

相生 四十回生

躍動 40

Ambitious!

第 24 号

二〇一八(平成三十)年 五月一日発行

「オオタニさくくん！快進撃始まる！」

学年主任 潮海 邦彦

「間違いない、この惑星の産物ではない」「今シーズンは大谷翔平を中心に回る」「Amazing」「前代未聞のMentality」「恐ろしいほどの冷静さと高度な分析力」

ちょうど一年前、小学校の道徳の教科書にまで登場するというニュースをここで書きました。大谷選手の快進撃が止まりません。今シーズンから、彼の夢の一部である Major League (Los Angeles Angels) としての一歩を歩み始めた、プロ野球史上でも類を見ない投手と野手を両立する「二刀流」選手。

オープン戦では「高校生レベル」と酷評された彼ですが、開幕二週間で、投打に大活躍(4/15現在)。投げては二勝、防御率2.08、打っては三試合連続ホームラン、打率0.367。今シーズン、「二桁勝利」「二桁本塁打」を達成すると(まだ期待の段階ですが)元祖二刀流のベーブルース以来一〇〇年ぶりの快挙になるといいます。勝負の世界ですから、先のこととはまだわかりませんが、怪我をしないで少しでも長く彼の活躍をリアルタイムで応援したいものです。

先日、彼の「高校時代に培った三つの力」をある報道番組で取り上げていました。

一つ目は「吸収力」。打席に入ってから相手投手の技術を観察し、それを投手としての自分の技術の一部に変えていく力、見たものを自分のものに取り入れていく力が凄いと。

二つ目は「精神力」。七回までノーヒットに抑えていた試合でも、おごることなく打たれたときにどう気持ちを整理するかを準備していたという。先を見据える力が凄いと。

三つ目は「計画力」。道徳の教科書にまで登場する「目標達成シート」に夢の達成に向けて具体的な行動を一つ一つ書き込み、今何をす

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	サブメントをのむ	FSQ 90kg	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	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、目的をもつ	一言一憂しない	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	雰囲気になれない	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
涙をつくらぬ	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	ストレートからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

(注) FSQ, RSQは筋トレ用のマシン (出所) スポーツニッポン GoalSheet of Shohei Ohtani

るべきかを考えて行動したという。自己管理能力が凄いと。どれも簡単ではありませんが、大切なことです。一つでも身につけるような心がけたいものです。最後に彼の高校一年時の「目標達成シート」を紹介しします。ひと言ひと言をよく見てください。特に「メンタル」「人間性」「運」のコーナーの言葉はとても魅力的だと思いませんか？さて、みなさんはセンターのマス目にまず何を書きますか？

校外活動 (USJ)

4/13 (金)

三年生になって一週間、クラス内の親睦を図ると共に、これからの受験勉強に向けて、英気を養うことを目的に四十回生全員でUSJに出かけました。到着して点呼解散するやいなや、グループ毎にお目当てのアトラクションに向けて駆けていきました。短時間でしたが、絶叫マシーンに乗ったり、土産物を買ったりとそれぞれが楽しい一日を過ごしていたようです。これからは楽しいことだけでなく、進路実現を目標にした自分に厳しい生活を送らなくてはなりません。切り替えて、奮闘努力することを期待しています。

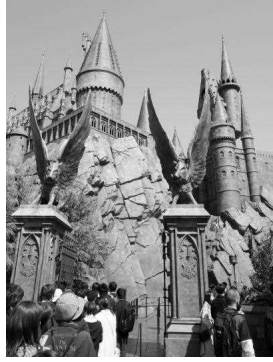


限られた時間の中で、班で協力していくつものアトラクションを楽しむことができ、助け合える仲間が増えました。これからは受験生としての強い自覚を持って、全員で合格を勝ち取りにいきたいです。

二組 M・Y

新しいクラスになり、親睦を深める目的で私達はUSJに行きました。五時間と少し短い時間でしたが、平日ということもあり、たくさんライドに乗ることができました。目一杯、楽しめた充実した一日でした。明日からは、受験モードに切り替えてクラス全員で頑張っていきたいです。

