



信頼を築く学校

令和3年度 No.8 文責 松島

発行日 7月21日

72日間の1学期が無事終了しました ご協力ありがとうございました！

【1学期終業式校長講話より】

72日間の登校日であった1学期が無事終わろうとしています。今年も新型コロナウイルス感染症の影響で、なかなか思うような活動ができない1学期でした。特に4月から5月にかけては、茅野市や諏訪圏域で多数の感染者が出て、不安な日々を過ごすことになりました。しかし、そのような中でも下を向くことなく「今できること」「工夫してできること」を考え、前向きに取り組んでくれた皆さんの姿に、私たちも力をもらいました。そして、大きなけがや病気もなく本日を迎えられてよかったと思います。皆さんや先生方、お家の方々や地域の方々に感謝したいと思います。

さて、1学期の始業式で本年度の重点目標について話をしましたが、覚えていますか？重点目標は『自他を大切にし 主体的に取り組む生徒の育成～一人ひとりの「東中 PRIDE」を育てる～』でしたね。この1学期を振り返ってみて、皆さんの取り組みはどうだったでしょうか。主体的に学習に取り組むことはできましたか？自他を大切に、協力し合える仲間づくりはできましたか？地域に発信するような活動はできましたか？



学習の場面では、本年度1人1台のタブレットが配備されました。それを活用することにより、様々な可能性が広がってきたように思います。まだまだ、使い慣れていなかったり、使いこなせていなかったりしますが、今後更に主体的な学び、対話的な学びの可能性が広がっていくように思います。また、生徒会でも生徒総会や生徒集会、そして壮行会などでも ICT 機器を活用した活動が進められました。特に「音楽会に賞はあったほうがよいか？」というテーマで行われた全校ミーティングでは、受け身の姿勢ではなく、主体的で活発な話し合いが行われました。様々な制約がある中で、工夫をして前向きに取り組むこのような姿こそ「東中 PRIDE」と言えるのではないのでしょうか。

さて、本年度の重点目標にも「主体的」という言葉が入っていますが、主体的に物事に取り組むためには、具体的な目標を持つことが必要です。そして、その目標達成のために何

をしたらいいか、自分でプランニングして実行する力が必要です。2学期は、八ヶ嶺祭をはじめ、多くの行事が予定されています。その2学期、より主体的な取り組みができるように、この夏休みに一人ひとり「なりたい自分」をイメージして、具体的な目標設定をしてもらいたいと思います。

皆さんは、現在大リーグ「ロサンゼルス・エンゼルス」で活躍をしている大谷翔平選手を知っていますか？大リーグでも投打の二刀流で有名な大谷選手は、花巻東高校1年の時に高校時代の監督・佐々木洋氏からの教えにより「目標達成シート」（マンダラチャート）を作成しました。シートは、強い目標（夢）を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細分化した目標を書き込んだものです。大谷選手が中心に書いた夢は「8球団からのドラフト1位指名」でした。



大谷翔平選手は目標達成シートに、中央の目標（夢）を達成するために必要な要素を8つ記入しました。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 大谷翔平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「叶えたいこと」への道のりを確立した、ともいえるでしょう。

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	かまない	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	雰囲気は流されない	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	ストライクからボールに投げるコントロール	実行力をイメージ

このマンダラチャートを使うメリットは、大きく分けて次の4つです。1 目標が明確になる 2 これまで気付かなかった新しいアイデアを生み出せる 3 目標達成までの具体的なプロセスを可視化できる 4 煩雑になりがちな思考を整理できる この夏休み、これまでの自分を振り返ってみて「なりたい自分」を見つめ直し、具体的な目標設定をしてみてください。

最後に、明日（22日）から8月19日（木）まで、29日間の夏休みになります。心と身体をゆとり休めるとともに、お家の方々と一緒に過ごす時間、話をする時間をたくさん取ってください。また、オリンピックが無観客となっても、長期休業中は多くの人の動きが予想されます。学校で何度も確認をしてきた「新しい生活様式」を家庭でも実践して、自らの身を守ってください。そして「夏休みの過ごし方」を守り、安全で楽しい夏休みを過ごしてください。休み明け、皆さんの元気な笑顔に会えることを楽しみにしています。



【お知らせとお願い】

1 休み中も、毎日の「検温・健康観察」をお願いします。

1 学期中、毎日「検温・健康観察」へのご協力ありがとうございました。休み中も継続をして頂き、気になる状況がありましたら、保健所への相談と共に学校へのご連絡をお願いいたします。

2 休み中も、以下の点に留意しながら生活をしてください。

(1) 感染症の予防

- 適度な運動、バランスの取れた食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活をする。
- 基本的な感染症対策を徹底する。3つの密（密閉、密集、密接）を避ける。
- 発熱等風邪症状がある場合には外出を控え、自宅で休養する。
- 食事の前後の手洗いを徹底する。外での会食に当たっては、大声での会話を控える、会食後の歓談時にはマスクを着用する。

(2) 正確な情報に基づく行動

- 誤った情報や不確かな情報に惑わされることなく、正確な情報や科学的根拠に基づいた行動を行う。

(3) 差別や偏見の防止

- 感染者、濃厚接触者等とその家族に対する誤解や偏見に基づく差別を行わない。
- 予防接種に当たっては、リスクと有効性を総合的に勘案し、本人の意思で接種の判断を行うことが大切です。また、身体的な理由や様々な理由によってワクチンを接種することができない人や接種を望まない人もいるので、その判断は尊重しましょう。

(4) 高齢者や基礎疾患のある方に接するときの注意

- 新型コロナウイルスに感染しても症状が出ない場合があります、自分が知らないうちに感染を広めることもあります。重症化するリスクが高い高齢者や基礎疾患がある方に接するときは注意が必要です。

3 休み中の連絡について（8月10日（火）～8月16日（月））

夏休み中、8月10日（火）～8月16日（月）の期間は閉庁となります。この期間は学校への連絡ができませんので、緊急の連絡がある場合は茅野市役所学校教育課（0266-72-2101）へご連絡ください。

【保護者の皆様】

本年度も新型コロナウイルス感染症への対応で、様々な規制のある中での学校生活なり、子どもたちにも保護者の皆様にも、ご心配をおかけした1学期でしたが、様々な状況や対応に対してご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。なかなか先の見えない状況下ではありますが、子どもたちは下を向くことなく「今できること」「工夫してできること」に目を向け、明るく前向きに学校生活を送ってくれております。その反面、日々の生活の中で「疲れた」「だるい」「不安だ」と感じている子どももおります。本年度は、オリンピック等の関係もあり、明日7月22日（木）～8月19日（木）までの29日間の夏休みになります。各ご家庭で心も身体もゆっくり休ませてあげてください。また、2学期からも、学校としても子どもたちの「安全・安心」と「学びの保障」を大切に取り組みで参りたいと思います。ご理解とご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。



