



「目標達成表」

校長 田代 雅規

アメリカ大リーグでは、4月16日現在、エンゼルスの大谷翔平選手が、投手として開幕から2連勝、打者では3本塁打を打ち、チームをアメリカンリーグの西地区1位に導く大活躍をしています。アメリカでは、今から100年以上も前の1914年野球の神様と言われたベーブルースが投手としてレッドソックスに入団して、元々打撃の才能も素晴らしく、1918年からは投手として投げない日に、打者として出場しました。投手と打者の最高の成績は、1919年、投手では9勝5敗、打者では打率3割2分2厘、本塁打29本を打ち、エースとして活躍し、ホームラン王にもなりました。大谷選手は、ベーブルース以来、100年間誰も真似ができなかった投手と打者を両立する「二刀流」という不可能と言われた偉業に挑戦し続けている選手で、日本で時速165kmという日本プロ野球新記録を樹立しています。

今年からアメリカメジャーリーグに移籍し、高校生の時に抱いた「アメリカメジャーリーグで活躍する」という夢を実現しています。

大谷選手は、どのようにして夢を叶えたのでしょうか。大谷選手が高校1年生の時に立てた81マスの目標達成表というものが今話題になっています。将来、メジャーリーグで活躍することを夢見ていた大谷選手は、高校卒業時の目標として、「ドラフト1位で8球団」と立てました。これは、日本プロ野球が新人選手を選択するドラフト会議で、12球団のうち8球団から1位の指名を受けるというとても高い目標です。

そして、この目標を達成するために、高校の間に到達しなければならない、8つの目標を立てました。上の表にある「体力づくり」「スピード」「変化球」「球のキレ」「メンタル」「人間性」「運」の8つです。さらに、この8つの目標を達成するため、それらの一つ一つの目標に対して、それぞれ8つの課題を自らに課しています。8つの目標に対して、8つの課題、つまり8×8=64個の課題です。その内容は、「フォークボールの完成」「リリースポイントの安定」といった専門的なものから「あいさつ」「ゴミ拾い」といった普段の生活での課題等様々なものをつくりました。そして、大谷選手はこれらの課題克服に向け、高校の3年間、生活や練習で地道に努力を積み重ね、高校時代の目標を達成したと言います。

大谷選手は、10年に1人と言われる才能あふれる選手です。誰でも大谷選手の真似ができる訳ではありません。でも、緑野中生が、自分の夢を実現するためには、夢に向けて目標をもち、実現するためには何が必要かを考え、達成の課題を表にしたり、紙に書いて自分の机に貼ったりすることはとても大切なことだと思います。目標を達成できる1年にしたいと思います。

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	体を間かない	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	雰囲気は流されない	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	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

平成 30 年度 教職員の転入・転出の紹介

<退職・転出>

氏 名	職 名	教 科	在籍年数	転 出 先 等
高 橋 綾 子	主任養護教諭	養 護	3 年	府中市立府中第九中学校
内 野 智佳子	教 諭	英 語	3 年	台東区立御徒町台東中学校
大 吉 惇 平	産休代替	音 楽	4 年	練馬区立開進第三中学校
岡 田 麻里子	非常勤講師	保健体育	1 年	中野区立緑野小学校
片 岡 真 紀	心の教室相談員		4 年	東京都スクールカウンセラー

<転入・新規採用>

氏 名	職 名	教 科	前 任 校 等
河 合 千代子	主任養護教諭	養 護	中野区立第四中学校
澤 田 江利子	主任教諭	英 語	杉並区立松溪中学校
中 水 樹 良	産休代替	音 楽	新規
今 井 美 月	特任教諭	音 楽	新規
小 島 知生香	特任教諭	英 語	5 月 7 日より勤務
北 條 友美子	心の教室相談員		新規
古 川 絢 子	非常勤講師	保健体育	週 4 日・中野区任期付短時間勤務職員
三 枝 志 帆	非常勤講師	保健体育	週 2 日・8 時間
吉 野 和 芳	非常勤講師	数 学	週 4 日

<教職員の構成>

校 長	田 代 雅 規	副 校 長	佐 藤 康 二
教務主幹	土 屋 太 志	生活指導主幹	竹 内 宇 宣
進路指導主幹	松 村 洋	保健給食主任	河 合 千代子

