



五中だより

令和 7 年 12 月 1 日
小平市立小平第五中学校
校長 伊藤 克行
小平市小川町 1 - 7 9 8

自分にもできるかも

校長 伊藤 克行

とうとう令和 7 年も最後の月になりました。今年最後の学校だよりは大リーグで 3 年連続 MVP を受賞した大谷翔平選手について書きます。

大谷選手のすごさは野球を知らない人にも知られているくらいですので、あまりにもすごすぎて「自分とは住む世界が違う…」と感じてしまうかもしれません。そんな皆さんに、大谷選手が今も昔も大切にしていることで、みんなが「あ、それなら自分にもできるかも」と思えるエピソードを選んでみました。

その 1. 夢を「見える化」した目標達成シート

大谷選手は、花巻東高校の 1 年生の時、つまりみんなとあまり年齢が変わらない頃に、目標達成シート（マンダラチャート）というものを作りました。（知らない人は「マンダラチャート」でネット検索してみてください）

そのシートの真ん中には「ドラフト 1 位で 8 球団から指名される」という大きな目標を書きました。そして目標達成のために必要なこととして、「体づくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「人間性」「運」など、8 つの項目を周りに書きました。さらに、その「8 つの項目」を達成するために「具体的にやること」を、項目ごとにそれぞれ 8 個ずつ書き出したそうです。すごいのは、「球速 160km/h」のような技術目標だけではなく、「人間性」や「運」という項目を入れたことです。

「人間性」のためには → 「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋そうじ」

「運」のためには → 「あいさつ」「ゴミ拾い」「審判さんへの態度」

野球の練習を頑張るだけじゃなく、「良い人間になること」「運を味方につけること」も本気でやろうとしていたことがわかるエピソードです。「テストで 1 位」や「部活でレギュラー」みたいな大きな目標も、こうして「今日できる小さなこと（単語を 10 個覚える、素振りを 30 回する、きちんと挨拶する）」に分解すれば、何をやればいいのかははっきりしますね。「目標を紙に書き出すこと」は、今すぐ誰でも真似できることではないでしょうか。

その 2. 「運」は拾うもの（ゴミ拾い）

大谷選手がメジャーリーグの試合中でも、グラウンドに落ちている小さなゴミをさっと拾う姿を見たことはありませんか。高校時代、監督さんから「ゴミは人が捨てた『運』だ。それを拾うことで、運が自分に回ってくる」と教わったそうです。彼はそれを、プロ野球選手になってからも、世界一の選手になってからも、ずっと続けているのです。「神様が見てくれている」とかじゃなく、「良いことをすれば、自分に良いことが返ってくる」というシンプルな考え方です。

これは野球の才能と全く関係ないですよ。「教室の床に落ちている消しゴムのカスを拾う」「使った場所をキレイにする」。こういう「誰も見ていないかもしれない小さな行動」を大切にできる人が、いざという時に「運」を味方につけられるのかもしれないですね。

その 3. 一番好きなことを、一番楽しむ

大谷選手は、WBC（野球の世界大会）でチームメイトに「憧れるのをやめましょう」と言った話を知っていますか。本人は誰よりも野球が大好きな「野球少年」のままなのだと思います。

ホームランを打った選手に、ベンチで大騒ぎしてハイタッチする。

相手チームの選手とも、楽しそうにおしゃべりする。

練習中も、いつもニコニコしている。

周りからは「厳しい練習」に見えても、本人にとっては「大好きな野球ができる時間」だから、いつも楽しそうに見えるのかもしれません。皆さんにも「ゲーム」や「マンガ」、「スポーツ」や「音楽」みたいに、時間を忘れて夢中になれる「好きなこと」がありますよね。大谷選手は、その「好き」という気持ちを、誰よりも大切に、誰よりも長く持ち続けている人なのだと思います。五中生の皆さんが今「楽しい」と思っていることを本気で突き詰めたら、それが将来、すごい力になるのではないかと私は楽しみにしています。

