

希望・勇気・忍耐



第6号 令和3年10月1日 担当：電気科 内海裕貴

季節は秋。…というにはまだ暑さが残っていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。先月は体育大会や文化祭などの行事があり、大変に盛り上がりましたね！新型コロナウイルスによる緊急事態宣言の影響で、いくつかの行事が延期となりました。楽しみにしてたのに！と残念に感じている人や、期間が開いて時間が出来たと思っている人など、色々な人がいると思います。しかし、祭りは準備が一番楽しいとも言います。準備の時間がもらえたとポジティブに捉え、当日までの時間を思う存分楽しんでいきましょう！

新型コロナウイルス感染症に振り回されながら、4月から始まった今年度も、およそ半年が過ぎました。言い方を変えれば、**高校生活の6分の1が終わりました。**入学したばかりの頃は右も左も分からなかった人も、今ではすっかり慣れて、高校生活を満喫していると思います。初めは、こんな山道を毎日登るのか…と絶望していた人も、友達と一緒になら案外悪くないなど思っているのではないのでしょうか。部活動では3年生が引退し、夏休みを越えて自信を付けた人は、これからが本番です。気が付けばあっという間に高校生活は終わります。是非、三河高校の3年間を一生懸命過ごして欲しいと思います。そのために、まずは身近な目標から、定めてみると良いのではないのでしょうか。

右の図は、「マンダラート(曼荼羅チャート)」と呼ばれる目標達成に向けた作業シートです。かの有名なメジャーリーガーの大谷翔平選手が、**高校一年生の時に作成した**ということで話題になりました。作り方は簡単！中央に直近の目標を設定し、目標達成に係る必要な要素を8つに分解して周りに書いていきます。それらをさらに8つに分解すれば完成です。出来るだけ、身近な目標について具体的(~を何回やる)に書くことが大切です。大谷選手が作成したチャートを見ると、やる事が明確で誰が見ても分かりやすくなっていることが分かると思います。雲の上の存在のように思える大谷選手ですが、目標を定め、地道に努力を重ねた結果、今があるということですね。10月は各科、検定試験や実力テスト、中間試験など様々な挑戦の場があります。マンダラートを使って、頭の中を整理してみてください。

体のケア	サブミットをのむ	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	かまさない	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	体を聞かない	メンタルコントロールをずる	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	一言一塵しない	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	雲間風に流されない	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

図. 大谷選手のマンダラート

さて、話は変わりますが、秋と言えば食欲の秋ですね。食べ物おいしいこの時期ですが、特に外せないのは**栗、梨、柿、葡萄**…。果物以外だと、**秋刀魚、松茸、南瓜**などでしょうか。人間は、冬眠に備えて秋に栄養を蓄えようとするという本能的な話もありますが、太らないようにだけ気を付けて、色々なものを食べて健康に過ごしましょう。花粉症も、暑すぎることも、寒すぎることもない。先生は秋が大好きです。ところで、上の食べ物の漢字は全部読めたでしょうか。そろそろ第3回漢字王決定戦も開催されると思うので、普段のノートづくりや学級日誌に書く漢字など、日頃から漢字を使うように心掛けましょう。秋は読書、芸術と並んで勉学の秋でもあります。10月の中旬から始まる中間試験は、日頃の勉強の成果を発揮する機会ですので、全力で取り組んで欲しいと思います。



最近では、分からない漢字や英単語を、スマホで調べることも多いと思います。テスト前に集中している時は、寝る間を惜しんで夜通し勉強することもあるかもしれません。日の入りが早くなるこの時期は、暗い中で作業をしてしまいがちな、目が悪くなりやすい時期です。目が悪くなると本当にいいことはありません。遠くで手を振られても分からないし、黒板の文字が見えずに席を前にされるし、矯正にお金がかかります。

- ・暗くなる前に明かりをつけて、明るさに差を作らない。
 - ・スマホを見るときは30cm以上、絶対に離す。
 - ・1時間に1回トイレに立つなど休憩し、上、下、左、右、斜めに眼球を動かす。
- 以上の3つをしっかりと守って、快適な学校生活を送りましょう。



10月の行事予定 月訓『積極進取』

日	曜日	予定	16	土	受験対策講座⑨
1	金	平常授業(各自弁当持参)	17	日	情報処理技術者試験
2	土		18	月	身だしなみ指導 後期生徒会役員立候補受付(~10/29) 色覚検査(希望者のみ昼放課・授業後)
3	日	第一種電気工事士筆記試験	19	火	
4	月	チャレンジ0週	20	水	
5	火	常任委員会 15:50	21	木	身だしなみ指導(再検査)
6	水		22	金	第2回体験入学会準備 美化清掃(45分×6・7限)
7	木		23	土	第2回体験入学会
8	金	第2回日本漢字能力検定	24	日	第二種電気工事士筆記試験
9	土		25	月	
10	日	第2回実用英語技能検定(一次)	26	火	防災訓練(1限) 体育大会予行(2,3限) 体育大会準備及び授業(4~6限)
11	月		27	水	体育大会、文化祭準備
12	火	2学期中間試験① 色覚検査(希望者のみ試験後)	28	木	文化祭準備(終日)
13	水	2学期中間試験② 1年各科コース別説明会	29	金	文化祭
14	木	2学期中間試験③	30	土	受験対策講座⑩ 愛知産業大学 大学祭・OC
15	金	2学期中間試験④	31	日	↓ 実用数学技能検定



【 自転しながら公転する 】

読書の秋です。表題の本を読みました。内容はともかく題名にはインパクトあります。この地球は24時間で自転し、365.25日で太陽の周りを公転しています。さらにはヘルクレス座の方向に秒速20kmというスピードで太陽系自体が移動しているそうです。私たちはそんなことを意識せずに人は毎日生活しています。しかしながら、自分自身の世界(例えば家の中)を生きながら社会というもっと大きなコミュニティの中(例えば学校)でもそれぞれの役割を演じている。自転しながら公転していますね。こんな忙しい日々を繰り返しながらも進むべき道へと向かっています。さらに主人公の恋人はこう言います。「だから俺たちはぴったり同じ軌道には一瞬も戻れない」確かに。今と同じ事象は二度と訪れないこと自覚し、一瞬の出会いにしっかりと向き合きましょう。(柳瀬)