



# 翔べ！松中生

令和5年度 第2号 4月28日発行

## 「部活動のすすめ！」

校長 齋藤 明

4月の入学や進級から1ヶ月が過ぎ、新しいクラスや新しい仲間との学校生活も徐々に軌道に乗ってきました。部活動では1年生の入部もあり、3学年そろっての活動がとても新鮮な感じがします。これからの部活動でどんな思い出が創れるのかとても楽しみです。

部活動は、学習を中心とした1日の中学校生活の中で、多くの生徒の潤いとなる活動の1つとなっています。1年生にとっては、自分の好きな部活、興味を持ち、好きになろうとしている部活を選んだのですから、これから思う存分楽しんでください。

中学校における部活動の良さは沢山ありますが、1つは異学年集団（先輩・後輩の関係）で活動していることです。先輩が後輩を指導していく中で、先輩には責任感が生まれます。尊敬できる素晴らしい活動をしている先輩を見て、後輩が自分の目標とすることもあります。これは、縦の関係で最も期待したいところです。

また、自分を高めるために同学年だけでなく先輩後輩で互いに競い合える機会となることも魅力です。「先輩より上手になりたい。」「後輩には負けたくない。」など部内での競争意識は、自分が成長する上での身近な目標となるからです。

そして、活動する上で、最も大事なことは「目的」（ゴール）をはっきりさせることです。

右の図は、3月のWBCで日本チームの優勝に貢献し、見事MVPを獲得した大谷選手が高校1年生の時に書いたシートです。当時の大谷選手の目的は、「ドラフト1位8球団競合」です。その目的を達成するための目標が8つ、さらにその具体的な内容が8つずつ書いてあります。

ある人が「見ているだけのものは夢、それを口に出して言葉にした瞬間目標が変わる」と言っていました。大谷選手は、16歳の頃から誰もが認める野球選手になるために、考えていました。MLB選手として活躍中の今、大谷選手がどのような「目的」を描いているのかも知りたいですね？みなさんも、大谷選手のように好きな部活動で、具体的な目標を1つ1つ達成しながら最終的に到達（実現）したい「目的」という目指すべきゴール（終点）を見つけて頑張ってください。

大谷選手の目指したシート

体のケア	サブメントをのむ	FSQ90kg	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	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSO130kg	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	一番一歩しない	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	鬱鬱気に流されない	メンタル	ドラフト1位8球団	スピード160km	体幹強化	スピード160km	肩甲骨の強化
速をつくらない	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	医療そうじ	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	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	速く落差のあるカーブ	変化球	左打者の決め球
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	水を飲む	ストレートと同一フォームで投げる	ストレートとボールに強さをコントロール	奥行きをイメージ

進め！輝け！松中生！