



生徒の皆さんへ

夏休みに入るタイミングで沖永良部は台風の影響を受けましたが、被害は無かったですでしょうか。テレビでは東京オリンピック2020でのアスリートの活躍が連日放映されています。時間をうまく活用して、視聴するのもいいと思います。

## SHOHEI OHTANIに学ぶ

現在、アメリカのスポーツ界では、ある一人の日本人の話題で持ちきりである。その名は皆さんもよく知るメジャーリーガーの「大谷翔平」さんである。

そもそも、アメリカで最も有名な野球選手と言えばベーブ・ルースであるが、そのルースでさえ投手として活躍した後、打者に専念して皆が恐れる強打者となった。しかし、大谷選手は史上初めて、投手と打者の両方でオールスターゲームに「二刀流」で選出され、実力を発揮した。そして、彼はそのプレイスタイルだけでなく、その人間性が球界を越えて国民の多くから愛されているのである。

実は、その大谷選手の土台となったのが、岩手県花巻東高校一年生の時に作成した「目標達成シート」と言われている。このシートは当時の野球部監督佐々木洋氏からの教えによるもので、強い目標（夢）を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細分化した目標が書き込まれている。

大谷選手は目標を書き込む際にはなるべく具体的に少し高い目標を考えたとのこと。一度に全てはできないので、一つずつ達成していくのが近道かもしれない。

また、左下目標に人間性があるのも、大谷選手らしい目標といえる。

皆さんも参考にしてみたらいかがでしょうか！

体のケア	サプリメントを飲む	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	かまない	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、目的を持つ	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	スライダークレ
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

読書への誘い（本校図書室に置いてある本）

せご  
『西郷どんと維新の風』

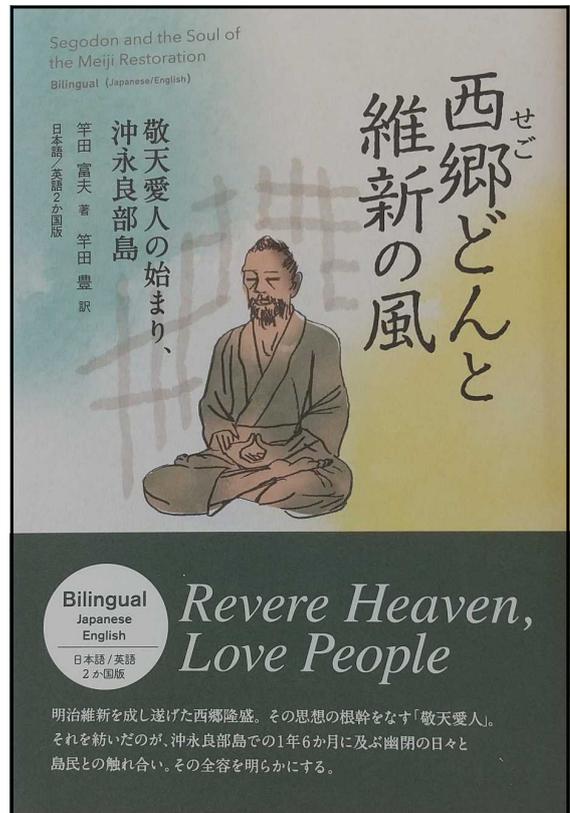
竿田 富夫 著 竿田 豊 訳 国書刊行会

この本については、先日、本校に著者の竿田様と書籍に関わられた西村様が、わざわざ来校いただき寄贈していただきました。本当にありがとうございました。

本書は、和泊西郷南州顕彰会名誉会長の竿田富夫様が、明治維新の大偉業を成し遂げ、日本の近代化に貢献した西郷隆盛氏を研究された成果をまとめられた一冊となっています。第一章では、正道を守るために生きること执着する西郷さんと敬天愛人について、第二章では、天を師と仰ぎ、生まれ変わる西郷さんについて、第三章では明治維新などの偉業について述べています。

なお、西郷隆盛の曾孫からも、ご推薦をいただいている良書と言えます。また、海外の方にも幅広く知っていただきたいとの思いで、著者の弟で元高校教諭の竿田豊様が英訳もされています。

ついでには、西郷隆盛が敬天愛人の精神のベースとなった沖永良部島での獄中生活とその後の偉業を正しく知るために、是非とも一読してほしい一冊です。



南州翁「西郷隆盛」遺訓三十

命もいらす、名もいらす、

官位も金もいらぬ人は、

仕末（しまつ）に困るもの也。

此の仕末（しまつ）に困る人ならでは、

艱難（かんなん）を共にして 国家の  
大業（たいぎょう）は成し得られぬなり。

保護者の皆様へ

コロナ禍のなか、島内でも高齢者をはじめとしたワクチン接種が進んでいます。高校としてワクチン接種については、肯定も否定もしない立場をとっております。ただし、接種もしくは接種後の副反応において、どうしても学校に登校できないという状況が発生した場合には、担任を通して学校に御相談ください。生徒の不利益とならないように適切に判断致しますので、御理解と御協力をお願いします。