

JO



兵庫県立姫路別所高等学校

47回生 学年通信 第5号

令和3年8月25日発行

コロナに負けるな！！

そろそろ、一步踏み出せば



副主任・2組担任 芝田 智明

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	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	雰囲気の流れ	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

このシートは何か知っていますか？君たち（世界中の人）がよく知っている人物が、高校1年生の時に作成し実施していたものです。その人物は、日本人として最年少、また最速でアメリカンリーグの週間 MVP を獲得した大谷翔平選手です。

彼は、中央の目標（夢）を実現するために必要な要素（8つ）を周りに記入しました。さらにその外側に、これらを達成するための具体的な目標を、8つずつ記入しました。作成する時には、なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにしたいです。

大谷選手が、世界中の人々から人間的に愛され、実績的に尊敬される理由もこのシートから納得できます。

まず、将来の目標（夢）を持つこと、そして、それを叶える為に何が必要なのかを逆算し、頭の中で整理し実行に移す事が大切です。悩むことは大切ですが、一歩踏み出してみませんか自分の将来の為に。



9月の予定

日	曜	9月
1	水	始業式 課題考査（1科目のみ）
2	木	課題考査（2日目）
8	水	通学路マナーアップキャンペーン
9	木	通学路マナーアップキャンペーン
10	金	通学路マナーアップキャンペーン
29	水	交流文化祭前日準備
30	木	交流文化祭

課題考査時間割

9/1（水）	3限	国語
9/2（木）	1限	化基
	2限	現社
	3限	数学
	4限	英語



今月の名言 (tsu-sai's choice)

今から20年後、あなたはやったことよりやらなかったことを悔やむことになるだろう。そうなる前に、安穩とした港から船を出せ。自分自身の帆で貿易風を受け止めよ。真に求めるものを探究し、叶うことを願い、見出すのだ。 マーク・トウェン（アメリカの小説家）

校外学習 in 淡路島



3組 1番 赤木 愛奈

私たちが生まれる前に、思っていた以上に大きい地震があったのに驚きました。地震があったことは知っていてもここまで規模が大きいのを改めて実感しました。熱い火の中で苦しくて出たくても出られないその中で亡くなった方もいることを実感させられました。やっぱり人の命程大事なものは無いと思いました。

新型コロナの影響で延期になっていました校外学習が、7月19日晴天のもと予定どおり実施されました。午前中、北淡震災記念公園で26年前の兵庫県南部地震の爪痕を見学し、防災とボランティアの大切さを学び、午後は咸臨丸に乗船して淡路島周辺を回遊しました。皆さんのマナーの良さに感心するとともに、普段見ることのできない弾ける笑顔が飛び交って、実施することが出来て本当に良かったと思いました。さて来年の校外学習はどこにしましょうか…。 通歳



1組 13番 陰山 七 茄

今から26年前にこんな大きい地震が起きたなんてあまり実感がわかなかったけれど、北淡震災記念公園で見た地震で被害にあった場所の写真や震度7の揺れの体験をしたりする中でより身近に感じるようになりました。

これからはテレビで黙祷がある時自分には関係ないことだと思わずに今までより、より心を込めて黙祷をしようと思いました。



2組 14番 小林 りの

今日は晴れていて良い天気だったので、とても海がきれいでした。明石海峡大橋の真下を通る時はとても迫力がありました。Showも観ることができて楽しかったです。コロナ禍で先生方が裏で準備をしてくださり、運転手の方や写真屋さん、多くの人たちのおかげで校外学習に行けたことに感謝したいです。

