

取中 取中の未来 通信



52期生(3年生)が本日、取石中学校を見事に巣立っていきました。今年は『正解』の合唱でした。素晴らしかったです。52期生のみなさん、ご卒業おめでとう！それぞれが新しいステージで『取魂』を持ってさらに輝いてくれることを切に願っています。そして、主役(卒業生)のみなさんの歩んできた道のりを一番近くで見つめともに歩まれた保護者のみなさま、本当に色々なことがあったと思います(嬉しいことも、辛いことも)。ここまで育ててくれた保護者のみなさまという大切な「共演者」とともに大きな節目を刻んだ素晴らしい卒業式でした。

■マンダラチャートをご紹介します！

下記にあるのが、大谷選手が高校時代に作ったマンダラチャートです。

体のケア	サプリメントを飲む	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	軸で回る	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気 に流されない	メンタル	ドラ18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	部屋掃除	カウント ボールを増やす	フォーク 完成	スライダーの切れ
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	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	ストレートからボールに投げる コントロール	奥行きをイメージ

<作成方法>

1. 中央の「ドラ1 8球団」の部分に、「大目標（成し遂げたい成果）」を書く。
2. 「大目標」の周りの8マスに、達成するために必要な「中目表（要素）」を書く。
3. 2の周りがある3×3マスの中央に「中目標」を書き写す。
4. 「中目標」実現のために必要な「小目標（具体的なアクション・姿勢）」8つずつ書く。
5. 完成したものをよく見える場所に貼り、実践開始し、さらに定期的に見直しをする。

<目標達成シート『マンダラチャート』の効果>

目標達成シート（マンダラチャート）の効果は、目標設定や達成に向けた過程を体系的に整理し、具体的な行動計画を立てるための強力なツールとして多くの利点があります！

① 目標が明確になる

- ・視覚的に整理された情報は、頭の中での混乱を減らし、目標達成の道筋を明確にする！

② 計画が具体的になる

- ・大目標を達成するための小さなステップに分解することで、実行可能な計画を作成可能！

③ 優先順位がわかる（整理と集中）

- ・何を優先すべきかが明確になり、集中力を高めることができる！

④ 計画の進捗状況確認・軌道修正ができる

- ・各要素や行動計画の達成状況を確認することで、目標に向けてどれだけ進んでいるかを把握し、必要に応じて計画を修正することができる！

⑤ モチベーションを高める&維持できる

- ・目標を細分化・具体的な行動計画を立てる⇒小さな成功体験を積み重ねることが可能⇒達成感を感じやすく、モチベーションの維持に！
- ・目標達成に向けた進捗が視覚的に確認できる⇒やる気が継続！

⑥ 全体像を把握した上でバランスよく成長できる

- ・マンダラチャートは、目標達成に必要な様々な要素をバランスよく配置することができる。例としては、技術的なスキル、精神的な強さ、体力の向上など、目標達成に必要な複数の側面を同時に考慮することで、バランスの取れた成長を促進！

⑦ 個人だけでなくチームでも

- ・全員が共通の目標と具体的な行動計画を共有することで、一体感が生まれ、協力して目標に向かうことができる！

⑧ お家の方と作成するのもお勧め

- ・お家の方自身が目標に向かって進む姿を子どもに見せることで、子どもにとっての良いロールモデルとなり、努力と達成の大切さを学ぶことができる！さらに、目標を明確にすることで、お家の方々とともに日々の生活や行動が一貫し、子育てにおける方向性がブレなくなるという利点も！⇒ともに成長し、充実した生活を送れます！！

<ここに注意！>

- お家の方とマンダラチャートを作成する際、目標を『お家の方と一緒に考える』ことが重要。⇒子どもの意見や希望を尊重し、モチベーションを高めることができる。
- 3×3マスの枠だけでも十分！⇒シンプル形式にすることで、取り組みやすく、そして継続しやすくなる！