

1学期の始業式から3日が経ちました。新しい環境での生活は、新鮮であると同時に、思っている以上に心身が疲労します。5月の大型連休までは、まとまったお休みはありませんので、体調を崩さないよう、規則正しい生活を心がけていきましょう。

実力を高める目標設定

今回は、2019年に球界を引退したイチロー選手の話です。オリックス時代に年間210安打を記録したとき、「今までで、これだけは誰にも負けないと胸を張って言える練習はありますか。」という質問に対して、イチロー選手はこう答えたそうです。

「高校生のときに3年間寮に入っていて、寝る前に **1日10分** だけ素振りをしていました。その素振りを1年365日、3年間続けました。これは誰にも負けていないと思える僕の練習です。たった10分間です。でも、その10分間を続けることが大切です。それも **1年ではなく3年間続けられたことが、今の自分の力になっている**と思います。」

10分間の素振りを毎日続けたことが、バッティング技術の向上につながったという意味ではないと思います。**毎日サボらずに継続できたことが自信につながり**、調子を落としたときに「あの時あきらめずにがんばれたから、自分にはできる。」という気持ちが築き上げられたのではないのでしょうか。

では、45歳で引退するまでの28年間、バッティングの技術を常に高め続けることができた秘訣は何でしょうか。それは、「**目標の設定**」にあるそうです。

イチロー選手は、モチベーションを下げないために「**努力すれば確実にクリアできる**ところ」に目標を設定するそうです。高い目標の実現に向けてひたすらがんばるよりも、**目標を徐々に高くしていった方が、結果的に高い目標をクリアできる**そうです。

学習や運動、そして発音の改善など、実力を高めるためには、努力すればクリアできる目標を設定し、それを継続することが近道であると思います。

| 日 | 曜 | 行事予定 | |
|------|---|---------------------------------|------------------------------|
| | | 午前 | 午後 |
| 5/27 | 月 | ※振替休業日（5/25分） | |
| 28 | 火 | ※スポーツDAY予備日 | |
| 29 | 水 | | ※職員会議 15:50~ |
| 30 | 木 | | |
| 31 | 金 | | |
| 6/1 | 土 | | |
| 2 | 日 | | |
| 3 | 月 | | 【小学生】難聴グループ指導 15:30~ 西小 |
| 4 | 火 | | ※通級担当者研修会 14:00~ 芝川小 |
| 5 | 水 | | |
| 6 | 木 | | |
| 7 | 金 | | ※ 埼特研本部 総会 13:30~ 埼大附属特別支援学校 |
| 8 | 土 | | |
| 9 | 日 | | |
| 10 | 月 | | |
| 11 | 火 | | |
| 12 | 水 | | |
| 13 | 木 | | |
| 14 | 金 | 体験的学習活動等休業日 | |
| 15 | 土 | | |
| 16 | 日 | | |
| 17 | 月 | | |
| 18 | 火 | | |
| 19 | 水 | | |
| 20 | 木 | | |
| 21 | 金 | ※埼特研難言部会 10:30~16:45 吹上生涯学習センター | |
| 22 | 土 | | |
| 23 | 日 | | |
| 24 | 月 | | ※職員会議 15:50~ |
| 25 | 火 | | |
| 26 | 水 | | |

4月10日(水)現在の行事予定です。都合により、変更となることもあります。

お知らせ

- ◆5/27 (月) 指導はありません。
- ◆5/28 (火) スポーツDAYが延期になりましたら、午前の指導はありません。
- ◆5/29 (水) 高野の7~8校時の指導はありません。
- ◆6/4 (火) 午後の指導はありません。
- ◆6/7 (金) 高野の午後の指導はありません。
- ◆6/21 (金) 指導はありません。
- ◆6/24 (月) 7~8校時の指導はありません。