

# 英

～ はなぶさ ～



京都府立東宇治高等学校  
第1学年 学年通信  
第 6 号  
令和3年11月25日

## 期末考査に向けて最善を尽くそう！

1年生の授業も折り返し点を過ぎ、2学期期末考査が目前に迫ってきました。日ごろの学習の積み重ねが大切であることは言うまでもありませんが、定期考査前の準備を念入りに行うことによって学力を確かなものにしていくことができます。苦手なものは後回しにしがちですが、苦手な科目や分野こそ繰り返し学習し、自信をつけていきましょう。

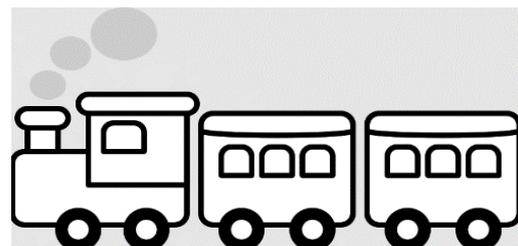
また、2学期のまとめの時期に入っているにも関わらず、未提出課題をそのままにしている人も見受けられます。手を抜いている人に良い結果が得られるはずはありません。今からでも、できることには最大限の力を注ぎましょう。

## 2学期期末考査 時間割

|    | 12月2日(木)         | 3日(金)          | 6日(月) | 7日(火) |
|----|------------------|----------------|-------|-------|
| 1限 | コミュニケーション<br>英語Ⅰ | 国語総合           | 現代社会  | 数学A   |
| 2限 | 化学基礎             | 社会と情報          | 保健    | 英語表現Ⅰ |
| 3限 |                  | 生物基礎<br>(1～6組) |       | LHR   |

### <当面の予定>

- 11月25日(木) 内科検診
- 26日(金) SNS利用講座
- 12月 1日(水) 短縮校時、大掃除
- 2日(木)～7日(火) 期末考査
- 10日(金) 健康教育講演会
- 11日(土) 土曜授業
- 13日(月) 5・6限 GTEC
- 20日(月) 終業式・大掃除



米大リーグで活躍する大谷翔平選手が、今季のアメリカン・リーグMVPを受賞し、大きな話題となっていますね。シーズンを通して「二刀流」を貫き、素晴らしいプレーを見せてくれた大谷選手。その原動力はどこにあるのでしょうか。下の表は、大谷選手が高校1年生のときに作成した「目標達成シート」だそうです。みなさんも高校1年生。目標を達成するための具体的な方法として取り入れてみてはどうでしょうか。

| 体のケア                    | サプリメント<br>そのむ | FSQ<br>90kg      | インステップ<br>改善        | 体幹強化            | 軸を<br>ぶらさない           | 角度を<br>つける               | 上から<br>ボールを<br>たたく               | リストの<br>強化    |
|-------------------------|---------------|------------------|---------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|---------------|
| 柔軟性                     | 体づくり          | RSQ<br>130kg     | リリース<br>ポイント<br>の安定 | コントロール          | 不安を<br>なくす            | 力まない                     | キレ                               | 下半身<br>主導     |
| スタミナ                    | 可動域           | 食事<br>夜7杯<br>朝3杯 | 下肢の<br>強化           | ↑<br>体を<br>開かない | メンタル<br>コントロール<br>をする | ボールを<br>前で<br>リリース       | 回転数<br>アップ                       | 可動域           |
| はっきり<br>とした目標、<br>目的をもつ | 一喜一憂<br>しない   | 頭は冷静に<br>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<br>に強い              | メンタル          | 雰囲気<br>に流されない    | メンタル                | ドラ1<br>8球団      | スピード<br>160km/h       | 体幹強化                     | スピード<br>160km/h                  | 肩周り<br>の強化    |
| 波を<br>つぐらない             | 勝利への<br>執念    | 仲間を<br>思いやる心     | 人間性                 | 運               | 変化球                   | 可動域                      | ライナー<br>キャッチ<br>ボール              | ピッチング<br>を増やす |
| 感性                      | 愛される<br>人間    | ↓<br>計画性         | あいさつ                | ↓<br>ゴミ拾い       | 部屋そうじ                 | カウント<br>ボールを<br>増やす      | フォーク<br>完成                       | スライダー<br>のキレ  |
| 思いやり                    | 人間性           | 感謝               | 道具を<br>大切に使う        | 運               | 審判さん<br>への態度          | 遅く落差<br>のある<br>カーブ       | 変化球                              | 左打者へ<br>の決め球  |
| 礼儀                      | 信頼<br>される人間   | 継続力              | プラス思考               | 応援される<br>人間になる  | 本を読む                  | ストレートと<br>同じフォーム<br>で投げる | ストライク<br>からボールに<br>投げる<br>コントロール | 奥行きを<br>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

目標達成シートの作り方は、

- (1) 9×9のマスの中心に目標(テーマ)を書き込む。
- (2) その周囲8マスに、達成するための要素を書き込む。
- (3) 8つの要素のそれぞれを細分化した具体的なアクションを、外側のマス目には書き込む。

大谷選手の場合、「ドラフト8球団から1位指名」という目標を掲げ、それを達成するための8つの要素として、「体づくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「人間性」「運」「変化球」「スピード 160 km/h」を設定しました。「スピード」を実現するためのアクションとして「体幹強化」や「軸でまわる」などを挙げています。

驚くべきこととして、目標達成のために「運」を挙げていることです。しかも、「運」を手に入れるためには「ゴミ拾い」「道具を大切に使う」などが必要だと考えているのです。大谷選手は、ごみを拾えば運を拾うことができると考えているのですね。そして大リーグのスター選手となってもそれを実行し続けているところが素晴らしいですね。