

【校長講話より】①大谷翔平選手の目標設定！②小学生は何故半ズボン？

風登原

第36号

校長:上間忠彦

学校教育目標

- 自ら考え進んで学習する子
- 思いやりの心で行動する子
- 進んではたらき
- 最後までやりぬく子
- 進んで体を鍛える子

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	サプリメントの石	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	伸びくり	FSQ130kg	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	食事量7杯朝3杯	下駄の強化	体を動かさない	メンタルコントロールをする	ボールを放つリリース	回転数アップ	可動域
ばっさりとした目標、目的を持つ	一言一葉にしない	強豪は冷静に心は熱く	伸びくり	コントロール	キレ	解でまわる	下駄の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	強豪は冷静に心は熱く	メンタル	ドラ18球回	スピード160km	体幹強化	スピード160km	腕回りの強化
波をつらぬく	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	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	ボールを握る	フォーム完成	フォークボール	スライダのキレ	
思いやり	人間性	感謝	選手を大切に扱う	変化球	審判さんへの敬意	悪く悪さのあるカーブ	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	必達される人間になる	本を讀む	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強くなるコントロール	奥行きをイメージ

■: 第一の目標 ■: 達成に必要なこと X8
 ●: 各々の目標に必要なこと X8
 (3年間16枚書いた中の、最初の1枚 原田隆史氏・提供)

「大谷翔平の目標設定法」

平成30年 12月20日(木)
 題目「マングラ・チャート」

*大谷翔平 選手の スコイとこころ!!

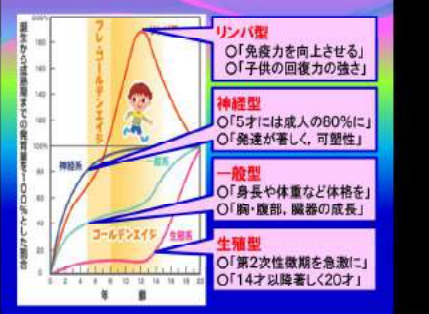
- ①「小5」球速 110Km/h
- ②「中1」場外 130m HR.
- ③「中2」球速 120Km/h
- ④「高1」147, 高2 151
- ⑤「高3」球速 160Km/h

大谷選手のスコイ所は、小学校5年生頃から高校3年生までのスピードボールでもありますが、一番話題に上るのは、高校一年の花巻時代に立てた目標設定です。ドラチャートと言う図の真ん中に示しています。これは、

- 1、ドラフト1位指名を8球回以上から貰う。
- その為に、取り組むべき事をその回りに8個。
- 上位目標を達成する為の具体的目標、さらに、それを達成する為のより具体的な目標・・・と言う具合に、自分で目標を立て、実践してクリアし、自分の夢に着実に近づいて行っている。このような姿勢や態度は見習うべきものである。

「夢を叶える目標設定」

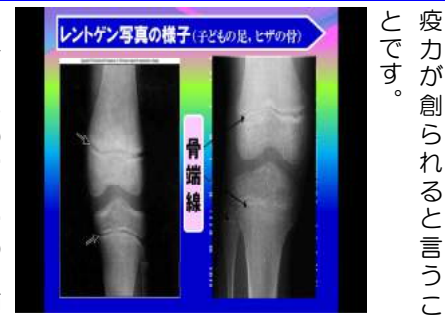
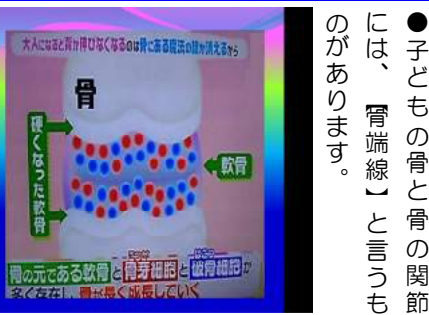
② マスローの発達曲線。幼稚園から小学生・中学生までの間をゴールデンエイジと言います。



① 附属や市立の小中学校では制服を決めている学校もあります。

「なぜ小学生は半ズボン？」

● 「骨端線」のなかでは、新しい骨がどんどん創られていき、身長が伸びるのです。



● 子どもは、Gエイジの間、免疫力や疲労回復力、自然治癒力等は、成人した大人の約2倍、200近い値があります。まさにその時期に、身体や免疫力が創られると言うことです。

