

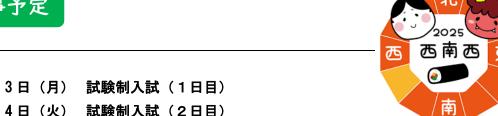
令和7年1月31日(金)発行

学年主任より

2025年(令和7年)となりましたが、みなさんは新しい年にあたり、何か目標や抱負を掲げまし たか?

先日の1月15日には推薦制・スポーツ文化選抜入試が終わり、来週の2月3,4日には試験制入試 が行われます。みなさんが本校の入試を受けてから、もう1年が経ちましたね。時が過ぎるのは、本当 に早いものです。ですから、まだ1年生だからと油断していると、すぐに進路選択の時期が来てしまう ので注意してください。3学期の1日1日を大切にし、充実した日々を送ることで、後輩を迎えるにふ さわしい、しっかりした上級生になってください。また、何事も自分のこととしてとらえ、よく考え、 いつも自分の意見を持つことを心掛けることが、みなさん自身を大きく成長させる鍵になるのではない かと思います。お互い自分を高めるために、よりいっそう頑張っていきましょう!

2月の行事予定



- 4日(火) 試験制入試(2日目)
- 5 日 (水) 45 分授業
- 7日(金) 次年度前期生徒会役員選挙公示、漢字検定、カウンセリング予定日
- 8日(土) 駿台模試、数学検定
- 10 日 (月) 45 分授業
- 11日(火) 建国記念の日(祝日)
- 12日(水) Jアラート緊急速報訓練
- 14日(金) カウンセリング予定日
- 15 日(土) 土曜特別授業(特進)
- 19日(水) 45分授業
- 20 日(木) 高校合格者登校日
- 21日(金) カウンセリング予定日
- 23 日(日) 天皇誕生日(祝日)
- 24 日(月) 振替休日
- 25 日(火) 学年末考査時間割発表(部活動停止~3/5)
- 27日(木) 45分授業(卒業式準備、7限目なし)
- 28日(金) 45分授業(卒業式準備、7限目あり)







目標達成シー

下のシートは、大リーガーである大谷翔平選手が、みなさんと同じ高校1年生の冬に、初めて 書いた目標達成シートです。みなさんはこれらの目標を見て、どのように感じますか。

大谷翔平(高1当時)が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメント をのむ	FSQ90kg	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 ボールを叩く	リストの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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
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	喜	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	体幹強化	スピード 160km	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 のキレ
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	ストライクから ボールに投げる コントロール	臭行きを イメージ

■:第一の目標 ■:■達成に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)

■:各々の■に必要なこと×8

原田降史氏・提供

シートを作成するにあたり、「SMART の法則」を使って目標を設定します。

- Specific(具体的に) 誰が読んでもわかる、明確で具体的であること。
- Measurable(測定可能な) 達成度合いがわかる、測定できること。
- •Achievable(達成できる) 達成できること。
- ・Related(関連した) 自分が属するチームや学校の目標に関連するものになっていること。
- •Time-bound(期限がある) いつまでに目標を達成するか、期限があること。

新年のスタートダッシュを切るために、みなさんも自分自身の目標達成シートを作ってみては どうでしょうか。