



新東淀中学校だより

令和2年8月5日(水)

発行 校長 奥野 直健

大阪市東淀川区豊里 1-10-32 TEL(06)6327-6760

★めざす生徒像★

- 夢と希望を持ち、
- 自ら未来を切り拓き、
- 地域を愛し、地域に頼
- られる生徒

校長室より

熱中症対策を忘れないように！

【夢→計画→実行、そして実現】

短い1学期が終わります。これまでの反省とともに新学期に取り組むことを見つけてください。そのためのヒントに、メジャーリーガーとなった大谷翔平選手が高校1年の冬につくった『マンダラチャート』を紹介します。

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	袖をぶらさない	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 昼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	ピッティングを増やす
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	運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

(引用元 <https://www.kaonavi.jp/dictionary/mandalart/>)

大谷選手はまず中央に「ドラ1・8球団」と書いています。これが大目標です。大目標達成に向けた8つの中目標をそのままに記入するとともに、周囲に取り出し、さらに中目標達成のために取り組む小目標を、周りに8つずつ書き込んで、ひとつずつ実行に移し目標をクリアしていくのです。

私がおもしろいなと思うのは、「運」という中目標に対して「ゴミ拾い」や「あいさつ」「道具を大切に扱う」などが取り組み目標として挙げられていることです。高校生の大谷選手は、善い行いが自分に良運をもたらし、それが8球団からドラフト1位指名につながる、と考えていたんですね。そしてその通り、実力はもちろんですが、幸運にも恵まれてプロ野球いり、大リーグ入りを果たすことになります。

新中生の皆さんも、短い夏休みですが、自分のマンダラチャートを描いて、行動に移してみてください。『夢』が『現実』に向かって動きはじめますよ。

新東淀中学校ホームページもご覧ください。「新東淀中学校」と検索してください

令和2年度8月行事予定

日	曜	学校行事	元ア 1年 2年 3年 給食		
			3	3	3
1	土	土曜授業		×	
2	日				
3	月	[45分]【月1234】保護者懇談会②	A週	○	4 4 4 ×
4	火	[45分]【月56火12】保護者懇談会③		○	4 4 4 ×
5	水	[45分]【火3456】保護者懇談会④		○	4 4 4 ×
6	木	[45分]【学年特別時間割】保護者懇談会⑤		○	4 4 4 ×
7	金	[45分] 終業式 大清掃			4 4 4 ○
8	土	夏季休業(8/8~8/24)			
9	日				
10	月	山の日			
11	火				
12	水	学校閉庁日			
13	木	学校閉庁日			
14	金	学校閉庁日			
15	土				
16	日				
17	月			○	
18	火			○	
19	水			○	
20	木	漢字検定(午前)			
21	金			○	
22	土	心臓2次検診(新北野)			
23	日				
24	月			○	
25	火	[45分] 始業式 登校指導強調週間(8/25~8/28)	B週 SC	○	4 4 4 ○
26	水	[45分] 教育相談週間(8/26~8/31)		○	6 6 6 ○
27	木			○	6 6 6 ○
28	金	[45分] 3年修学旅行保護者説明会	新中T	○	6 6 6 ○
29	土				
30	日				
31	月	教育実習①開始	A週	○	6 6 6 ○

SC:スクールカウンセラー来校日

元ア:自主学習室開放日 11日