

# 留寿都

令和5年5月26日発行  
(通巻522号)  
留寿都村立留寿都中学校

学校教育目標

- ・よく考え広い視野を造る人
- ・力を合わせゆたかな心情を育てる人
- ・すすんでたくましい身体を鍛える人



HPへの  
QRコード

## 『自分に「しかけ」をかける』

校長 林 稔晃

**脳科学では、無意識の思考や行動パターンを変えるには、意識して同じ行動を繰り返すことが効果的だと言われています。いわゆる「ルーティーン」と呼ばれているものです。**

実際、スポーツでもビジネスでも一流と呼ばれる人たちは、ネガティブになりがちな脳の特徴を克服するための「しかけ」を工夫しています。

たとえば、野球のメジャーリーグで活躍している大谷翔平選手は、高校1年生のとき、監督の勧めで自分の部屋に「マンダラ式チャート」と呼ばれる、目標シートを貼っていたそうです。大谷選手のマンダラ式チャートはインターネットで調べればすぐに出てきますので、ぜひ検索してみてください。

マンダラ式チャートは、紙に9×9のマスをつくり、真ん中のマスに自分の成し遂げたい目標を、まわりの8マスにその目標を達成するために必要だと思う要素をそれぞれ書き足していくものです。

大谷選手は高1の時点で真ん中のマスになんと「ドラ1 8球団」、つまり「ドラフト1位で8球団から指名される」と書いています。

そして、その右隣のマスに「スピード時速160km」、下のマスに「運」など、目標達成のために、「肩まわりの強化」など8項目の達成手段・要素を、「運」という目標達成のために「ゴミ拾い」「本を読む」などの8項目を記しています。

目標の高さ、それを実現するための具体性はさすがです。しかし、**そんな彼でも「たとえ自分が決めたことでも、繰り返し注意を向けないと忘れる自分、やらない自分」をメタ認知（自覚）によって知っていたのでしょ。**

そのため、常に見えるところにマンダラチャートを貼っておき、何度も繰り返し見ては、取るべき

行動を頭の中にたたき込む作業を繰り返していたのです。

ちなみに、彼が「運に強くなるための策」として書き入れた「ゴミ拾い」はいまも続けていて、二刀流でメジャーリーグを圧巻したシーズンでも、グラウンドの上に落ちていたゴミを拾うシーンがニュースになっていました。

大谷選手の場合、すでに高1の段階で「こうなりたい自分」を具体的なイメージとして持っていたわけです。

そして、その目標に向かって自分を変えていくため、マンダラ式チャートという「しかけ」を使い、脳が注意を受ける先をコントロール。目標に近づくための行動を書き出し、日々くちよくに繰り返していったのです。

あなたも、今日から真似できる方法かもしれませんよ。

大谷翔平が花巻東高校1年生の時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントを飲む	F5Q 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	体を聞かない	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、目的をもつ	一言一曇りしない	癖は冷静に心は熱く	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	部員そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダへのキレ
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	応用される人間になる	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掛けるコントロール	奥行きをイメージ

(注)F5Q、RSQは筋力用のマシン (出所) スポーツニッポン 2015.3.27 NewsPicks『大谷を怪物にした花巻東高校の「目標達成用紙」』より引用

## 修学旅行(3年)

4月25日(火)～27日(木)、3年生は2泊3日、岩手・青森へ修学旅行に行ってきました。

道外の地域を訪問し様々な文化や習慣・歴史に触れることを通して、北海道との違いについて感じた3日間でした。事前学習を踏まえ東北で実際に学んだ成果をプレゼンテーションソフトを使って班ごとにまとめ、5月19日(金)3、4校時に3年生保護者をお招きし発表しました。



## 宿泊研修(2年)



5月17日(水)～18日(木)、2年生は札幌・小樽への宿泊研修に行ってきました。

17日は各班ごとに北海道開拓の村、札幌地方裁判所、札幌の地下街のバックヤード、円山動物園など自主研修計画に基づいて調べ学習を行いました。宿泊研修での学習成果を一人一人が新聞形式でまとめます。

## 留寿都高校との交流学习(2年)



5月23日(火)3校時、2年生の技術の授業で、留寿都高校の2、3学年課題研究の一環として、中学校全校生徒に行ったアンケートをもとに留寿都高校農場で苗植えを実施しました。高校生の指導のもと、生徒たちは一生懸命野菜の種や苗を植えていました。秋にはこれらを収穫し調理する交流学习を実施する予定です。

## 避難訓練・下校訓練

5月8日(月)に火災に対する避難訓練と集団下校訓練を実施しました。学校に限らず、外出先でも非常時どのように避難するのかを意識できるとよいと思います。

## いじめ問題への対応について

「いじめ防止基本方針」に基づき「学校いじめ対策組織」が相談・通報を受け付ける窓口になっています。学校は、いじめに関する相談は、すべて情報共有し、速やかに対応します。教頭または担任や相談しやすい教職員にも遠慮せずにご相談ください。

## 体育大会のご案内

保護者の皆様にご案内のとおり、6月3日(土)午前に体育大会を実施します。(予備日は4日(日)・5日(月))トラック種目・フィールド種目の個人種目と縦割り班による全員リレーを実施します。保護者等応援ゾーンはトラック種目のゴール付近(校舎の反対側)です。生徒たちに熱い応援をよろしくお願いいたします。

## スクールカウンセラー来校予定(1学期)

昨年度に引き続き、北田隆義スクールカウンセラーが本校を担当してまいります。1学期の来校予定は、

5月31日(水)・6月13日(火)・  
6月19日(月)・7月12日(水)・7月18日(火)

時間は14:30～18:00です。中学生は他の人との相談が入っていないければ、多目的室に相談に来てください。なお保護者の皆様で相談を希望される方は中学校教頭までお申し出ください。相談日時を調整します。なお、小学生および小学校の保護者からの相談も受け付けていますので、小学校教頭までご相談ください。

日	曜	6月行事予定	部活動	給食	バス	
					1便	2便
1	木		○	○	15:40	17:30
2	金	体育大会前日準備 定時退勤日	×	○	14:30	—
3	土	体育大会	×	×	12:30	—
4	日	(予備日)小樽陸上選手権(手宮)				
5	月	(予備日)振替休業日				
6	火	全校集会	○	○	15:40	17:30
7	水	眼科健診(午後)	○	○	15:40	17:30
8	木	定時退勤日	×	○	14:30	—
9	金		○	○	15:40	17:30
10	土					
11	日					
12	月	放課後学習会 栄養教諭来校 テスト3日前	×	○	15:40	17:30
13	火	スクールカウンセラー来校日	×	○	15:40	—
14	水		×	○	15:40	—
15	木	期末テスト① 職員会議 定時退勤日	×	○	13:30	—
16	金	期末テスト②	○	○	15:40	17:30
17	土					
18	日					
19	月	ハイパーU検査(1年)スクールカウンセラー来校日	○	○	15:40	17:30
20	火		○	○	15:40	17:30
21	水		○	○	15:40	17:30
22	木	定時退勤日	×	○	14:30	—
23	金	中体連壮行会	○	○	15:40	17:30
24	土	通信陸上大会(手宮)				
25	日					
26	月		○	○	15:40	17:30
27	火	中体連卓球大会	○	○	13:30	15:40
28	水		○	○	13:30	15:40
29	木	定時退勤日	×	○	15:40	—
30	金	前期常任委員会	○	○	15:40	17:30

(留意点) 放課後部活動・諸活動 給食  
○実施 ×全学年なし ▲3年のみなし  
△2年のみなし ▼1年のみなし