

高瀬山

令和元年 7月16日(火) 4号
能登町立小木中学校

メールアドレス: ogi-jsc03@noto.ed.jp

ホームページにもアップしています。

「計画なきところに、実行なし」

～どんな計画を立てて、夏休みを過ごしますか？～

7月も中旬を迎え、いよいよ夏季休業まであと少しとなりました。44日-3日=41日間の長い夏休みを目前にして、ワクワクしていることと思います。しかし、この期間をどのように過ごすかによって、その後の学校生活に大きな影響が出てきます。特に、3年生は「勝負の夏」だと思って、希望の進路実現のために、目の前のことに流されず学習に励まなければなりません。

現在、エンゼルスの大谷翔平選手が、高校時代に監督の指導で夢を叶えるため「目標達成シート」にまとめ、具体的な日々の努力を積み上げていったそうです。

大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

Chitara's Goalsheet

体のケア	サプリメントをのむ	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	力まない	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する	ボールを脚でリリース	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	審判先に流されない	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	スライダークレ
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

<流れ>

1. シートの真ん中のマス：テーマ（目的 or 高い目標）の設定
「ドラフト1位で8球団から指名されること」
2. シート中心の3×3のマス：テーマを達成するための要素（項目）の設定
「体づくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「スピード160km/h」「人間性」「運」「変化球」
3. シート外側の各3×3のマス：
②の8つの要素を達成するために求められる具体的な項目を設定



石川県出身の大リーガー松井秀喜選手が、星稜高校入学時、その素質にほれ込んだ山下監督は「松井、1年生で石川県一のバッター、2年生で北信越一のバッター、3年生で日本一のバッターになれ！」と厳命し、練習に向かわせたそうです。計画をしっかりと立て、実りの秋を迎えましょう。

なぜ、勉強するの？勉強は子どもの仕事だから？



6月12日(水)のACタイムの時間に全校集会が行われました。前回は、「教室は間違えてもいいところ」と学校長が授業への取組について話しました。今回は「なぜ、勉強するの？」をテーマに話しました。結論は「生きていくためのいろいろな“武器・防具”を手に入れるため」だといえます。たくさんの“武器・防具”を身につけて、自分の経験値を上げていくことが、人生をよりよく生きていくために重要なのです。人間の記憶は時間と共に急激に落ちていく

ことが証明されています(エビングハウスの忘却曲線)。そこで、その日のうちに復習し、睡眠をとることで記憶は脳に定着されます。毎日7~8時間の睡眠をとり、復習することで“記憶と経験値”という武器を身につけて、いろいろな課題に挑戦していきましょう。

5つの「きく」覚えていますか？「①聞く ②聴く ③訊く ④効く ⑤利く」ですよ。



<どれが一番強そうかな？>

eライブラリを活用しよう！！

能登町の各学校にはeライブラリというシステムが入っています。利用できる場所は、学校内では、「①PC室 ②普通教室 ③職員室」などです。利用できる内容は、「ドリル学習、調べ学習、提示利用、プリント利用、学習履歴の確認、教材作成」などです。実は、上記のことは家庭内でも利用できます。利用のための個人用IDは学校から配付されています。PC環境があれば、自分で学習を進めることができ、学年、教科、単元、それぞれでプリントを探することができます。また、過去の入試問題なども見ることができます。是非、活用してみてください。また、分からないところは先生に尋ねてください。



pixta.jp - 25304366

2年生修学旅行、1・3年生金沢キャリア研修に行ってきました

2年生は6月19日（水）～21日（金）に東京・関西方面へ修学旅行に、1・3年生は20日（木）に金沢キャリア研修に行ってきました。1年生はジョブカフェに行って、職業のことを学びました。また、普段はなかなかできない渋谷工業という日本トップクラスのボトリングシステム会社を見学することができました。2年生は新たな試みとして職業人体験に取り組み、大阪で能登の特産物を売る体験をしてきました。また、3年生は、県庁や中日新聞社の見学をし、見分をひろげてきました。

1年生が見学した渋谷工業で「一番大切にしていることは何ですか?」と質問すると、社員の方が「きちり時間を守ることです。納期が遅れると、取引企業に大きな損害を与えてしまいます。信頼も失ってしまいます。」信頼・信用は築くのは時間がかかりますが、失うのは一瞬。“Time is money”ですね。



