

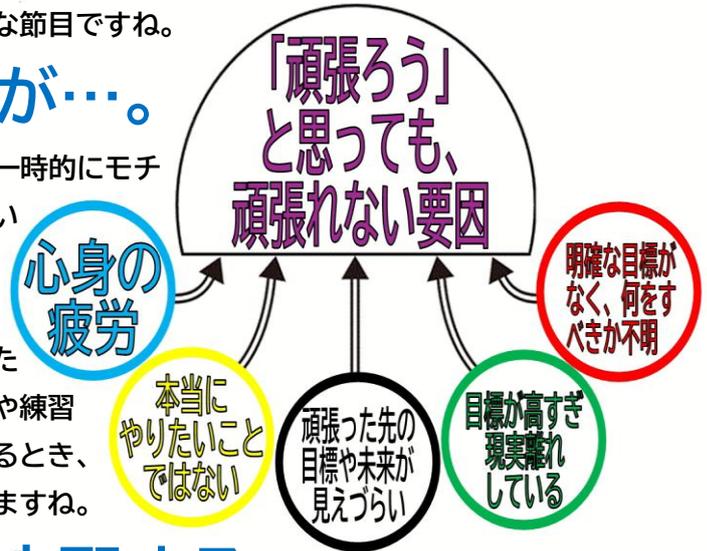
# 取中 取中の未来 通信

国語 数学 社会  
理科 英語 音楽  
美術 技 家 保体

1・2年生にとっては学年末テストが続々と返却された1週間でした。また、3年生はいよいよ来週、公立高校一般選抜、そして卒業式を迎えます。3月…、大きな節目ですね。

## ■頑張る気になるが持続が…。

テスト返却がされた直後は、特に「次は頑張るぞ」と一時的にモチベーションが上がりますが、持続しない人も少なからずいると思います。その理由を考えてみると中央のような図になる人はいませんか？図を見る「目標」をたてるのが大切であることが見えてきます。目標が決まると、やりたくないこともやらなくてはならないことに気づき、努力や練習も継続できるようになります。例を挙げると料理をつくるとき、手間をかけないでつくると美味しくできないときもありますね。



## ■目標がその日その日を支配する

これは、元プロ野球選手の松坂大輔が高校2年の夏の県予選決勝で負けた時、当時の渡辺監督が松坂投手に伝えた言葉です。そして、この言葉は、大正時代の大阪出身の社会教育家、後藤静香氏（1884～1971）の「第一歩」という詩の一節です。

十里の道も一歩から、百里の道も一歩から。どこまで行くのか、同じ1日、同じ一歩でも覚悟が違う。長距離走に例えると、同じ一歩でも走る距離が違ふと覚悟（取り組み方）が違ってくるとを言っています。つまり、フルマラソンを走るのと、5kmを走るのでは、事前のトレーニング、靴やウェア等の準備、スタートラインでの心構え等まったく違ふはず。同じ1つのことを行うにも、その覚悟や取り組み方が全く違ふということです。

この言葉を大切にされた松坂投手は高校生の時、それまでの「甲子園出場」という目標を「甲子園優勝」に変えました。そして、それまでの練習量・質・取り組み方の甘さに気づき、それ以降の練習量・質・取り組み方を充実させていったのです。その結果、

高校3年の時の「甲子園での春夏連続優勝」につながったといわれています。松坂投手は知っての通り、西武ライオンズのエースとして活躍、メジャーリーグのレッドソックスでも大活躍しました。松坂投手がこの言葉を胸に、日々苦しい練習に励んだ結果、素晴らしい成績を残したことを考えると、やはり『言葉の力』はすごいですね。

十里の旅の第一歩  
 百里の旅の第一歩  
 同じ一歩でも覚悟がちがう  
 三笠山にのぼる第一歩  
 富士山にのぼる第一歩  
 同じ一歩でも覚悟がちがう  
 どこまで行くつもりか  
 どこまで登るつもりか  
 目標がその日その日を支配する

## ■では「目標」の立て方は？

WBCがまもなく開幕します。その日本代表の一人、大谷翔平選手の目標の立て方(目標設定シート)を紹介します。『マンダラチャート』などと呼ばれる手法です。このチャートは超簡単な目標設定のツールなので、小中学生でも十分に使いこなすことができます。次号で『マンダラチャート』の詳細を紹介させていただきますが、興味のある方は、ネットなどで早速調べてみてください。思い立ったが吉日ですよ～！