

新しい年を迎えました



新しい年を迎えました。福井にはめずらしく穏やかな天候に恵まれましたが、ゆったりした正月の夕方の雰囲気吹き飛ばす大きな地震が起こりました。私は自宅にいましたが、これは大きいと感じて、すぐ同居する両親とテーブルの下に身を隠しました。揺れが収まってから、家族や家屋の無事を確認、ひとまず安堵しましたが、その後もテレビからは、想像を超える大地震に関する被害の情報が次々と発信され続けます。余震は大丈夫なのか、学校や子どもたちに被害はないのか、次々と心配事が頭をよぎります。これからどうなるのか、不安な気持ちを抱えて元日の夜を過ごしました。翌2日、教頭と学校の被害状況の確認をしました。お陰様でたいした破損箇所もなく、円山地区内も落ち着いた様子なので、ほっと胸をなで下ろしました。

その後、徐々に明らかになる能登の悲惨な被害の状況を目にするたび、自分に何かできることはないか、自問を繰り返しています。まずは子どもたちに、被災した人たちの気持ちに心を寄り添わせて、自分にできることをがんばりましょう、そして今一度、防災に対する心構えと準備ができているか確かめましょうと呼びかけていきます。

保護者の皆様、地域の皆様、おかわりはございませんか。ご縁のある人が被災されている方もいらっしゃるかと思います。心よりお見舞いを申し上げます。不安な年明けとなっておりますが、本年も保護者の皆様、地域の皆様には、温かいご支援をよろしくお願いいたします。

目標にむかって



冬休み明け最初の児童朝礼で、「目標にむかってがんばろう」という話をしました。今年の生活の指針になればと思います。わたし自身も心がけたいと思います。

(1月9日 児童朝礼より)

新しい年を迎えました。1月1日には、大きな地震があって、とても怖かったと思います。地震の時にどう行動したらよいか、日頃から考えたり、訓練してきたりしていますが、命を守る行動がとれたでしょうか。私は、すぐにファンヒーターのスイッチ消して、テーブルの下に隠れ、揺れが収まってから家族の無事を確認、テレビで情報を確認しました。私の家は海からは離れたところがあるので、津波に備えて避難することはしませんでした。非常持ち出し袋や家具が倒れないか何度も確認、その日の夜は、外で履く靴を枕元に置いて寝ました。反省点は、近所に住んでいる人に、大丈夫でしたかと、声かけをしておけばよかったなと後悔しています。

お隣の石川県は大変大きな被害に見舞われています。学校が避難所になっていて、今日から授業を始められないところがたくさんあります。多くの方が、住む家を失い、かけがえのない家族を失い、大きく深い悲しみをがまん

しています。被害に遭った人たちの気持ちに心を寄り添わせて、自分にできることを、ためらわずにしていきたいなと思っています。

これから寒さの厳しい季節を迎えますが、6年生は中学校進学、1～5年生は一つ上の学年への進級に向けて、気を引き締めて、締めくくりをしっかりとっていきましょう。

さて、みなさんは今年の目標を決めましたか？「算数がんばる」「二重跳びを10回は跳ぶ」「下級生から尊敬される6年生になる」など、心に決めていることがあると思います。

今日は、みなさんもよく知っている大谷翔平選手のお話をしたいと思います。みなさんが、お正月に1年間の目標を立てたように、大谷選手も高校1年生の頃、こんな3年生になるという目標を立てました。それは、「ドラフト1位指名 8球団」という目標です。まだ高校野球を始めたばかりの1年生にとっては、とても大きな目標です。でも、大谷選手は、この目標を夢で終わらせないために、ここで終わりにしませんでした。

この大きな目標を達成するための小さな目標や具体的に行うことなどを考えたのです。まず、9つのマスを用意して、真ん中に、「ドラフト1位指名 8球団」という大目標を書きました。そして、次に、周りの8つのマスにこの目標を達成するための小目標を考えました。「スピード160km/h」というのは、「160km/hの球を投げられるようになる」という目標です。そして、次に、160km/hの球を投げるにはどうすればいいのか考えました。例えば、「肩の筋肉を鍛える」という感じです。

体のケア	サプリメントを飲む	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	上からボールをたたく	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	体を動かさない	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、目的をもつ	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/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をつくらぬ	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	道具を大切に使う	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	ストリ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

私が、大谷選手はすごいなと思ったことは、この8つの小目標の中に、「運」という項目があることです。確かに、いくらすごい選手になったとしても、運が悪ければ、怪我をして、試合にも出ることができず、指名されないかもしれません。でも、運をよくするにはどうすればいいのでしょうか。速い球を投げるためには、「体を鍛えて練習すればいい」ということは思いつきそうですが、これは、なかなか難しい問題です。「運」というのは、自分ではどうすることもできないものだと考えがちですが、大谷選手はこの「運」についても自分の行動や態度によって引き寄せようと、次のようなことをすることにしました。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・本を読むという8つのことです。たしかにあいさつや掃除をしっかりとる人は、周りの人から信頼され、好かれます。大谷選手が、あまり野球を知らない人からも注目されて、熱烈な応援を受けているのは、運を引き寄せる努力をし続けてきたからなのでしょう。

みなさんも、自分の決めた目標を実現するために、具体的に何をしたらよいか考えてみてください。そして、途中でくじけずに実行していきましょう。

今日のお話を終わります。