<僕に向いてる職業は?>



<能登の塩、ありませんか～>



<なるほど!新聞はこうなってるのか>

全能登大会兼県体予選会。奮闘するも、県体出場ならず。。。

3年生にとって最後の大会となる県体予選会が能登の各地区で行われました。部員が少なく、それぞれ他の部から助っ人として借りたり、合同チームとして出場したりしながら、最後まで全力を尽くしました。最初は「出るだけでいいんや。オリンピック精神や。」などと言っていましたが、だんだん熱が入ってきて「そんなプレーで勝てるか!!」などと檄を飛ばしたりしました。部活動で培ったものを、今後の学校生活に活かして行ってほしいと思います。



<フリーにさせるな～>



<こうやって、攻めるんだ>



<勝つのは～、俺たちだ～!!>



<残念。優勝ならず>

【女子バスケット部】

- ①日時：6月9日(日)
- ②会場：七尾市総合体育館
- ③結果：小木 22-78 穴水

【野球部】東陽・小木

- ①日時：6月15日(土)
- ②会場：志雄球場
- ③結果：一回戦
東陽・小木 5-1 三崎

- ①日時：6月17日(月)
- ③結果：ブロック決勝戦
東陽・小木 2-7 志賀

夢を追いかけ、目標を立て、やるべきことに集中する！！



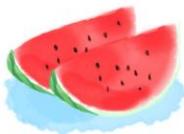
<中野 洋人さん>

7月11日(木)に、キャリア教育の一環として、中野洋菓子店社長の中野洋人さんを講師に招き、職業人講話をしてもらいました。小さいころ、姉の手伝いのお菓子作りから始まり、高校卒業後の進路で、夢を捨てきれず調理士専門学校へ。東京での修行時代、一生懸命仕事をしすぎて体に変調が現れ、能登町へ帰ることになりました。体が元気になり、自分の店を持つという



<クリスマスケーキ>

夢を実現するため、恋路に中野洋菓子店をオープンしました。講演の最後に、中野さん方から「皆さんは、将来の夢をもってますか？」と生徒に問いかけがありました。「大切なことは、今やるべきことをやる。そのためには、目標をもつ癖をつける。例えば今、期末テストのようですが、『期末で450点取る!』というような目標を立てます。最初はできませんでしたが、次第にクリアできるようになると、450点取った喜びよりも、目標をクリアできた喜びの方が大きくなってきました。常に、今、手元にあってやるべきことに意識して取り組んでいってください。」と話されました。板谷生徒会長が、「仕事は楽しいこともあるけど、苦しいこともある。僕たちは今年受検なので、苦しさに負けず、頑張っていきたいと思います。」と、感謝の気持ちを述べました。

日	曜	主な行事予定	日	曜	主な行事予定
16	火	キャリア教育(ジョブカフェ出前講座), 安全点検日	24	水	能登高校体験入学(8:40~12:30) オーストラリア・スタディツアー(~8/2)
17	水	本の紹介(中谷)	25	木	7月の行事予定
18	木	校内球技大会, 計算コンテスト	26	金	
19	金	終業式, 早朝合同避難訓練	27	土	
20	土		28	日	
21	日			29	月
22	月	通知表渡し	30	火	職場体験②(3年生)
23	火	読書の日, 七尾高校体験入学, 前期補習(~7/26)	31	水	↓職場体験③(3年生)

日	曜	主な行事予定	日	曜	主な行事予定
1	木	飯田高校体験入学(13:15~15:35)	17	土	8月の行事予定
2	金		18	日	
3	土	日本航空高校石川体験入学(9:00~15:30)	19	月	安全点検日
4	日		20	火	eライブラリー講習会
5	月		21	水	1・2年生登校日
6	火	2年生着衣水泳(10:30~ 小木小)	22	木	3年生登校日
7	水		23	金	
8	木	全校登校日, 生徒会サマーキャンプ(能登少年自然の家泊)	24	土	奥能登野球内浦大会(内浦球場他)
9	金	生徒会サマーキャンプ(能登少年自然の家)	25	日	奥能登野球内浦大会(内浦球場他)
10	土		26	月	能登町子ども議会(8:45~12:00), 後期補習(~8/27)
11	日	山の日	27	火	
12	月	振替休日	28	水	授業日① } 授業日② } 給食あり 授業日③ }
13	火	学校閉庁日	29	木	
14	水	学校閉庁日	30	金	
15	木	学校閉庁日	31	土	親子奉仕作業(6:00~7:30)
16	金	学校閉庁日			



1学期の通知表渡しは7月22日(月)9:00~ , 8月28日(水)~30日(金)は授業日