

# いよいよ新年！ 年度末に向け 有終の美を！

～始業式・終業式の式辞  
生徒集会の話 まとめ～

## 【「始業式」4月8日の式辞より抜粋】

大リーガー大谷選手が高校1年時の『マンダラチャート=目標達成シート』を紹介。生徒の皆さんも、学校生活で、**何か、成し遂げたい目標を設定して、その目標を大谷選手のように「マンダラチャート」の中央に書き、目標を細分化し、具体的な行動も考えてほしい。「目標」をもって過ごす方が、「充実」するし、自分自身が「成長」するし、「楽しい！」**そんな、学校生活を、是非！送ってほしい。

体のケア	サプリメントをのこ	FSQ 90kg	インステップ 清潔	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時 朝3時	下腿の強化	体幹を固めない	メンタルコントロールをする	ボールを握る前でリリース	回転数アップ	可動域
ほつれりとした目尻、目尻をむく	一言一語しない	誰は決断に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	触てまわる	下腿の強化	体幹増加
ピンチに強い	メンタル	言葉遣いに気をつけない	メンタル	ドラ1 8球速	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
涙をつくらない	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	計画的	あいさつ	ゴロ拾い	部屋そうじ	速く清潔感のあるカーブ	フォーク完成	スライダークレ
思いやり	人間性	感謝	道員を大切に使う	運	審判さんへの敬意	速く清潔感のあるカーブ	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	ストレッチと同じフォームで投げ	ストレッチからフォームに結び	実行力をイメージ

## 【夏休み前「生徒集会」7月18日の話より抜粋】

パリ・オリンピックでバレーボール日本代表として活躍した石川祐樹選手の「**挑戦で人生を変える**」ための名言  
**「トライしないと何も始まらない。」**  
**「自分次第で、その先の人生が変わる。」**  
**「どれだけ本気になれるか、それに尽きる。」**  
**「良い経験も悪い経験も絶対にプラスになる。」**  
 を紹介。生徒の皆さんも、石川選手のように、自分の人生の為に、資格取得や部活動で好成績など、**何かに、真剣に「挑戦」をする「夏休み」にしてほしい。**



## 【夏休み後「生徒集会」8月26日の話より抜粋】

パリ・オリンピック柔道女子48kg級で、ともえ投げと関節技で金メダルを獲得した角田夏実選手は、表彰式で大粒の涙で泣いた唯一の日本のメダリスト。元々の階級に「阿部詩」選手がいたので階級変更を決意。そして、その減量苦に耐えて世界一！  
**角田選手の努力は世界一**と紹介。生徒の皆さんも、**これからの人生のために、**  
**亀田選手のように、「あきらめず」→「新たな挑戦」**  
**→「耐えて」→「達成」→「涙」**  
**をするようにしてほしい。**



裏面に  
続きあり！

## 【「前期終業式」10月4日の式辞より抜粋】

大リーグ史上初「50-50」達成した大谷選手が、時計メーカーSEIKOの「時間と挑戦」のインタビューで「**やるべきことを逆算して簡素化して無駄のないようにして、その日一番重要な作業に時間をかけます。**」との回答を紹介。  
**生徒の皆さん**も、「秋休み中」に、大谷選手のように、**その日にやるべきことを初めに簡素化して、自分の人生にとって重要なことを、1日で1番時間をかけるように心がけてほしい。**



## 【「後期始業式」10月15日の式辞より抜粋】

昨年2023年、阪神タイガース18年ぶりのリーグ優勝、38年ぶりの日本一に導いた、**岡田監督の名言**  
**「野球では常に最悪の事態を想定してゲームを進める。」**を紹介。  
**本日(10月15日)誕生日ドイツ哲学者ニーチェの**  
**「脱皮できない蛇は滅びる。」(変化なしはダメになる)**を紹介。  
**生徒の皆さん**は、「後期」に、**岡田監督のように、一瞬一瞬、最悪にならないようにより良く考動をするように変化してほしい。**



## 【冬休み前「生徒集会」の話12月24日の話より抜粋】

新年の抱負を考えてほしいということから、  
**大リーグ史上初「50-50」達成し、ドジャースの4年ぶりのワールドシリーズ制覇に貢献し、3度目のMVPにも輝いた大谷選手の「目標設定の仕方」を3つ紹介。**



- ▶1 「**目標は数値化すべき**」…大谷選手は高校1年生でマンダラチャートに球速160kmと書き、高3夏の甲子園予選で達成。160kmがモチベーションにと分析。
- ▶2 「**目標は書き出すべき**」…大谷選手高校時代の「人生設計シート」について「期限と数字を書くことが目標に近づきやすい。」
- ▶3 「**目標は細分化すべき**」…大谷選手は、「毎日バットを振るより、毎日何分間・何本振るのが達成しやすい。」  
**生徒の皆さん**は、新年の抱負として、  
**「〇〇〇(今年より成長する数値目標付)を達成するため、毎日△△△(小さな数値目標付)する」**を書いてほしい。



## 【冬休み後「生徒集会」の話1月8日の話より抜粋】

新年の抱負(目標)を考えましたか?ということから、  
 ▶私自身も目標の立て方として「**昨年より今年」「昨日よりも今日**」を紹介。さらに「**3日坊主も、続ければ成長がある。**」も、  
**4日目に修正して、新たな明日の目標を立て続ければ良い。**と紹介。  
 ▶中国の殷王朝を開いた湯王(とうおう)が自戒の句  
**「今日の行いは、昨日よりも新しく良くなり、明日の行いは今日よりも新しく良くなるように心掛けなければならない。」**を紹介。  
 ▶脳科学者 茂木 健一郎「**夢や目標が脳を進化させる**」  
**「常に新たな挑戦を続けることで、人間の潜在能力を引き出す」**  
**生徒の皆様**は、「**昨日より今日、今日より明日**」と、**何度も目標を修正して、最終的に、目標を達成した、学校生活になってほしい。**