<事務・栄養士・相談員・講師等>

都事務主事	大 樂 早 彦	区学務主査	沓 沢 順 子
栄 養 士	内 川 未咲希	スクールカウンセラー	東 原 史 恵
心の教室相談員	北 條 友美子	学校図書館指導員	林 真 理
非常勤講師	吉 野 和 芳 (数学)	非常勤講師	三 枝 志 帆 (保体)
非常勤講師	梶 貴 哉 (美術)	非常勤講師	古 川 絢 子 (保体)
非常勤講師	安 江 涼 太 (保体)		

＜学年教職員＞

◎：学年主任

年	組	野	好	計	担 任	副 担 任
1年	A	20	16	36	◎永 尾 啓 悟（理科）	松 村 洋（社会）
	B	20	16	36	和 田 拓（国語）	亀 山 真由美（英語）
	C	20	15	35	仁 田 勇 介（数学）	中 水 樹 良（音楽）
	計	60	47	107		小 島 知生香（英語）
2年	A	17	15	32	◎中 里 洋（数学）	吉 原 脩 平（英語）
	B	18	14	32	澤 田 江利子（英語）	間 下 り な（家庭）
	C	18	15	33	土 屋 太 志（保体）	古 川 絢 子（保体）
	計	53	44	97		
3年	A	12	15	27	竹 内 宇 宣（保体）	渋谷 恵美子（数学）
	B	13	14	27	高 橋 勇 人（国語）	山 本 泰 行（理科）
	C	13	14	27	◎山 北 大 地（社会）	今 井 美 月（音楽）
	計	38	43	81		永 川 祐 助（技術）
合計		151	134	285		

＜部活動の顧問＞

部活名		平成 30 年度顧問
運動部	野球部	山北 大地 ・ 永尾 啓悟
	サッカー部	松村 洋 ・ 高橋 勇人
	陸上競技部	竹内 宇宣 ・ 中里 洋
	硬式テニス部	高橋 勇人 ・ 間下 りな
	男子バスケットボール部	土屋 太志 ・ 仁田 勇介
	女子バスケットボール部	和田 拓 ・ 仁田 勇介
	女子バレーボール部	吉原 脩平 ・ 安江 涼太（講師）
	バドミントン部	間下 りな ・ 中里 洋 ・ 古川 絢子（講師）
	卓球部	山本 泰行 ・ 仁田 勇介 ・ 亀山 真由美
文化部	吹奏楽部	中水 樹良 ・ 今井 美月
	理科部	山本 泰行
	家庭生活部	渋谷 恵美子 ・ 河合 千代子・小島 知生香
	美術部	澤田 江利子 ・ 梶 貴哉（講師）
	ボランティア部	亀山 真由美 ・ 全教員



4月

4月9日 入学式 第11回

の行事



緑野中学校第11回の入学式が4月9日（月）に行われました。在校生の態度や合唱は素晴らしく、1年生のお手本となりました。今年度の新入生は、男子60名、女子47名の合計107名でした。今年の新入生は、2・3年生よりも多い、人数となりました。新入生が増えたことで、学校生活にさらに活気が出てくると思います。



4月11日 生徒会入会式・部活動紹介



11日（水）は、体育館で生徒会の入会式と1年生対象の部活動説明会が行われました。生徒会活動や各種委員会の説明が、生徒会役員や委員会の委員長からありました。

その後の部活動の説明では、各部の活動が1年生により分かりやすくなるように、実際に練習している場面を再現したり、演奏したり、練習日や昨年の大会での成績を紹介したり、工夫を凝らしました。1年生もとても真剣に聞いていました。部活動では、先輩・後輩の関係やチームワークの大切さ等、普段の生活の中では、学ぶことのできないことを学びます。是非、1年生に部活動に入部して、たくさんのことを学んで欲しいと思います。

緑野中学校では、兼部を認めている部もありますので、顧問の先生や担任の先生とよく相談してください。



お知らせ

運動部の春の大会の季節となりました。3年生になり、最初の大会です。都大会出場を目指してどの部活も頑張っています。緑野中が会場となって試合を行う場合もあります。是非、保護者や地域の皆様も応援をよろしくお願いします。大会の結果は、ホームページや学校便りで紹介していきます。