この冬休みに自分自身のことを振り返り、大谷選手の「目標達成シート」を真似して、自分の目標を紙に書き出し、新しい年を迎えてみるのはいかがでしょうか。

通知表の所見について

12月1日から、全学年で三者面談を実施します。これは2学期の学習状況や生活の様子についてご家庭と共有し、3学期へ向けて話すものです。

通知表の所見については今回の三者面談で代えさせていただきますのでご了承ください。

保健室の対応について

主任養護教諭の桐川美波が手術のため入院し、12月1日（月）から12月16日（火）の予定で不在となります。上記の期間は、臨時の職員として看護師の八柳 宏文（やつやなぎ ひろふみ）が勤務し、保健室業務を行います。あらかじめご了承のほどよろしくお願いいたします。

P. O. K (Project Of Kogera)

1学期に行った児童会・生徒会サミットで決めた標語「コゲラもみんなも笑顔であいさつ、仲良しなまち」を踏まえ、各学年で朝の登校時間にごみ拾いと挨拶運動を行いました。

学級委員を中心に多くの生徒が集まり、挨拶しながらごみ拾いを活発に行いました。



小平五中 SNSルールについて

冬休みは年末年始のお出かけなど、普段行かない場所へ行ったり、普段にはない関わりができていきます。SNSにアップした写真から、訪れた場所が特定されることや、ネット上のやりとりからトラブルに巻き込まれることなど、SNSによるトラブルもあるかもしれません。

今一度、SNSの節度ある使い方ができるようにご家庭でSNSルールをご確認ください。

小平五中 SNSルール

- ① スマホは1日1時間を目安に。夜10時以降は使わない。
- ② インターネットやSNSのことに興味関心をもち正しく理解する。
- ③ フィルタリングを必ずつけて、誤った情報や悪質なサイトに手を出さない。
- ④ ゲーム内の「課金」や「ながらスマホ」、他人に迷惑をかけるような行為をしない。
- ⑤ 写真、自画像などのアップロード、無断転載、保存、複製をしない。
- ⑥ 不適切な写真や画像を要求しない。
- ⑦ チェーンメールや知らない人とのやりとりをしない。
- ⑧ 怪しいサイト、個人情報の扱い方、セキュリティに関して細心の注意を払う。
- ⑨ 相手に送るメールの内容をもう一度読み返す。
- ⑩ グループでの悪口、個人情報の流出は絶対しない。

年末の閉庁日について

12月29日（月）から1月3日（土）までは学校閉庁日となり、学校が完全に閉まります。

このため、12月29日（月）から1月4日（日）までは、電話がつながらなくなります。ご了承ください。

生徒を性暴力等から守るための第三者相談窓口について

本校では、お子様が心と体を大切に守り、充実した学校生活を送ることができるように、努めています。

お子様が、悩みや不安がある際は、いつでも学校に相談することができます。

しかし、周囲の大人に相談しにくい、直接話すことができないなどあった場合は、一人で抱え込まずに、12月22日に全校生徒に配布予定の相談シートを活用し、相談することができます。

御家庭におかれましては、学校生活における出来事について話し合う機会をもってください。お子様が「痛いな」「恐いな」「おかしいな」「モヤモヤするな」「イヤだな」と感じる事があれば、学校に御相談いただくか、相談シートや各種相談窓口を御利用ください。相談シートは、性暴力等だけでなく、体罰等に関する相談も記載することができるようになっております。

本校では教職員一同、今後も児童・生徒の心と体を大切に守り、充実した学校生活を送れるようにしてまいります。保護者の皆さまにおかれましては、本校の教育活動に引き続き御理解、御協力を賜りますよう、よろしくお願いいたします。

【相談窓口】

児童・生徒を教職員等による性暴力から守るための第三者相談窓口（都 HP）

※保護者の方も相談できます。



【相談シート】

相談シート

相談内容を記入して渡すためのシートと、学校外の相談先へ送るための相談シートを学校 HP でもダウンロードできます。

※12月22日に印刷したものを配布します。



令和8年度標準服の着用規定の改定について

本校では、昨今の夏の気温上昇や、それに伴う熱中症予防の必要性を踏まえ、令和8年度の新一年生への標準服購入の案内にあたり、入学予定の6年生に以下の内容を周知しますので在校生のご家庭にもお知らせいたします。なお在校生には今後教員から説明を行います。

現在 夏服 白のワイシャツかポロシャツを着用する。

↓

改訂後 夏服 白のワイシャツか、白及び紺（無地）のポロシャツを着用する。

今年もお世話になり、ありがとうございました。よいお年をおむかえください。