

が っ き
3学期

し ぎ ょう し き
始業式

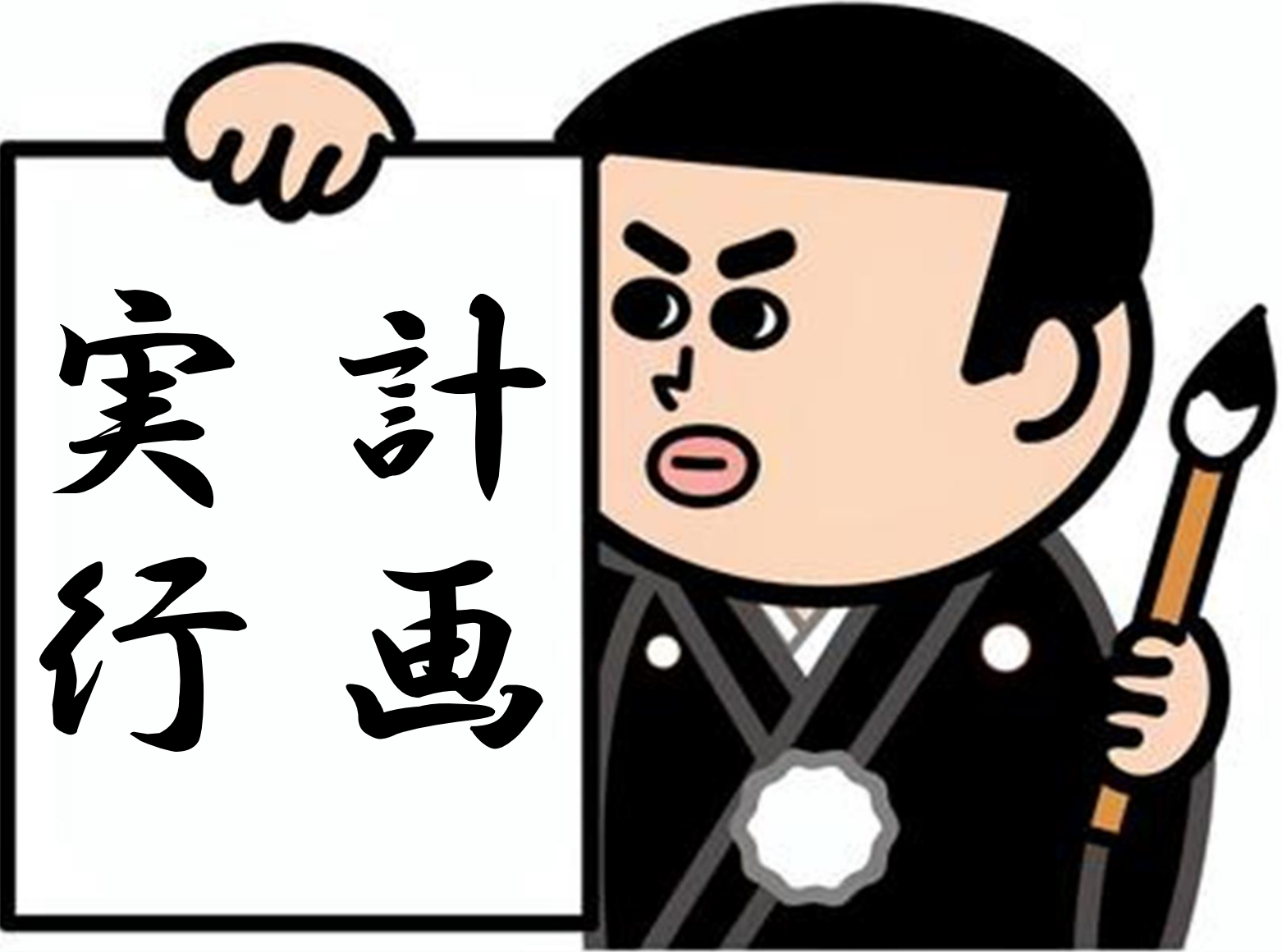
令和6年1月9日(火)
南城市立佐敷小学校
校長 慶田盛 元
(けだもり はじめ)



ことし
今年の
えと
干支は？

あけまして
おめでとう
ございます





がっき
3学期
の目標は？



ふりかえり
振り返り

つぎ もくひょう
次の目標

じぶん
なりたい自分
になるために

何をしたらいいのか
どうしたらいいのか

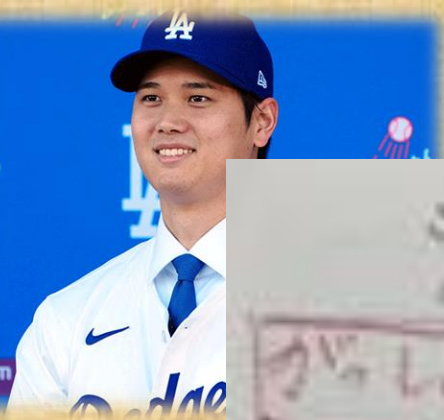




おおたにしょうへい せんしゆ
大谷翔平 選手

ひと
この人は？





3/26~27 対黒松 白河
がっこく
よかったこと
バッティングをつなげることができて、
よかったです。
わるかったこと
バッティングで、コントロールがわるかったことが、
ちょっとためて2点しられたからです。

