

# 5月 校長あいさつ





# メリハリをつけて、みとめ合い協力し、笑顔で明るいクラス

## 進んで学ぶ子

お友達と仲良く  
クラス  
小林 和哉

メリハリをつける  
ことのできるクラス。  
榎山 文花

お友達と仲良く  
クラス  
田中 和哉

## 思いやりのある子

お友達と仲良く  
クラス  
田中 和哉

## 体をきたえる 健康な子

お友達と仲良く  
クラス  
田中 和哉

お友達と仲良く  
クラス  
田中 和哉



クラスメイトと一緒に、メリハリをつけて、  
元気なクラス。

明るいクラス 宇野 旺太



## めざすぞこんな自分！！

べんきょうは **毎日勉強**  
**かん字**  
をがんばる！  
そのために **いよばいれん**  
しょう をするぞ！

せいかつでは **早おき**  
をがんばる！  
そのために **早くねる**  
をするぞ！

クラスや友だちのために  
こんなことをします！  
**こまている**  
**しもだちに**  
**こえを**  
**かける**

先生から **進級おめでとうございます**  
**楽しい一年にしていましょ！！**

おうちの人から **2年生に なっても、いろいろ**  
**なことに挑戦して、たのしい学校生が**  
**つをおくってね！！**

# 【目標シート】

- 18歳 「メジャー入団」
- 19歳 「3A昇格」 「英語マスター」
- 20歳 「メジャー昇格」 「15億円」
- 21歳 「ローテーション入り」 「16勝」
- 22歳 「サイヤング賞」
- 23歳 「WBC日本代表」
- 24歳 「ノーヒットノーラン」 「25勝」
- 25歳 「世界最速175km」
- 26歳 「ワールドシリーズ優勝」 「結婚」
- 27歳 「WBC日本代表MVP」**

# 大谷翔平選手が書いた目標シート

体づくり	コントロール	キレ
メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h
人間性	運	変化球

# 大谷翔平選手が書いた目標シート

体のケア	サプリメントを飲む	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	↑ 体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	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	霧囲気に流されない	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

# 大谷翔平選手が書いた目標シート

はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	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	雰囲気 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 のキレ
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



立ち止まり挨拶

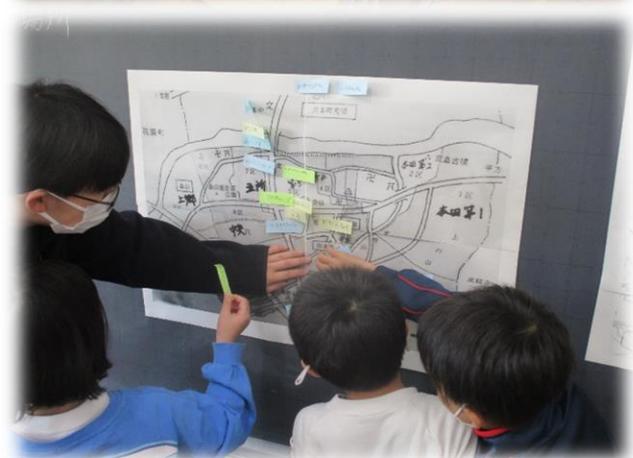
あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ
道具を大切に使う	運	審判さんへの態度
プラス思考	応援される人間になる	本を読む



ひざつき清掃

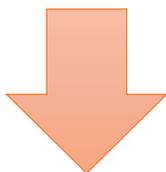
# 大谷翔平選手が書いた目標シート

体のケア	サプリメントを飲む	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	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	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	雰囲気 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 ーのキレ
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	ストレ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



自分の明日を信じて

今日(きょう)



未来(みらい)