

# 1学年通信

福山市立城東中学校  
第1学年通信 NO. 10  
2018年(平成30年)11月30日  
1学年主任 小川 好美

## 日曜参観日(道徳)(11/11)

町内の草刈りに父母の代理で嫌々行かされた明くん…  
一日頑張った明くんの変化は…???



<生徒の「道徳ノート」「あしあと」より> ※一部抜粋

- 最初は嫌だったかもしれないけど、やってみることで大人の優しい心や気づかひに助けられ、学びがあり成長していけるんだなと思いました。
- 明が町内会の作業で他の人のことを考えて行動していた所が大人だなと思いました。このような気持ちが大人になるために必要なんだと思いました。普段やらないことにも積極的にチャレンジして、社会で貢献できる大人になるために、人のために頑張り、色々なことを経験していきたいです。
- 僕は自分の意見を出すのが苦手なので、班の人に教えてもらいながら発表しました。自分から進んで意見を出していけるようになりたいです。

## 親子で盛り上がったPTCフリスビーDJ!(11/17)

4枚のフリスビーがコートの中を激しく飛び交いました。相手が投げるフリスビーをキャッチしてガンガン攻めていく生徒たち、当てられる恐怖の中でいつもの5倍速で(限界ギリギリ)逃げ回る大人たち。悲鳴やらガッツポーズやら…とにかく何ともスリリングな時間でした!



<生徒の「あしあと」より> ※一部抜粋

- 土曜日にPTCがありました。チーム、クラス、学年のみんなで協力して楽しく運動できました。保護者の方や先生方とも一緒にできて楽しかったです。結果はあまり良くなかったけど、楽しくいい汗をかけたと思いました。またしたいです。
- 人数が一番少なくて大変でした。全敗かと思っていましたが、一つ引き分け勝利もありました。みんなが協力できて楽しめて良かったです。男子のようしゃない速い攻撃や間近でのキャッチがすごかったです。



保護者の皆様、ご多用の中  
授業参観・学年懇談、PTCにご参加いただきありがとうございました。

# もうすぐ12月！目標を達成して2学期を終えよう！

自分で立てた2学期の目標を覚えていますか？「才能」があっても「努力」をしなければ、そのうち「ただの人」です。大谷選手は小さなことをやり続ける、そこにこだわりを持っています。彼は「野球の天才」ではなく「努力の天才」なのです！努力は誰でもできるのです！やってみよう！

- 1番なりたい将来の姿を中心部分に書く → 「ドラ1、8球団」（ドラフト1位で8球団から指名）
- なりたい将来の姿を達成するために必要なこと → 中心部分の周りにある8つの項目（体づくり、メンタル など）
- 8つの項目を達成するために今やるべきこと → 8つの項目それぞれを中心にして、その周りにある8項目

## ■大谷翔平が高校1年の時に立てた目標達成表

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	素直な気持ちに流されない	メンタル	<b>ドラ1 8球団</b>	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	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダークレ
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



自分の現状の変化とともに、この表を高校時代に16回も修正して現在の大谷選手がいる。この表をつめるだけでもスゴイ！それだけ強い気持ちがあったのでしょ…

(FSQ, RSO は筋トレ用のマシンのこと)

## 12月行事予定表

1日	土	PTA 清掃ボランティア	17日	月	期末懇談①/納金日
2日	日		18日	火	期末懇談②
3日	月		19日	水	期末懇談③
4日	火		20日	木	期末懇談④
5日	水	挨拶運動 (12R)	21日	金	終業式/部活動休養日
6日	木	一斉研修日/部活動休養日	22日	土	
7日	金		23日	日	天皇誕生日
8日	土	広島県英語部唱大会	24日	月	振替休日/冬季休業日開始
9日	日		25日	火	3年登校日
10日	月		26日	水	福山地区新人駅伝競走大会
11日	火		27日	木	
12日	水	挨拶運動 (13R) / 部活動休養日	28日	金	
13日	木		29日	土	休日
14日	金		30日	日	休日
15日	土		31日	月	休日
16日	日				

< 1月の行事予定表 > 7日 (月) 始業式

7日 (月) ~8日 (火) 休み明けテスト