

# 信は日高ない☆

～信じる者は救われる!



2019年11月16日  
NO. 29



## 祝・大谷翔平選手、メジャーリーグ「新人王」受賞 ～「良き習慣」を身に付けることの大切さについて～

私の愚息と「同級生」には、偉大な日本人アスリートが沢山います！上の大谷選手をはじめ、フィギュアスケートの羽生結弦選手、スピードスケートの高木美帆選手、水泳の萩野公介&瀬戸大也選手、野球（広島カープの4番）鈴木誠也選手・・・等々。何でもスポーツ界において、1994年（平成6年）生まれは「黄金世代」と呼ばれているのだとか。

・・・そんな理由に加え、大学先輩のわがファイターズ・栗山監督の「愛弟子」ということも手伝い、大学同級生の妻ともども大谷選手のデビュー当初から「超応援モード」でその活躍を見守ってきました。大谷選手の「魅力」は、数えあげれば限りがありません。投げては165kmの剛速球、打っては広角に150m級のホームランを放つなど、プロ野球界では前代未聞の「二刀流」にこだわり続け（前シーズン巨人で50本塁打を打ち、メジャー移籍1年目の松井秀喜選手でも「16本」。それを遥かに上回る「22本」を「二刀流」の少ない打席数で達成！）、そして走ればメジャートップクラスの快足を飛ばす。また、193cmの長身+9～10頭身という抜群のスタイル+愛らしく爽やかなマスク+礼儀正しく嫌みのかけらもない賢さでいっぱいの発言・・・etc。それらの持ち味が、今回のみならず数々の快挙の背景にあることに疑う余地はありません。しかし、私が思う大谷選手の「一番のストロングポイント（強み）」は、『「目標設定の確かさ」と、それを達成するための「準備」を誰よりもしっかりと行うことができる』という一点に尽きます。言い換えると大谷選手は、『生活の全てを野球に捧げるための「素晴らしい習慣」が身に付いている選手』ともいえます。

右は、大谷選手が高校1年時に作成した、有名な「目標達成表」です。皆さんもひょっとしたらどこかで目にしたことがあるかと思えます。先週号で紹介した、スキークの清沢選手は、世界のトップになれなかった敗因を「目標設定の甘さ」だと自ら断言していました。自分の目標設定は「全て後出し」だったと・・・今週のHRでも伝えましたが、これからもっともっと己を向上させていくためには、「良き習慣づくり」が必須です。

さて、今の皆さんの「習慣」は「良き習慣」ですか？それとも「改善の余地あり」ですか？胸に手を当てしっかりと考えてみよう！

■ 大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメント そのむ	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	蒸気風に 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 つぐらない	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	部屋すろじ	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	奥行きを イメージ

(注)FSQ,RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン Copyright of Shohel ©Hana

<今週のスナップ!>



火:3年生の話を聞く会



水:芸術鑑賞事前授業



木:芸術鑑賞本番!

保護者の皆様へ

今週もイベントが盛り沢山でした(^ ^)v ! 今週水曜日1校時には、翌日の講演を控えた、「富良野塾OBユニット」の代表かつ演出・脚本を手掛けた方による「事前授業」がありました。テンポの良い話術の中に「激動の人生」が語られ、私を含め生徒たちも一気に釘付けとなりました。後半は、「コミュニケーションスキル」を高めるためのプログラムが幾つか用意され(その方は15年間、様々な企業や学校等でセミナーを行っているそうで、その道の「プロ」!)、生徒は笑顔を浮かべながら、提示されたプログラムにトライしていました。7ヶ月前の宿泊研修で似たようなプログラムに取り組んでいた、入学当初の生徒たちの様子を思い出しながら、7ヶ月間の「確かな成長」を認めることができた瞬間ともなりました。またその方より、本校の生徒たちに対し、「最大級」のお褒めの言葉を頂戴したことも補足させていただきます(^\_^)。

~1週間をふりかえって~ 7.SHUNICHI くん の巻



※今週の担当は、SHUNICHI くん(写真はじゃんけん大会のカット!)です!!

平成30年 11月9日 金曜日	~	11月15日 木曜日	担当 田嶋 駿一
<今週の採点> 最終の1週間 (5) : 4 · 3 · 2 · 1 → 最初の1週間			
<今週の感想> 今週は行事がもりだくさんだった。うさぶすフェスティバルのつといに先輩の講演、芸術鑑賞と様々な行事があった。「みずのかけら」という題のすばらしい演出を鑑賞できたのはよい経験だなと思う。事前授業で聞いた脚本・演出の方の話もありとても楽しめた。			

→久々に「生の舞台」を観て、私自身大いに感動しました! 笑いあり・感動ありの素晴らしい演劇内容(^o^) 皆も、「家族」や「今この瞬間」を大切にしましょう!!

来週の予定

☆昨日の富良野塾OB公演の「感動」を胸に、さあ、来週もガンバロ〜〜!!  
テストまで、あと12日(^\_^)v!

11/19(月)~22(木) 平常授業

\* 22(木) 1 ~ 3 校時5短、4校時:「見学旅行報告会」有

11/23(金) 「勤労感謝の日」でお休み(^\_^)v