

二年学年だより

No. 11

2月号

令和7年 2月発行

209HR

夢ノートと実現のための「行動！」

右図は、大谷翔平が花巻東高1年（2010年12月）の時に立てた目標達成表だ。オープンウィンドウ64とか夢ノートとかいう名前で一躍有名になったので、書いたことがある人もいるだろう。私は全く野球に詳しくない。でも、大谷翔平は大好きだ。球場のゴミを捨てる場所も、「憧れるのはやめましょう、越えられないから。」も、マックスストロングTシャツも。伝わるエピソードから伺える、その人柄を作った根源には、名もなき高校生だった大谷翔平君の夢ノートがあると思う。あなたなら何を書くだらう。2学期終わりの終業式に209HRで夢ノートを書いてみた。どんどん書く人、じっくり考え込む人。スタイルは様々だが、ひらめき型でも時間がかかってもいいから、頭の中に

体のケア	サプリメントをのむ	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	ボールを踏んでリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一葉しない	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	悪悪気に流されない	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	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画的	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウント ボールを増やす	フォーク 完成	スライダのキレ
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	速く流流のあるカーブ	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放げるコントロール	奥行きをイメージ

モヤモヤとあるイメージを一度アウトプットしてほしい。夢の実現には、気持ちも大事だが具体的な目標と行動力が必要だと私は考える。自分に必要な武器が分かってくると準備ができる。今から1年間の目標と計画を書き出して、そこで満足せず、すぐに行動していこう。たった1年でも、行動を続ければきっと大きく変わるはず。自分の限界を超える努力をするのは大変だから、人は大きく変わるのだと思うよ。

さて、自分が書くとしたら……私は第2の人生で開店予定の食堂の準備だろうか。いや、まずはあなた方の進路実現に向けてできることを挙げていこう。鬼に笑われるかもしれないが、私はいつも本気です。

(209HR 担任)

あなたは今幸せですか？

みなさんはこのような質問を受けたら、何と答えますか？ 私は迷わず「はい幸せです。」と答えます。いや、答えるようにしています。何が何でもそう答えるようにしているのです。松山中央高校に赴任して5年目。この学年だよりで、毎回幸せについて自分が思うところを書かせていただきました。他に書くことが思いつかないと言われれば、その通りですが。私は自分が幸せを多く感じることを大切に生きています。皆さんは何を基準にして自分が幸せかどうか判断しますか？ 例えば、今輝かしい活躍をしているドジャースの大谷翔平選手と自分を比べてしまうと、自分がいかに努力をしていないか、自分がいかにダメな人間か等々を思い知らされ、暗い気持ちになりますよね。比べる相手が悪い。では、誰と比べる？ 正解は、「誰とも比べない」です。比べてはいけません。他人と比べては絶対ダメです！ 自分の中に確固たる判断基準を持ち、それを満たしていれば、自信を持って自分が幸せだと思えばいいのです。しかも基準は甘々で。私の基準は、「雨風がしのげ、朝昼晩に食事を取り、日々穏やかに暮らしていくことができる。」というものです。だから、誰が何と言おうと、私は今幸せです。これからも余程のことがない限り幸せであり続けるでしょう。ありがとうございます。幸せな人生。さらに、人生に楽しみをプラスする、つまり推しを持つことで、「とても幸せ」と感じる事ができる。何を推すのか？ これも他人と比べては絶対ダメです。自分が好きだと思うこと、楽しいと思うことをただ推していくのみ。他の人がどう思おうと知ったことではありません。私は最近英語の本を読んで「とても幸せ」な時間を増やしています。家でスマホを触ってゴロゴロしていると、妻によく怒られますが、英語の本を読みながらゴロゴロしても怒られることはありません。みなさんも自分が幸せだと感じる時間をどんどん増やしてください。

(209HR 副担任)