



きよ しん たん かい
虚 心 坦 懐



2022年1月7日発行

壬寅(みずのえとら) ~ 成長の年 ~

新年あけましておめでとうございます。新たな年を迎え、今年度も残り1/4足らずとなりました。新型コロナウイルスが世界を混乱に陥れ、それまでのあたり前があたり前でなくなり、私たちの生活がすっかり様変わりした2020年。延期された東京オリンピックが開催され、新しい生活様式を模索し続けた2021年。では2022年はどんな年になるのでしょうか。今年寅年。干支では「壬寅(みずのえとら)」となります。その意味を植物に例えると、子年に新しい命が種の中で芽生えはじめ、丑年には種の中で育つがまだ伸びることができない。寅年は春が来て根や茎が生じて成長する時期、草木が伸び始める状態だとされています。つまり、厳しい冬を越えて芽吹き始め、新しい成長の礎となるイメージです。冬が厳しいほど、春の芽吹きは生命力にあふれ、華々しく生まれる年になる。皆さんの人生にとってとても大切な中学3年生から高校1年生の時期を、新型コロナウイルスに翻弄され、辛く厳しい時間を過ごしてきたことでしょう。しかし、その苦勞の分だけ、辛いことが多かっただけ、大きな希望が芽生えます。そんな年だからこそ、これまで以上に自分を磨き、知識・経験が豊富な人生の先輩方から素直に学び、着実に一步ずつ進んでいく**実直さ**を心がけていきましょう。

運を引き寄せる力とは……

皆さんは右のシートを見たことがありますか？これはMLBのロサンゼルス・エンゼルスで活躍している大谷翔平選手が花巻東高校1年生の時に立てた**目標達成シート**です。中央に目標を記入する。その周りの8つのマスに目標達成のための手段を記入する。更に、その周囲の8つのマスに手段を実現するための細かい目標を記入する。こうやって、ぼんやりとした目標をより具体的に紙に書いて行動につなげるといふもの。

ここで私が最も注目したいのは ○ で囲った箇所。
 8球団からドラフト1位指名を獲得するためには……
心(人間性、メンタル)

技(コントロール、キレ、変化球)

体(体づくり、スピード160km/h)に加えて

運を引き寄せる力が必要だと考えたことです。

その運を味方につけるために、彼が考えた具体的目標が「あいさつ、ゴミ拾い、部屋そうじ、道具を大切に使う、審判さんへの態度、プラス思考、本を読む、応援される人間になる」というものでした。大きな目標を達成するためには、それとは直接関連性のないように思われがちな日頃の生活を大切に

■ 大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90kg	インストップ 改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSG 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	下半身の土着
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を固めない	メンタルコントロール	ボールを面でリリース	回転数アップ	可動域
まったりとした目標、目的をもつ	一言一塵しない	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	体重増大
ピンチに強い	メンタル	悪悪風に流されない	メンタル	ドラフト 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
愛をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	運	可動域	フライヤーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	清潔	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	フロントキャッチボールを増やす	フォーク変換	スライダのキレ
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	速くボールの動きをキャッチ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	挨拶	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	スピードとフォームで受ける	ストライクからボールに投げるコントロール	実行力をイメージ

していくこと。そしてそれが最終的には、**周囲から愛され、信頼される人間への成長**につながることを大谷選手が身をもって証明してくれているのではないのでしょうか。

◀ **保護者の皆様へ** ▶

～ **保護者懇談会のお礼** ～

師走の大変お忙しい中、保護者懇談会にお越しいただき誠にありがとうございました。これまでの定期試験や模擬試験の結果をふまえ、今後の学校生活や家庭学習のあり方、生活習慣の改善などについて担任とお話しただけだと思います。これから2月にかけて気温が下がり、乾燥した空気が感染症の流行を誘う時期でもあります。毎朝の検温、うがい、手洗い、手指消毒にはこれまで以上に注意を払っていただきたいと思います。

～ **白樺湖研修中止のお知らせ** ～

昨年4月に予定しておりました白樺湖研修ですが、新型コロナウイルス感染症拡大のために延期となり、年度内に実施する方向で日程調整を進めておりました。しかしながら、ご承知のように現在も変異株の感染拡大が心配され、大変残念ではありますが中止を決断せざるを得ない状況にあります。保護者の皆様方にはご理解とご協力をお願いし研修中止の連絡とさせていただきます。なお、研修費につきましては、卒業時に清算となります。

◀ **1月行事予定** ▶ ～ **新年の抱負を胸に、心新たに頑張ろう!** ～

日	曜	行事内容
7	金	1限集会・2限～授業
8	土	中学I期入試
9	日	岐阜新聞テスト会場④
10	月	(成人の日)
11	火	月例テスト⑤・課題テスト(1～3限)
14	金	大学入学共通テスト出陣式(3年生) 漢検③
15	土	大学入学共通テスト(1日目)
16	日	大学入学共通テスト(2日目)
17	月	大学入学共通テスト自己採点(3年生) 交通安全指導
22	土	進研模試
28	金	1～5限 平常授業 6限 大掃除・入試準備
29	土	推薦入試
30	日	一般入試
31	月	家庭学習日

< 2月の主な予定 >

- 1日(火) 午前授業(1～4限)・入試判定会議(PM)
- 16日(水) 後期期末試験時間割発表
- 25日(金) 後期期末試験(一部) 28日(月) 3年生表彰式・3年生を送る会

※ 行事に関しては、絆メールやHPでお知らせしますので、常に確認をお願いします。