

# 創徳中学校通信



HAPPY NEW YEAR



あたら とし むか  
新しい年を迎えて…



生徒の皆さん、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。さて、始業式でもお話ししましたが、今年の抱負を考えましたか？抱負とは、心に抱いている決意や計画を指す言葉でしたね。抱負は目標とは異なります。目標は自分が目指すゴールであり、そこに至るプロセスは問われません。それに対して、抱負は目標とともに目標を達成するまでのプロセスも含まれます。「なりたい自分」に近づくため、何をすべきか具体的に考えることが大切になります。そして、まずは動き出すこと、諦めずに続けてみること…目標を達成させたり、夢を叶えたりすることは容易なことではありません。日々、それを意識しながら努力しなければなりません。自分に負けず、困難を乗り越えていかなければなりません。でも、それを続けていれば少しずつ「なりたい自分」に近づいていくと思います。二学期の終業式でもお話ししました大谷翔平選手が高校時代に作成した「目標達成シート」を掲載しておきます。参考にしてもらえたたらと思います。

3学期は一年のまとめの学期であり、次のステップへの準備の学期でもあります。有意義な3学期になるようみんなで頑張りましょう。

保護者の皆さん、旧年中は大変お世話になりました。本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

たて3マス×横3マス合計9マスの真ん中に目標を設定します。その周りの8マスにその目標を達成するために必要な事柄を書き込みます。さらに、その8つの事柄についてそれぞれ8つのキーワードを書き込みます。  
※注自したのが「メンタル」「人間性」「運」です。

うまくいく(汗)

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	ピッティングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーカス完成	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	選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	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

# 生徒会研修会

12月24日(水)、平田野中学校にて、生徒会研修会が行われました。生徒会研修会は、鈴鹿市・亀山市(計13校)の各中学校の生徒会役員等が一堂に会し、生徒相互の交流を深めながら、より広い視野で物事を見る力を養い、生徒自身が主体となった生徒会の取組やいじめ防止活動の充実・発展を図ることを目的としています。今回の内容は、開会行事、アイスブレイクのあと、第1部「いじめ防止の取組について」として、ヒューマンライツサークル(旧:中学生人権ネットワーク)のメンバーによる人権メッセージを視聴し、いじめについて改めて問い合わせし、自らを見つめ直すとともにいじめ撲滅について考えるきっかけとしました。第2部「主体的な生徒会活動について~特色ある各校の取組~」では、5つの分散会で各校が自分たちの学校の取組について発表し、交流を行いました。第3部「これから生徒会執行部ができること」では、5つの分散会・10グループに分かれて交流・討議が行われました。全体を通して、自分たちの学校をより良くするために何ができるのか、何をすべきなのかを熱心に議論し、また、いじめ撲滅のため、生徒会が果たすべき役割は何なのかなど、考えや思いを出し合いました。今回の研修会で生徒会役員としての責任を再確認するとともに今後の取組への意欲向上へつながったと思います。ぜひ、今回の学びを創徳中学校の生徒会活動の活性化につなげてほしいと思います。

## 【参加メンバー】

### 生徒会



