の先生方をお迎えしました。また、進路指導課長の真嶋亮子先生からのサポートもいただけます。困ったことあったら、遠慮なく相談してもらってください。先生方への一歩が、君たちの夢への第一歩です！

10分昼寝のススメ（授業中ではない！）

今日から修行の旅第3章が始まる。勉強に部活動に（中には塾も）懸命に過ごす毎日は疲れも半端ではなく、時として池江里佳子が…、いや睡魔が激しく襲ってくる。眠いままでの授業では、せっかくの頭脳も働きが悪くなる。特に昼食を食べた後の5時間目は猛烈な睡魔が襲い、授業どころではない人も多いだろう。なんとか耐えようと思っても、睡魔はそれを許さない。結局、人間は生理現象には勝てないのである。

そこで昼休みの昼寝を勧めたい。通常の時間で言えば午後1時15分から25分までの10分間、机に突っ伏して目を閉じよう。眠れなくてもいい、目からの情報を遮断して脳を休ませる。すると睡眠をとった時と同じくらいの効果がある。嘘だと思ったら一度やってみてほしい。その効果にきっと驚くはずだ。全国の進学校で昼寝を採用している学校が増えており、その効果が注目されている。隠れてゲームするなら寝なさい。 ※昼寝妨害禁止



今後の予定

4月10日（月）	新入生歓迎会・部紹介	4月30日（日）	PTAの日・
10-11日	課題テスト	5月4-5日	陸上地区高校総体
12日（水）	身体測定	6日（土）	吹研定期演奏会
	前期委員会	11日（木）	生徒総会
17日（月）	部登録・部会合	13-14日	地区高校総体
	耳鼻科検診	20日（土）	駿台全国模試
20日（木）	議案書審議	22-24日	中間テスト
24日（月）	1日進路研修	25-28日	陸上県高校総体