② 小学生は、どうしてうす着ですか？

- 「太陽の光エネルギーをいっぱい当てるため！」
- 「からだの中に、「免疫力」をどんどん創る為！」
- 「外傷を速治する力「自然治癒力」をつける為！」
- 「ビタミンD「幸せホルモン」(セロトニン)を生成！」
- 太陽の光を浴びて、「健康な体」をつくる為！」

① 小学生は、どうして半ズボンですか？

- 「太陽の光エネルギーをいっぱい当てるため！」
- 「ひざ等「骨端」部分に、太陽の光を当てる！」
- 「太陽の光エネルギーから、ビタミンDを生成！」
- 「ビタミンDは、Caを吸収し、骨を創る働き！」
- 太陽の光を浴びて、「丈夫な骨」をつくる為！」



校長講話より②日本全国の小学校で半ズボン・薄着を奨励しているのか?!

●『骨端』で、どんな骨を創り、成長するには、太陽の光エネルギーを一杯浴びる必要があります。

太陽の光エネルギーによってビタミンDが生成され、カルシウムが骨に生成される働きをたすけるのです。ですから、ヒザなどの関節部分は、太陽の光エネルギーを多く浴びたほうがよいのです。薄着をする事によって、人間本来ある自然治癒力を活性化させ、免疫力を高める効果があるのです。

■朝の顔を浴びると体内で活性化するビタミンD

ビタミンDは

- 魚や卵などに多く含まれる
- 日光浴により体内産生
- 健康リスクに立ち向かう

○太陽は、ビタミンDを生成しCa吸収率UP!

○太陽は、幸せホルモン(セロトニン)を生成!



●立腰教育』つまり、良い姿勢を進めているのにも当然ながら意味があるのです。



③小学生は、どうしてよい姿勢ですか?

「小学生の骨は、まだまだ軟骨状態である」

姿勢が悪いと、内臓も圧迫し、機能が低下する。

骨も柔らかい為、ゆがんだまま伸びてしまう。

体重 2Kg 一全ての骨に負担! 健康も、寿命も短くなる。

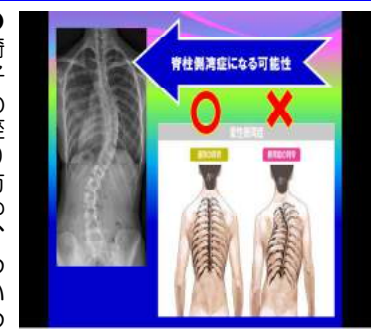
正しい姿勢で、「真っ直ぐに成長」する為!



●椅子の座り方や、正しい姿勢が猫背になったりしていませんか。それから、家では、寝っ転がってテレビを見たりしていませんか。

子どもの骨は、まだまだ成熟していません。大人の堅い骨ではありません。姿勢が悪いと、内臓を圧迫したり、背柱側湾症という背骨の曲がる病気になったりします。首と頭の姿勢も正しくないと首や肩に負担がかかり、肩が凝ったり、偏頭痛がおこったりします。

健康の為に、真っ直ぐに成長する為にも、良い姿勢や、半ズボン、薄着で太陽の光エネルギーを多く浴びるように、ご家庭でも工夫してみてください。どうか、当然、風邪気味や体調不良の時は別ですよ。



■平成30年も無事、終了することができました。引き続き、来年もよろしくお申し込み申し上げます。良いお年をお迎えください。

一年お世話になりました。

子どももみだりに、身体の成長はありませんが、『かわせホルモン』であるセロトニンが大量に分泌され心も脳も安定するそうです。

歩け歩け運動も夜ではなく、太陽の光を受け、夕方あたりにでも行うと良いと思いますよ。ジョギング、散歩や、ゴルフ、お子さんとのスポーツなど、健康と幸福感と家族サービスが、一石三鳥になります。

是非、お試しください。

「太陽の下で運動しよう!」

「太陽エネルギーを受けて」

「スッキリ成長しよう!」

■大人も太陽の下で運動をすると、良い効果があります。