



ぽっかぽか

(保健だより)

R3. 7. 16
No. 8
下仁田中 保健室



夏休みを元気に過ごそうプロジェクト (保健委員会)



←著 者：児玉光雄

発行者：押鐘太陽

発行所：三笠書房

<図書室にある本です。>

今話題の大谷翔平選手。大谷選手の強さの秘密はどこにあるのだろう。

この本を読んでいたら、皆さんが始めようとしている『夏休みを元気に過ごそうプロジェクト』を成功させる鍵が見つかったように思いました。少し紹介します。

その1 大谷選手が160キロの球を投げられた、真の理由とは？

ずっと目標にし、それをチームメイトに伝えたり、紙に書いたりしていたからだと思います。そうやって自分にプレッシャーをかけていないと努力しないので。

(高校3年生の夏の岩手大会で、160キロの球を投げられた理由について語った言葉)



“やる気”に火をつけるために、毎朝、目標を声に出して読み上げよう

その2 「希望のかけら」を拾い集めて達成したときの快感を、脳に覚え込ませよう。

自分がこう投げたい、打ちたい、何勝したいとか。それを常に心に抱いてプレーしているのは、一番楽しい。それが達成できたときは嬉しいですね。一番小さい目標はそこです。

(目標を立てることの大切さに触れて。2015年1月の雑誌のインタビューで)



小さな目標を用意しよう。そして達成の快感を味わおう。「できた!」という達成感を何度も味わううちに、脳は「自分ならできる」と“錯覚”するようになる。

その3 目標には、必ず数字を入れよう。

「すごく速いボールを投げる」ではなく、「時速160キロのボールを投げる」と数値化したから実現できた。

(「目標を設定することの大切さ」について語った言葉)



自分がどこに行きたいのかわからない人には、追い風は吹かない。

この本には、まだまだたくさんのヒントがあります。興味のある人は、ぜひ図書室でこの本に出会ってください。「マイナス思考や落ち込んだ気持ちを切り替える方法」「応援してもらえ人間力をつけること」

「短期間で実力を上げる方法」「動画を使った効率のいいワザの研究」「運を味方につけること」などのヒントが書かれています。

① 自分のための目標を決める。

『寝る時刻』『起きる時刻』『バランスのとれた食事』『運動』『テレビ、スマホ、タブレット等の使用時間』『新型コロナウイルス感染予防・免疫力アップ』『1日3回の歯みがき』など、自分がまだできていないことや夏休みになっても続けたいことを、考えて決める。(大谷選手のコメントを参考にして目標を考えよう。)

② 1週間ごとに振り返る。

<保健委員が作成したスプレッドシート>

日 付	目 標	振り返り	次に向けて
赤字の日に目標を決め、その週の振り返りもする。	例1)10時までに寝る。 例2)外で体を動かす。等	例1)目標が守れた。 例2)寝るのが11時過ぎになってしまった。等	例1)このまま続けていきたい。 例2)次の週の目標に向けて頑張る。等
7/25~8/01			
8/01~8/08			
8/08~8/15			
8/15~8/22			
8/22~8/26			
感 想			

夏休みに使用するスプレッドシートは、
クラスルームに配信しました。準備はできましたか？

7月25日(日)からはじめます。

*毎週日曜日に、1週間の自分の目標を決めたり、1週間の振り返りをしたりします。
目標は毎週1つ、自分が健康に過ごすために、必要と思うことを考えて、決めてください。

8月27日(金)朝クラスルームに提出する。

大谷翔平さんのアドバイスを受けて、皆さんも目標が達成できると、脳が「自分ならできる」という錯覚を持てます。健康面だけでなく、勉強面でもこの方法を使えば、『できる子』になると思います。夏休みに、ぜひ試してみてください。

もしうまくいったら、3年生には、自分の志望校合格に向けて緻密な目標設定をきちんとして、夢をかなえてほしいです。がんばってね。



<予告> 8月27日(金)2学期始業式の日には身体測定があります。半袖・ハーフパンツで行います。準備を忘れずにしてください。