



川越市立大東西中学校 学校だより

きらめき

令和8年2月10日発行
第10号
川越市立大東西中学校
校長 小川 潤也

学校教育目標 『豊かな心もち、たくましい生徒 ～ 夢や希望をもつ生徒 ～』

○自ら考え、自ら学ぶ生徒 ○豊かな心を育む生徒 ○心身の健康に努める生徒

小さな一歩が、未来をつくる

校長 小川 潤也

「行く1月、逃げる2月、去る3月」と言われるように、年度末の3か月間は本当にあっという間に過ぎていきます。気が付けば、今年度も残り1か月と少し。3年生は卒業に、1・2年生は進級へと、それぞれが次のステージを意識する時期を迎えています。2月の学校朝会でこんな話をしました。

2月になり学校生活の中で、「やるなら一気に頑張ろう」「時間があるときにまとめてやろう」と思うことはありませんか。しかし、そう思っても、なかなか続かないという経験をした人も多いと思います。大切なのは、「結果」を急ぐことよりも、「毎日の行動」を積み重ねていくことです。

ここで、一人のスポーツ選手の話を紹介します。メジャーリーグで活躍し、ホームランも打ち、投手としても世界トップクラスの成績を残している大谷翔平選手です。みなさんの中にも、「天才だからできるんだ」と思っている人がいるかもしれません。

しかし、実は大谷選手は高校生のときに、「どうしたらプロで活躍できるか」を、一枚の紙に細かく書き出していたそうです。真ん中に大きな目標を書き、その周りに「体づくり」「コントロール」「メンタル」「生活習慣」「人間性」といった項目を書き、さらにその周りに「今の自分にできること」を書いていきました。

そこにあったのは、「ゴミ拾いをする」「あいさつをする」「道具を大切に使う」「感謝を忘れない」といった、一見すると野球とあまり関係がなさそうなことばかりでした。

これらは、特別な才能がある人にしかできないことでしょうか。きっと、そんなことはありません。誰にでも、今日からできることです。

つまり、大谷選手が続けていたのは、「すごいこと」ではなく、「小さなことを、毎日続けること」だったのでした。

みなさんの学校生活でも、同じことが言えます。例えば、「一日五分だけ勉強する」「一ページだけ問題集を進める」「その日に学んだことを一つ振り返る」。どれも、とても小さなことです。でも、こうしたことを続けていくと、少しずつ、でも確実に力になっていきます。

こうした積み重ねは、すぐに目に見える成果として表れるとは限りません。うまくいかない日や、やる気が出ない日もあるでしょう。それでも、「今日はこれだけはやる」と決めた小さな行動を続けることが、自分自身を支える力になります。続けることでしか身に付かない力が、確かにあるのです。

「小さなことを、毎日続けるかどうか」それが大きく成長できる秘訣なのかもしれません。夢は大きく持ってください。でも、今日やることは、小さくていいのです。その小さな一歩を大切にすることが、やがて大きな成長につながっていきます。

| 目的/ケア | サブイベント | FSQ 95% | インステップ 改善 | 体幹強化 | 軸をぶらさない | 高度をつける | 上からボールを打たく | リストの強化 |
|--------------------|----------|------------|--------------|-------------|-----------------|-------------------|-------------------|-----------|
| 柔軟性 | 体づくり | 95% 130% | リリース ポイントの安定 | コントロール | 不安定をなくす | かまわない | キレ | 下半身 主導 |
| スタミナ | 可動域 | 食事 消化 睡眠 | 下腿の 強化 | 軸を 崩さない | メンタル コントロール をする | ボールを リリース | 回転数 アップ | 可動域 |
| しっかりと したボール、 握力を持つ | 一握一握 しない | 握力は 弱く | 体づくり | コントロール | キレ | 軸で打てる | 下腿の強化 | 体幹強化 |
| ピンチに 強い | メンタル | メンタルに 添えない | メンタル | ボクシング | スピード 160km/h | 体幹強化 | スピード 160km/h | 握力の 強化 |
| 遠く つかない | 握力への 強化 | 握力を 磨く | 人間性 | 道 | 文化球 | 可動域 | ライナー キャッチ ボール | ピッチング を習得 |
| 個性 | 磨かれる 人間 | 経験 | あいさつ | ゴミ拾い | 感謝そうじ | カウント ボールを 習得 | フォーム 完成 | スタイダー のキレ |
| 思いやり | 人間性 | 感謝 | 道義を 大切に使う | 道 | 感謝する 人の言葉 | 強く握る 力がある カップ | 文化球 | 打撃 への決意 |
| 礼儀 | 磨かれる 人間 | 感謝力 | プラス思考 | 感謝される 人間になる | 本を読む | ストレッチ 時にフォーム で接する | ストレッチが できることに 繋がる | 肩行きを イメージ |