



小川小学校

# 学校だより

○ 考える子 ○ 優しい子 ○ 元気な子



令和3年11月26日 No.26

## 《大谷翔平選手が使っていた「目標達成シート」について》

アメリカで大活躍した大谷翔平選手。今シーズンは、ピッチャーとして9勝、156奪三振、バッターとしてホームラン46本、26盗塁と現代野球では考えられなかった記録を残し、今月、アメリカンリーグのMVP＝最優秀選手を満票で受賞しました。テレビ各局で大谷選手の速報が放送されるほどのフィーバーぶりには、野球ファンのみならず、日本人としてうれしく思うのは、私だけではないと思います。

そんな大谷選手は、高校1年生のとき、どのような目標を立てていたのでしょうか。それは「目標達成シート（マンダラチャート）」と呼ばれ、強い目標（夢）を中心に置き、周りにそれを達成するための目標を書き込んだものです。【下図参照 原田隆史氏「一流の達成力」より】

では、大谷翔平選手が、高校の3年間で書いた16枚の中の最初のシートを見てみましょう。

この作成方法は、まず初めに「9×9の計81マスの中心に一番達成したい目標を書きます。（大谷選手は、ドラフト1位8球団です）

次に、目標達成のために必要な「基礎思考」を中心の目標の周りに8つ書きます。（大谷選手は、体づくり・コントロール・キレ・メンタル・スピード・変化球・人間性・運）

そして、8つの「基礎思考」を外側の3×3のマスの真ん中に置き、その周りに8つの「行動目標」を書きます。

### 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	かまさない	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で投げる	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 (3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)  
■：各々の■に必要なこと×8

このシートを使うメリットは、①目標が明確になる、②これまで気づけなかった新しいアイデアを生み出せる、③目標達成までの具体的なプロセスを可視化できる、④煩雑になりがちな思考を整理できるなどがあります。

シート作成の注意点としては、①適切な目標を設定する、②期限を設定する、③まずはすべてのマス埋めてみる、④実行できるよう意識するなどがあります。

ここで、注目したいのが、野球の要素ではない、どんな夢にも共通する部分です。

（大谷選手は、『人間性』を基礎思考に選び、「感性・愛される人間・計画性・思いやり・感謝・礼儀・信頼される

人間・継続力」を行動目標に掲げています。

また、『運』を基礎思考に選び、「あいさつ・ゴミ拾い・部屋掃除・道具を大切にすること・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」を行動目標に掲げています。

今の大谷選手フィーバーがあるのは、野球での活躍（二刀流・ホームラン数・勝利数等）以外の行動目標が大きいのではないかと考えられます。

1つ1つの行動が、視野を広げると目標達成につながる。これを意識して日々の生活を送ることができる人は、本当に素晴らしいと思います。頑張っている人、活躍している人から学ぶことは多いです。

## 《二次障害の防止にむけた児童の正しい理解と適切な支援のために》

ここ 10 数年の間に、発達障害（学習障害を含む）という言葉が広く使われるようになってきました。一概には言えませんが、下記のような特色があるといわれています。

- ADHD（注意欠陥多動性障害）
  - ・じっとしていない、しゃべりすぎる
  - ・いきなり行動する、待つことが苦手
  - ・注意力が足りない、計画を最後まで実行するのが苦手
- アスペルガー症候群
  - ・人と上手につきあうことが苦手
  - ・コミュニケーションがとりづらい
  - ・創造力が乏しく、こだわりがある
- 学習障害
  - ・全般的な知的発達に遅れがないものの、「聞く」「話す」「読む」「書く」「計算・推論する」能力のうちいずれかまたは複数のものの習得・使用に著しい困難を示す発達障害のこと。（文部科学省の定義）
  - ・練習しても漢字が覚えられない、計算が極端に遅い、などの場合があります

**大切なことは、発達障害が「1か0かのようにはっきり区別できるものではない」ものです。そして、すべての人に何らかの傾向があるということです。**

大切なことは、周りの人が発達障害への理解を深め、適切に対応することで、その人は社会に適応し、活躍していくことができるということです。実際に、映画監督のスピルバーグさん、マイクロソフト創業者のビル・ゲイツさん、俳優のトム・クルーズさんなど、発達障害でありながら世界的に大活躍している人はたくさんいます。

今回の学校だよりでお伝えしたかったこと、それは「二次障害の防止」です。

上記のような傾向性のある子供に対し、周囲の友達や大人が「自分勝手、わがまま、悪い子」と一方的に決めつけてしまったり、本人も「みんなが簡単にできることなのに自分はできない」ことから、自分はだめな人間だと思ったりします。

このことから、だんだん自信をなくし、自己肯定感が下がり、周囲から孤立しがちになり、さらに周囲とトラブルを起こすという悪循環が起きてしまうのが、二次障害です。

二次障害を起こさないためには、周りの人が「Aさんは、苦手なこともあるけど、〇〇は得意」「Bさんには、言葉だけでなく図示して示すと良く伝わる」など発達障害の特徴を理解し、適切に対応することが重要です。

発達障害の人も学校生活を送りやすくなりますし、周囲とのトラブルも減少します。**また、なるべく早い時期から適切な支援を行うことで障害は緩和され、二次障害も防げるといわれています。**

みんなが気持ち良く生活し、一人一人が力を発揮できるよう、みんなで取り組んでいくことが大切です。学校でも研修の機会を設け、より適切な支援、指導を目指して努力しています。

保護者の皆様、お子様のことで何か気になることがございましたら、担任や学校へお知らせください。

## 《12月1日(水)から14日(火)は「冬の交通事故防止運動実施期間」です》

令和3年10月末現在、埼玉県内における交通事故死者数は96人で、前年比7人増加しており、全国ワースト4位です。特に歩行者及び自転車の交通死亡事故が多発しています。

このようなことから、

- ・「横断歩道における歩行者優先の徹底～ドライバーによる歩行者への思いやりと歩行者による横断（ハンドサイン）の意思表示～」
- ・「夕暮れ時と夜間における歩行者・自転車の交通事故防止」
- ・「飲酒運転の根絶及び危険運転等の防止」を重点とし、運動を実施します。

人も車も自転車も、交通ルールを守って交通事故をなくしましょう。

## 《新型コロナウイルス感染症が収束してきましたが、改めて対策にご協力をお願いします》

- 家庭での健康観察・健康観察チェック表に記入をお願いします。
- 毎朝、体温を測り、発熱・咳など、かぜ症状がある場合は、登校を控えさせてください。
- 同居の家族にかぜの症状がみられる場合も登校を控えさせてください。