

目標と惜しまぬ努力

校長 永砂 正弘

12月に入り、今学期も残り少なくなってきました。13日（金）からは三者懇談も始まり、その中で、今学期できたこと、できなかったことを振り返り、3学期または次年度につなげていくことになると思います。

振り返りが大切だとよく言われますが、そもそも振り返りとはどういったことでしょうか。振り返り（リフレクション）とは「目標達成に向け、自らの行動や考えを客観的に顧みること」です。絶えず振り返ることで自分の行動や考えを客観的に見る力（メタ認知能力）が高まっていきます。メタ認知能力が高まると「課題解決能力が高まる」「感情に振り回されないで対応できる」「円滑な人間関係を築ける」「成績向上につながる」など多くのメリットにつながります。例えば、テスト前に学習計画を立て学習計画表を作成することがあると思います。作成した学習計画表に基づき学習を進めますが、様々な要因で計画通りにいかなくなることがあります。その時、学習計画表を修正しさらにテストが終わった時に自分の立てた計画はどうだったのかを振り返り、その課題点は次回に生かしていく。この修正と振り返りがメタ認知能力を高めていくことになります。日頃から、何かやった時に数分間でも振り返ってみる習慣をつけることを意識すると良いですね。この三者懇談もその機会ととらえて2学期の自分を振り返り、課題を見つけて次に生かしていくようにしてください。

さて、今年度の初めに「目標を立て努力を惜しまないこと」をみなさんに伝えてきました。今年度、メジャーリーグで MVP を受賞した大谷選手が高校生の頃に作った「目標達成シート（マンダラチャート）」は有名な話です。大谷選手は、目標（夢）を達成するために必要な要素を8つ（体づくり、人間性、メンタル、コントロール、キレ、スピード 160 km、変化球、運）記入しました。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つずつ記入しました。大谷選手は目標達成シートを作成する際、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と話しています。ひとつの大きな目標を達成するために必要な要素を細分化し、より具体化したところが大きなポイントと言えると思います。また、一度にすべての要素をクリアしていくのは難しいものです。そこで具体化することで、目標を見失わずに進めます。そして、なにより立てた目標に努力し続けた結果が、メジャーリーグでの活躍、そしてワールドシリーズでの優勝という、最大の目標を達成できたのではないのでしょうか。もちろん大谷選手が活躍できているのには、もって生まれた才能もあることと思います。しかし、その才能を開花させたのは「普段の努力し続ける姿勢」ではないのでしょうか。みなさんにも夢や将来の目標があると思います。また、無限の可能性もあります。その目標をより具体的に思い浮かべ、惜しまぬ努力をし続けてください。

体のケア	サブリメントを飲む	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	雰囲気になされない	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
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	スライダーにキレ
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

参照：<https://www.sponichi.co.jp/baseball/news/2013/02/02/gazo/G20130202005109500.html>

<PTA 環境整備作業>

11月9日(土) PTA 環境整備作業を行いました。昨年度より環境教育の一環として全校生徒が参加して実施しています。また、地域との連携を図り、地域とのつながりを大切にしており、今年度も各種団体の皆様約90名にご参加いただきました。清掃場所は校内・校外(学校周辺と校区公園)を各学級で分担しました。特に校外に出ていた3年生は地域の方から、お声掛けをいただいたそうです。地域の方々と交流するととても良い機会にもなりました。

<土曜参観・懇談会>

環境整備作業を終え、給食を食べてから午後は授業参観、学級懇談会を実施しました。土曜日ということもあり、大変多くの保護者の方々にお越しいただきました。生徒たちは少し緊張した様子もありましたが、多くの保護者の方々に学校や生徒の様子を観ていただくことができました。参観後は各学級で懇談会を実施し、各学級担任から学級の様子を伝え、保護者同士でお子さんの交流などを行いました。



