

令和4年1月7日（金）

3学期始業式 式辞（放送）

みなさんおはようございます。

そして、明けましておめでとうございます。

2022年、令和4年がスタートしました。

（雪の朝、今日の登校の様子。雪かきをしてくれた人たちがいる話）

さて、「1年の計は元旦にあり」といいます。「一年のことは年の初めに計画を立てて行いなさい。何事も初めが大事、だから、しっかりした計画をたてて実行しなさい。」という意味です。お正月には、1年の目標を掲げた人も多かったことと思います。

目標とって思い出すが、大谷翔平選手です。大谷選手は、アメリカのプロ野球で、ピッチャーとバッターの両方、二刀流で活躍し、去年はリーグの最優秀選手賞 MVP に輝きました。プロのようなレベルの高さでは、ピッチャーをしながら、打つことでもよい成績を収めるということは、とても珍しくて、誰もできなかったことなのです。それだけに素晴らしいことであるし、今年は、それ以上に頑張るのではないかと期待してしまいます。

その大谷選手は、高校一年生の時に「目標達成シート」というものを作って練習に励みました。それは、一番の目標や夢を真ん中にして、そのまわりに、その目標を到達するための小さな目標を8つ書きます。さらに、その8つの周りに、それぞれ8つの小さな目標を達成するための細かな努力事項を書きます。全部で81マスを埋めたシートなのです。

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。その目標・夢を達成するための小さな目標は「体づくり」「コントロール」「キレ」

「メンタル」「スピード160キロ」「人間性」「運」「変化球」の8つです。

さらに、それぞれについて努力することを8つ記入したのです。

たとえば、「体づくり」では、「FSQ90キロ」「RSQ130キロ」。これは筋力トレーニングのスクワットの時に持ち上げるおもりの重さです。それから「食事」ともあり「朝3杯、夜7杯」なんて書いてあります。「スピード160キロ」の項目では、「下半身の強化」「肩回りの強化」「体重増加」「キャッチボールをライナーで投げる」など具体的な努力項目が並びます。

また、「運」では、「プラス思考」「ゴミ拾い」「道具を大切に使う」「審判さんへの態度」など、「人間性」では「思いやり」「感謝」「礼儀」なども書かれています。

このシートについて、大谷選手の素晴らしさが感じられる点として、3つあると思います。

1つめは、今言ったように、ただ目標を掲げるだけではなく、その目標を達成するための細かな努力点も書かれていることです。これは、高校の野球部の先生がさせたことだそうです。「実践目標は小刻みに」という言葉があります。たとえば、持久走が苦手な人が「完走すること」を目標に立てたとします。途中苦しくなると、「あの立木まではがんばろう」と決めます。立ち木に到達すると次は、「あの電柱まではがんばろう」と決め、さらに次の目標を設定します。小さな目標の成功体験がやる気を生み、大きな目標達成につながるというのです。

2つめに素晴らしい点は、「体づくり」「コントロール」「キレ」「スピード160キロ」「変化球」といった技術面の目標のほかに、「メンタル」「人間性」「運」といった心の部分にも目を向けていることです。広く物事を見る必要があるということと、うまくなることに直接関係ないようなことでも、普段の生活が

しっかりしていることが大切なんだということを言っているようです。

3つめに素晴らしい点は、シートを作っただけでなく、実際にそれらを行っているということです。その結果、高校生で「スピード160キロ」を記録したし、ここまでの大活躍は、皆さんも知っての通りです。昨年6月の試合では、四球で一塁方面へ歩き始めた際、落ちていた小さなゴミをさりげなく拾いポケットに入れる姿が動画でアップされ「一流の振る舞い」「すべての子供の模範だ」とアメリカで大絶賛されました。でも、これは大谷選手にとっては高校時代から当たり前に行ってきたことであり、自然にやったことでしょう。「道具を大切に使う」も「審判さんへの態度」もよく褒められていますが、これらも身につけていた態度なのです。大谷選手が、いやな顔をしている姿を見たことがありません。すごい成績なのに、いばったりしないで、いつも優しく、ニコニコとしています。だから、みんなから愛されているのだと思います。

大谷選手から学ぶことは、たくさんありますね。

今日の話は、学校だよりも載せたので、おうちの人とぜひ一緒に読んでみてください。

今日から3学期が始まります。3学期は学年のまとめの学期になります。ぜひ、学校でできる学び、学校でしかできない学びを先生や仲間たちと一緒に取り組んでいきましょう。また、コロナや風邪も気になります。十分予防して、健康で安全な学校生活を過ごしてください。

以上で始業式の話を終わりにします。