どのように
じっこう
実行した
のかな？



しょうがっこう ねんせい
小学校3年生



しょうがっこう ねんせい
小学校3年生

よかったです

もも井から、レフトに1本ヒットをうてたのでよかったです。でも、おめでとうでしたので、つぎは、おめでとう、センターがえしができるようにしたいです。

わるかったです

サードへ、ストライク返球ができなかったのもので、こんどは、ストライク返球ができるようにしたいです。

目標 練習すること

もも井みたいなピッチャーから、もっとセンターがえしのヒットがうてるようにしたいです。

- ① 3つのボールも練習すること
- ② 全かどをいらない
- ③ ライトの返球、サードへ、サードへ、ストライク返球が、できること。ピッチャーのコントロールにもいっしょかどでくる
- だから ④ いっしょけんめい走ること
- ⑤ いっしょけんめい、センターを練習すること
- ⑥ いっしょけんめい、又、声で練習をする

どのように
じっこう
実行した
のかな？





<u>体グクツ</u>	<u>コントロール</u>	<u>キレ</u>
<u>コントロール</u>	ドラ1 8球団	<u>スピード</u> 160km/h
<u>人間性</u>	<u>運</u>	<u>変化球</u>

こうこう ねん
高校1年
のノート





大谷翔平 2010

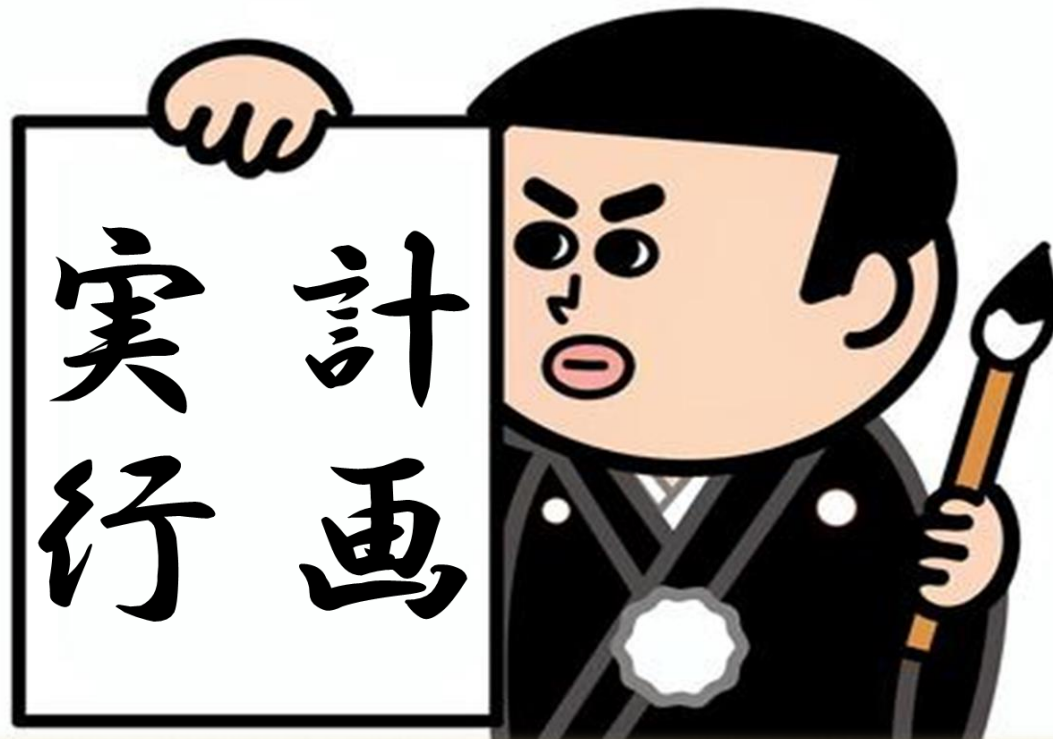
体のケア	サリメント	FSQ 90kg	フォーム改善	体幹強化	軸をぶらさ	角度を付ける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リストポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	カマ杯 朝3杯	下肢の強化	体を動かす	細かいコントロールをする	ボールを前にツース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標的	喜愛しない	頭は冷静 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	周囲気に 流されない	メンタル	ドラフト 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波をスらす	勝利への執念	仲間を 思いやるバ	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチボール	ピンチングを増やす
感性	受ける人間性	計画性	おしゃつ	イジメ	部屋を片	コントロールを増やす	フォーク完成	スライダー のキレ
思いやり	人間性	感謝	直具を大切に使う	運	審判への態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決球
礼儀	信頼される人間	継続力	アタシ思考	応援される人間になる	本を讀む	ストレートと同じフォームで投げた	ストライクからボールに投げたコントロール	実行力を イメージ

こうこう ねん
高校1年
のノート



じぶん

なりたい自分になるために



さいご き
最後まで聴いてくれてありがとう！

