

さくら



令和5年8月25日(金)

今学期も進化し続けよう



2学期が始まりました。今学期は、合唱コンクールや文化祭、体育大会といった大きな行事があります。これらの行事は、仲間と力を合わせて行うものです。それぞれの行事を通して、仲間との絆を深め、より良い成果を残していきましょう。

学期の始まりにあたり、2つの事柄を伝えます。

1つ目は、時を守り・場を清め・礼を正す、ということです。夏休みで生活リズムが崩れた人もいるかもしれません。早寝・早起き・朝ごはんを励行しましょう。家庭でも、学校でも、整理整頓・掃除を実践しましょう。より良い人間関係を築くため、心のこもった元気な挨拶を心がけましょう。

2つ目は、大谷翔平選手のことを伝えます。投打二刀流、その活躍ぶりは多くの人が知るところであり、不世出の逸材です。彼を天才と表現する人がいます。何の努力もせず、あるいは少しの努力で今の結果を出しているのなら、それは天賦の才能です。しかし、彼は人よりも考え、人の何倍も努力の積み重ねを継続しているといえます。彼が天才と言われる所以は、この継続的な努力にあります。

私の知人が、花巻高校時代の彼をメンタル面で指導していました。指導方法の一つとして、オープンウインド64という手法を使いました。（裏面参照）任意の目標と、それを達成するための具体的行動を設定するのです。後はそれを徹底的にやりきれるかどうかな。たとえば、「運（をつける）」という目標設定に対し、彼は具体的行動として、あいさつ・ゴミ拾い・部屋そうじ・道具を大切に扱う・審判さんへの態度・プラス思考・応援される人間になる・本を読む、をあげています。多くの人が具体的行動を設定しても、それをやり切る人は少ないといえます。しかし、彼は自らが決めた行動計画を徹底してやりきったそうです。このことが今の大谷翔平につながっています。当たり前をやり切る積み重ねが、良い結果につながる典型例です。皆さんも、それぞれに目標とそれを達成するための行動を書き出し、いつも見えるところに掲げて取り組んでみてはどうでしょうか。

学校ホームページで、日々の教育活動のようすを公開しています。どうぞ、本校ホームページを閲覧してください。



< 参考資料 >

大谷翔平（高1当時） が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	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	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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	雰囲気は流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード160km	体幹強化	スピード160km	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	道具を大切に扱う	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

■：第一の目標 ■：■達成に必要なこと×8

■：各々の■に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)

原田隆史氏・提供

< 上記オープンウィンドウ64の関連動画 >



※上記の内容を、本稿に掲載することは、著作権者である 原田 隆史 氏 に許可をいただいています。