



茨木市立東中学校 生徒指導推進委員会

生徒指導通信 令和2年5月25日

文責：生徒指導主事 森山 聡

根気よく、主体的に学ぼう ~自分も周囲の人にも大切にしよう~ 自分と向き合い、進路を切り開こう

～目標達成のために～

少しずつ、本当に少しずつですが・・・学校再開に向けて動き始めました。心と体の準備をしていこうという事で、今回は心の準備のひとつとして、目標設定をしてほしいと思います。今からスタートラインに立ってスタートする気持ちでやってみよう。

今回は『マンダラチャート』と言われる目標設定用紙を使います。プロ野球選手の
大谷翔平選手が高校時代にやっていたことで有名になりました。

目標は学習面、部活面など色々な方面から考えてみて下さい。

記入の仕方（すべて**具体的に、明確に、数字の目標**で記入）

STEP 1

①の部分に自分の1番達成したい目標を書く。【大目標】

STEP 2

①の横にある②～⑨に、①を達成するため何が必要なのか考え、記入する。【中目標】

STEP 3

外側にある②～⑨にもSTEP 2で記入したものと同じことを記入する。

STEP 4

最後に②～⑨を達成するための要素をその周りに記入する。【小目標】

※すべての目標に期限を設定しておくことも大切(記入してもしなくてもOK)

なぜ、目標設定が大切なのか。それは、しっかりと自分で考え、適切な目標設定が出来れば目標達成を実現できたも同然です。

すべてうめるのはとても難しいかもしれませんが、自分で考える時間は作ってほしいです。STEP 2だけでも、STEP 1だけでもいいので記入してみよう。

もし、記入できた人はぜひ先生にも見せて下さい！ぜひ！

私の目標達成シートはこれだ！

	②			③			④	
			②	③	④			
	⑤		⑤	①	⑥		⑥	
			⑦	⑧	⑨			
	⑦			⑧			⑨	

※裏面に例をのせておきます。参考までに。

バスケットボール強豪校のチームでの目標達成シート

プロ野球選手の大谷翔平選手が高校1年生の時に書いた目標達成シート

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	雲田気に流されない	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	スライダールのキレ
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

コミュニケーションをとる	気持ち強く持つ	フットワークを鍛える	柔軟性を付ける	ウエイトトレーニングをやる (自分の目標数値)	体幹をつくる	1マークを落とさない	軸を意識する	フリーシュー100%
ビジョンをとる	フェイスカ	カバーフェイス 3番フェイスを頑張る	走りおをする	体づくり	食生活を整える	フォロースルーを大事にする	ショット力	フィッネスで打つ
ハズアップをする	プレッシャーをかける	判断力 予測力をつける	睡眠をとる	食事の回数を増やす	ケアをいかに行う	質をあげる	イメージショットは外さない	ゲームライフで常に打つ
鼓舞する声	コミュニケーション	指摘	フェイスカ	体づくり	ショット力	ぶれない心	平常心	周り・環境のセリにシナリ
相手にプレッシャーを与える	声	周りに影響を与える	声	全国ベスト8	ショット力	矢印を自分に向ける	コントロール	ルールを守る
伝達	一体感ある声	フェイスカの声	速攻	リバウンド	人間性	あきらめない強い気持ち	ピンチはチャンス	仲間を想う感謝
カッティング	3歩ダッシュ	スタミナをつける	ジャンプ力をつける	予測力 判断力	メンタルを強く	感謝の心を持つ	思いやり	礼儀を大切に
判断力	速攻	トランジションをはやく	ポジション取りをする	リバウンド	スクリーンアウト ポッポアウトの徹底	整理整頓をする	人間性	あいさつをする
走るコース	瞬発力	犠牲心	軸をつくる	両手でボールをつかむ	気持ちよく負けない	謙虚である	気持ちを大切に	日々の生活を整える