◆1組校区小中学校交流会

11月7日(木)に長岡第三小学校にて、小中交流会を実施しました。児童生徒だけで100人以上が集まり、本校の特別支援学級の生徒がグループごとに取り組むレクリエーション(クイズ、ペットボトルボウリング、トランプ遊び等)の企画、進行を行い、全体レクリエーション(猛獣狩りゲーム)やダンス(エビカニクス)の企画、進行を小学校が行いました。本校の生徒たちは「全員が楽しめること」を大切に、協力してレクリエーションの企画を考えました。当日の司会では、はきはきと説明し、わかりやすく進行することができました。「久しぶりに小学生に会えて楽しかった。」という感想が多数ありました。



◆第28回長岡京市「わたしの主張大会」

発表者 2年生1名
「FMおとくに」86.2MHzにて ※放送内容はすべて同じ
令和6年12月30日(月)13:30~15:00
令和7年1月1日(水)9:00~10:30
令和7年1月2日(木)19:00~20:30に放送されます。
または、携帯アプリ「ListenRadio(リスラジ)」でも視聴可能です。

◆令和6年度度明るい選挙啓発標語コンクール

○京都府選挙管理委員会委員長賞
3年生1名

◆2年生性教育「ヨリヨク助産院 脇本 薫 様」

11月29日(金)の5・6時間目に、2年生を対象とした性に関する講演会を行いました。講師としてヨリヨク助産院 脇本 薫 助産師をお招きし、『助産師の仕事紹介』『人との境界線』『SNSの使い方と危険性』『妊娠・中絶・避妊』などの話をして頂きました。『性教育は、人が幸せになるための教育』であると教えて頂くなど、これからの人生の中で生かせることが多くあり、とても充実した時間となりました。

【12・1月の予定】

日	曜	12月	給食	部活	曜	1月	給食	部活
1	日				水			
2	月		○	○	木			
3	火		○	○	金			
4	水	実行委員会 45分×5時間	○	×	土			
5	木		○	○	日			
6	金		○	○	月	仕事始め		
7	土				火			
8	日				水	始業式	×	○
9	月	生徒会本部役員選挙	○	○	木	校内研修会	○	×
10	火		○	○	金		○	○
11	水		○	○	土	京都府ラグビー新人大会		
12	木		○	○	日			
13	金	三者懇談①45分×4時間	○	○	月	成人の日		
14	土				火	PTA挨拶運動	○	○
15	日				水	PTA挨拶運動・月曜校時	○	×
16	月	三者懇談②45分×4時間	○	○	木	PTA挨拶運動	○	○
17	火	三者懇談③45分×4時間	○	○	金		○	○
18	水	三者懇談④45分×4時間	○	○	土	京都府ラグビー新人大会		
19	木	三者懇談⑤45分×4時間	○	○	日			
20	金	45分×4時間	×	○	月		○	○
21	土	京都府アンサンブルコンテスト			火		○	○
22	日				水		○	×
23	月	45分×4時間	×	○	木		○	○
24	火	終業式	×	○	金	研究発表会(14:40~) 45分×5時間 (公開授業の学級は6時間目に授業があります。)	○	×
25	水	武道場空調工事外部(~3/3)			土	京都府ラグビー新人大会		
26	木				日			
27	金	仕事納め			月		○	○
28	土				火		○	○
29	日				水		○	○
30	月				木	武道場空調工事内部(~3/3)	○	○
31	火				金		○	○

◆お知らせ◆

◎12月20日(金)、23日(月)、24日(火)の3日間は、給食を実施しません。部活動等で午後から活動する生徒は昼食の用意をお願いします。各部活動の活動時間等については、お子様経由でご確認をお願いします。

◎体育館・武道場空調設備工事について
空調設備工事により、以下の期間は体育館・武道場が使用できなくなります。
体育館：11月30日(土)~1月30日(木)
武道場：1月30日(木)~3月3日(月)
体育の授業についてはカリキュラムを工夫して対応します。部活動については校区小学校に依頼し、体育館をお借りして活動します。(自転車を利用する場合もあります。ヘルメットの着用を推奨します。)

◎12月25日(水)~1月7日(火)までの冬季休業中は8:30~17:00 以外は自動応答メッセージになります。
また、祝日を含む休日と12月28日(土)~1月4日(土)の学校業務休止日は終日自動応答メッセージとなります。
緊急時の連絡は長岡京市役所951-2121(代表)にご連絡お願いいたします。