

# 中 志高く 特別号

令和8年3月12日(木)

**【独立自尊・共存共栄】**  
 自ら考え学び続ける生徒  
 心豊かで思いやりのある生徒  
 体を鍛えやり抜く生徒

「運」を運んできてくれるのは、「神」ではなく、……。

齊藤 寛

本日の修了式で、大谷翔平選手の目標達成シートを紹介しました。注目すべきなのは、大谷選手は「運」を鍛える、又は味方につけるという視点で自分の生活や生き方を考えている点です。

私は、自分自身のこれまでの生活を振り返った時に、「運に恵まれたなあ」と感じることが多々ありました。それは、挨拶や返事、ありがとう、ごめんなさいという何気ない言葉を素直に言ったり、任された仕事を愚直に行ったりしてきたことがその理由だと感じています。

「運に恵まれる」という言葉を言い換えると、「人に恵まれる」ということだと思っています。つまり運を運んできてくれるのは、神ではなく「人」だと思っています。

皆さんのこれからの人生が、たくさんの運（人）に恵まれ、笑顔が絶えない時間になることを心から祈っています。卒業おめでとうございます。

*Stay hungry, Stay foolish!*

|                 |           |            |             |            |               |                  |                       |           |
|-----------------|-----------|------------|-------------|------------|---------------|------------------|-----------------------|-----------|
| 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 | 一言一語しない   | 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      | 雰囲気は潰されない  | 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    |
| 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    | 計画性        | あいさつ        | ゴ          | 部屋そうじ         | カウントボールを増やす      | フォーク完成                | スライダールのキレ |
| 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      | 速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とコントロール | 奥行きをイメージ  |

大谷翔平選手の「目標達成シート」



# 仲間と勝利を掴み取れ ～刻め青春の1ページ～



【埼玉県児童生徒優良者表彰】 荻野 柚月

【埼玉県体育優良児童生徒表彰】 芳賀 海斗      黒澤 美波

【埼玉県産業教育優良児童生徒表彰】 森 澄和

## 皆勤者等の紹介

【九箇年皆勤者】

|       |       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 梅本 壮助 | 木村 美幸 | 長崎 虹聖 | 芳賀 海斗 | 栗原 桜輝 | 茂呂 麻央 |
| 大沢 想多 | 田中 良侑 | 安岡 明莉 |       |       |       |

【三箇年皆勤者】

|       |        |        |       |       |       |
|-------|--------|--------|-------|-------|-------|
| 上野 美子 | 梅本 壮助  | 木村 美幸  | 高橋 凜子 | 長崎 虹聖 | 芳賀 海斗 |
| 松本 敏弥 | 水上 心太郎 | 安部 莉玖  | 栗原 桜輝 | 松井 結  | 森田 太千 |
| 茂呂 麻央 | 大沢 想多  | 梶山 ひじり | 酒井 花菜 | 田中 良侑 | 濱川 柚葵 |
| 森 澄和  | 安岡 明莉  |        |       |       |       |



## 校内音楽会

響かせる 三色のハーモニー  
～絆という才能を開花させ、最高の思い出を～

