

# わかるは楽しい 富士塾通信 八月号

## □夏休みの目標□

さあ、待ちに待った夏休みがやって来ました。

あなたは、この夏休みにどんな目標を立てていますか。

旅行、キャンプ、BBQなどの楽しいイベントもいいのですが、部活動なら自分の身体能力や技術を高めることや、勉強面なら苦手分野を克服することなどの目標を立ててみませんか。

ここで参考になるのが、二刀流の大谷翔平選手が高校一年生の時に作った目標達成シートです。いろいろな所で紹介されているので、見たことがあるかも知れません。目標達成シートの中心には、プロ野球の「ドラフトで8球団一位」という大きな目標が書いてありました。その周りには、それを達成するための目標8項目（スピード160km/h・変化球・体づくり・メンタル・キレなど）が記入され、更に8項目の目標を達成するための具体的な目標が、それぞれの項目の周りに8個ずつ書かれていました。

（例、スピード160km/hでは、体幹強化・肩周りの強化・可動域・軸でまわるなど）

この目標達成シートで大事なポイントは、一つの大きな目標を決めたら、それを達成するためになるべく具体的に、そして少し高い目標を書き込むようにすることだそうです。

※詳細が知りたい方は「大谷翔平 目標達成シート カオナビ」で検索して下さい。

高校生の大谷選手は目標を次々とクリアし、今ではアメリカのメジャーリーグに移籍し、大活躍しています。あなたも目標を達成して、大谷選手のように夢を叶えてみませんか？

## なぜ目標を決めるの？

目標が無いということは、目指すゴールが無いということです。どこに進めばいいのか、何をすればいいのか分かりません。でも、きちんと目標を決めることで進むべき道がはっきりします。そして、目標を決めることで、次のメリットが得られます。

- ①やるべきことが明確なので、無駄な時間や労力を省ける。
- ②自分の考えで取り組むので、モチベーションを維持しやすい。
- ③自分で設定するので、目標に到達したときに達成感を味わえる。

特に、③は自分の力で達成したという自信がその人を成長させてくれます。一度、達成感を味わうと、自分の力を試したくて、次の目標にチャレンジしたくなるそうです。

それを繰り返して成長した中の一人が大谷選手です。

目標は、いきなり大きくすると負担になってやる気がなくなることもあります。初めは、少しだけ高い目標から始めましょう。秋には、成長したあなたに会えることを期待しています。

## ◇八月予定行事◇

- ▽旧 盆 ウンケー … 十日
- ▽山の日 … 十一日
- ▽旧 盆 ウークイ … 十二日
- ▽一学期後半開始 … 二十六日
- ▽県模試 … 二十八日