



一年の反省と次の目標設定、そして具体的な計画

校長 徳重 正宏

この2学期も新型コロナウイルス感染症を踏まえながら、普段の授業をはじめ、体育大会や文化祭、修学旅行など大きな行事に取り組めました。その中で、生徒の皆さんは、それぞれに経験し、学び、考え、成長した学期となったと信じています。

また、2学期は、令和3年の終わりでもありますが、今年初めに立てた目標や学期はじめに立てた目標は、達成できたできたか。振り返ってみましょう。

- 【成果】令和3年（2021年）は、何ができるようになったのか。
- 【課題】今の自分の課題とは何なのか。課題を克服するには、どうすればよいのか。

目標について学ぶべき人物として、今年話題になった大谷翔平選手があげられます。

大谷翔平選手は、目標達成シートの中央の目標（ドラフト1位指名8球団）を達成するため、必要な要素をその周りに8つ立てました。

- ①体づくり ②人間性
- ③メンタル ④コントロール
- ⑤キレ ⑥スピード160キロ
- ⑦変化球 ⑧運

さらに、これらを達成するための具体的な目標を、それぞれ8つずつあげています。

例えば「メンタル」では次の8つです

- ・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、気持ちは熱く。
- ・雰囲気流されない。
- ・仲間を思いやる心。
- ・勝利への執念。
- ・波をつくらない。
- ・ピンチに強い。

| | | | | | | | | |
|-----------------|----------|-----------|-------------|------------|---------------|------------------|----------------------|-----------|
| 体のケア | サブメントを飲む | 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 | 食事後7種朝3種 | 下肢の強化 | 体を聞かない | 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 | 雰囲気に流されない | メンタル | ドラフト1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 |

【大谷選手のマンダラーシート】

大谷翔平は夢を叶えるため高校1年生のときに必要な行動・要素をあげ「目標達成シート」にまとめ、計画的に実践し、結果を残しています。

さあ、皆さんも新しい年に向け、目標を設定し、日々の努力を続けていきましょう。

未来のあなたは、きっと今の自分の努力に感謝する！

最後に、気候も寒くなっていきます。風邪や新型コロナウイルス（オミクロン株）感染症等、自分自身の健康と生活の管理には、しっかりと気を配り、3学期の始業式には、気持ち新たに全員元気な顔で会いましょう。

【令和3年ありがとうございました。よいお年をお迎えください。】



校内駅伝・持久走大会 ～新記録5つ～

12月11日（土）に校内駅伝・持久走大会を実施しました。平成30年度に新たなコースに変更し、今年度は5つの新記録が生まれました。おめでとうございます。

持久走の部では男子が約3km、女子が約2kmの距離で競い合い、駅伝の部では各クラスの選手が6区間でタスキをつなぎました。生徒は多くの声援を力に変え、最後まで全力を出し切りました。総合の部では3年1組が見事優勝、そして新記録まで達成しました。学級対抗駅伝の部のゴールでは大勢のクラスメートが待ち構え、その走りを祝福していました。その姿からクラスの温かな団結心を感じることができました。

沿道では多くの保護者や地域の方から心温まる応援をいただきました。また、PTA保体部員の交通安全指導の協力もいただきました。お陰で、無事に大会を終えることができました。感謝申し上げます。



駅伝・持久走大会の結果について Congratulations

1 持久走の部

○ 男子（3080m）

- 1位 有村 龍汰（3年）【11分07秒】新記録
- 2位 東 孝輔（2年）【11分08秒】新記録
- 3位 村田 峻史（2年）【11分38秒】

○ 女子（2130m）

- 1位 谷山 聖奈（1年）【9分12秒】
- 2位 川畑 杏緒（2年）【9分37秒】
- 3位 勝 華凜（1年）【9分54秒】

2 駅伝の部

○ 総合 第1位 3年1組 記録43分47秒（新記録）

- 区間
- 1区 池田あずな（1-2）【6分40秒】新記録
- 2区 林 空莉亜（3-1）【5分49秒】
- 3区 裾分 愛琉（1-2）【6分47秒】
- 4区 志田 玄太（3-1）【5分33秒】新記録
- 5区 大田 南美（3-2）【6分48秒】
- 6区 池田 碧眞（3-1）【10分38秒】新記録



3 クラスマッチの部（総合） 優勝 3年1組

一人一台端末の有効な活用を目指して

12月14日から端末の持ち帰りを開始しました。PTAの際に、持ち帰りの際の留意点等をお伝えしましたが、お子さんの使用状況はいかがでしょう。本校でのネット使用状況調査によると、長時間の使用が課題となっています。そのため、携帯電話の使用も含めて、家庭内でのルールづくり並びに端末使用状況の確認等への御協力をお願いいたします。

☆☆☆ これまでの主な受賞等 ☆☆☆

- 第58回南日本硬筆展 推薦 平田千和（1年）
- 第69回理科に関する研究記録展 地区審査会
 入選 西田明乃（2年） 片岡 渚（2年）
 川口 慈（2年） 供利はるな（2年）
 吉井素芽（2年）
- 第57回読書感想文コンクール地区審査会
 特選 阿野結月（3年） 岡本一莉（2年）
 入選 高田三貴（1年）
- 第64回県児童生徒作文コンクール地区審査会
 入選 伊口大翔（3年） 齋藤美空（3年）
 池田こころ（2年） 涉 綾華（2年）
 叶 祐野（1年） 福心結奈（1年）
- 地域が育む「かごしまの教育」県民週間表彰
 （ポスター原画） 入選 叶 祐野（1年）

| 月 | 日 | 曜 | 今後の主な行事 |
|---|-------------|---|------------------------------|
| 1 | 11 | 火 | 3学期始業式 |
| | 15 | 土 | 土曜授業 |
| | 18(火)・19(水) | | 鹿児島学習定着度調査(1年・2年) 3年実力テスト |
| | 21 | 金 | 令和4年度与論中入学説明会 |
| | 28 | 金 | 与論町海洋教育フェア(2年) |
| 2 | 3 | 木 | 与論高校入試 |
| | 7(月)~9(水) | | 3年生期末テスト |
| | 9 | 水 | 立志式(2年)・合格内定発表(与高) |
| | 16 | 水 | 学年・学級PTA(3年) |
| | 19 | 土 | 土曜授業 |
| | 21 | 月 | スクールカウンセラー来校 |
| 3 | 22(火)~25(金) | | 1・2年期末テスト |
| | 3(木)・4(金) | | 与論高校学力定着度調査(3年) |
| | 9 | 水 | 学年・学級PTA(1年・2年) |
| | 12 | 土 | 土曜授業・クラスマッチ |
| | 15 | 火 | 第74回卒業式 |
| | 16 | 水 | 公立合格発表 |
| | 25 | 金 | 修了式・離任式 |