三組 Y・M



私のクラスは二年生の時と同じですが、今回の校外活動を通して、班員の仲を更に深めることができました。アトラクションにもたくさん乗って、全力で楽しむことができました。本当にアツという間の日でした。逃げずに受験勉強に励もうと思います。

四組 E・O

志望決意書（3月）からの抜粋
「志望校への合格を実現するために何をすべきか？」

女子生徒
合格発表発表会で先輩方の話を聞いて思ったことは、特別な勉強をしているわけではないんだということです。朝の小テストや週末課題など毎日の積み重ねが受験勉強だと思いました。なので、やりっ放しではなく自分の知識になるように取り組みたいです。

男子生徒
センター試験で点数が足りず、志望校を変えざるを得ない状況にならないために、まず5教科の基礎をしっかりと固める。

女子生徒
小テストは合格ラインを超えれば良いという考えではなく必ず満点を取るという気持ちで臨む。定期考査では毎日の予習復習を必ずして対策を立てる。模試は返却後解説をよく読んで同じ間違いをしないようにする。センター7割を目指して毎日こつこつ勉強する。

男子生徒
一日一日の計画を綿密に立てて、日々の努力を怠らないようにする。一日一日を反省し、次につなげていく。遅くとも8月までにセンター試験で七十パーセントを超えるよう奮闘する。

女子生徒
毎日、必ず単語熟語を覚えるようにする。苦手科目は夏休みまでに無くなるように、計画を立てて実行する。最後まであきらめずに真面目に一生懸命勉強する。どんなことがあっても逃げない。

☆ 5月／6月の主な行事予定 ☆

月	日	曜	行 事	
5	2	水	全員清掃	
	9	水	生徒会役員認証式	
	10	木	P T A 総会、人権教育講演会 授業参観、学級懇談会	
	21	月	中間考査（～24）	
	24	木	通学路清掃	
	28	月	教育実習開始	
	29	火	内科検診	
	30	水	進路講演会	
	31	木	7限 選挙出前授業	
	6	2	土	ベネッセマーク模試（～3）
9		土	土曜講座	
14		木	相高祭準備（放）	
15		金	相高祭りハーサル、準備（午前） 相高祭（午後）	
17		土	相高祭（全日）	
18		月	代休	
23		土	P T A 進路研修会（なぎさホール）	
29		金	期末考査（～5）	
7		7	土	ベネッセ記述模試（～8）
		17	火	1 2 3 4 限の午前授業（～19）
	20	金	終業式	

一進路計画一

4月	4 / 10	課題考査（～11） 進路希望調査 個人面談	10月	10 / 13	ベネッセ駿台記述模試
				10 / 17	中間考査（～22）
				10 / 17	志望校検討会
				10 / 27	全統記述模試・看護模試
5月	5 / 21	中間考査（～24）	11月	11 / 3、4	ベネッセ駿台マーク模試 私大推薦入試開始 個人面談
	5 / 30	進路講演会		11 / 24	全統プレテスト（校外）
6月	6 / 2、3	ベネッセマーク模試		11 / 30	期末考査（～12 / 6）
	6 / 23	P T A 進路研修会		11 / 30	志望校検討会
	6 / 29	期末考査（～7 / 5）		12 / 3	志望校検討会
7月	7 / 7、8	ベネッセ記述模試 進路希望調査	12月	12 / 16	駿台プレテスト（校外）
	7 / 23	保護者懇談会（～30）		12 / 19	保護者懇談会（～27）
	7 / 24	夏季前期補習（～31）	1月	1 / 6、7	センター直前演習
8月	8 / 1	夏季中期補習（～7）		1 / 19、20	センター試験
	8 / 12	全統マーク模試（校外）		1 / 21	センター自己採点
	8 / 20	夏季後期補習（～27）		1 / 21	特別時間割（～31） 私大一般入試
9月	9 / 1	全統記述模試・看護模試		1 / 26	志望校検討会
	9 / 5	センター説明会		1 / 27	保護者懇談会
	9 / 15、16	ベネッセ駿台マーク模試 センター試験出願 個人面談	2月	2 / 4～	国公立2次対策補習
				2 / 25	国公立前期試験
				2 / 28	卒業式
			3月	3 / 8	国公立中期試験
				3 / 12	国公立後期試験



