

がっき  
3 学期

しゅうりょうしき  
修了式









卒業おめでとう









6年生のみなさん  
卒業おめでとう



1年生から5年生の  
みなさん

修了おめでとう



8-8 体のケア	8-1 サプリメント をのび	8-2 FSQ 90kg	1-8 イラスト改善	1-1 体
8-7 柔軟性	8-0 体づくり	8-3 RSQ 130kg	1-7 リリースポイント の安定	1-0 コ



い 部屋そじ	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
審判さんへの 態度	遅く落差の あふカーブ	変化球	左打者への 決め球
本を読む	ストレートと同じ フォームで投げ る	スライクから ボールに投 げるとコントロール	実行きを イメージ

©共同通信

はなまきひがしこうこう  
**花巻東高校**

りつよう きょういく  
**立腰教育**

**こしぼねをたてる**



はなまきひがしこうこう  
**花巻東高校**

ちいきの人々から  
「花巻東の生徒さんは、

**あいさつ**と**しせい**ですぐにわかる」

とされているそうです。

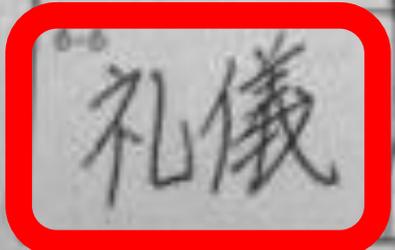
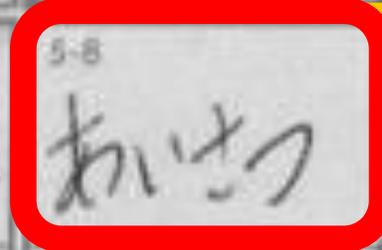
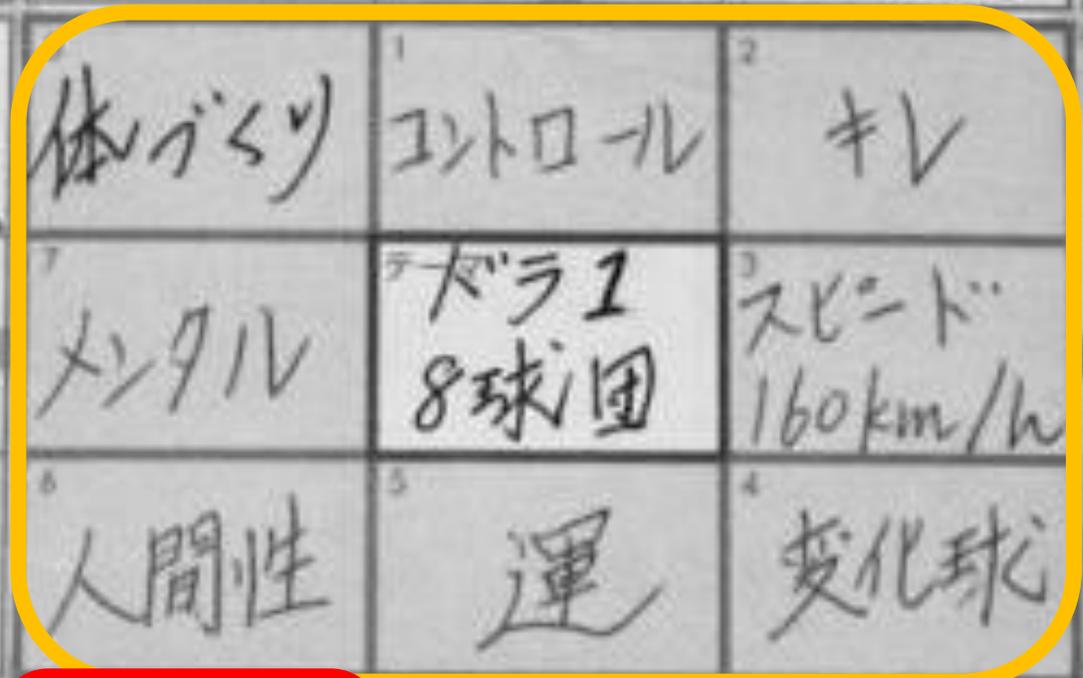


8-8 体のケア	8-1 サプリメント をのび	8-2 FSQ 90kg	1-8 イラスト改善	1-1 体
8-7 柔軟性	8-0 体づくり	8-3 RSQ 130kg	1-7 リリースポイント の安定	1-0 コ



い 部屋そじ	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
審判さんへの 態度	遅く落差の あふカーブ	変化球	左打者への 決め球
本を読む	ストレートと同じ フォームで投げ る	スライクから ボールに投 げろコントロール	実行きを イメージ

出キリとした 目的物	7-1 喜愛 しない	7-2 頭は冷静 心は熱く	7-3 体グスツ	7-4 コントロール	7-5 キレ
7-7 ピンチに 強い	7-8 メンタル	7-9 周囲気に 流されない	7-10 メンタル	7-11 テダラ1 8球団	7-12 スピード 160km/h
7-13 波を スらない	7-14 勝利への 執念	7-15 仲間を 思いやる心	7-16 人間性	7-17 運	7-18 変化球
6-0 感性	6-1 愛られる人間	6-2 計画性	6-3 あいさつ	6-4 ゴミ拾い	6-5 部屋づくり
6-7 思いやり	6-8 人間性	6-9 感謝	6-10 道具を 大切に使う	6-11 運	6-12 審判への 態度
6-0 礼儀	6-3 信頼される人間	6-4 継続力	6-5 プラス思考	6-6 応援される 人間になる	6-7 本を読む



出キリとした  
自標目的を

喜愛  
しない

頭は冷静  
心は熱く

体グスツ

1  
コントロール

2  
キレ

ピンチに  
強い

7-0  
メンタル

周囲気に  
流されない

7  
メンタル

7  
テダラ1  
8球団

3  
スピード  
160km/h

波を  
スらない

勝利への  
執念

仲間を  
思いやるバ

6  
人間性

5  
運

4  
変化球

6-0  
感性

6-1  
愛られる人間

6-2  
計画性

5-8  
おいつ

5-1  
ゴミ拾い

5-2  
部屋ぞうじ

6-7  
思いやり

6-0  
人間性

6-3  
感謝

5-7  
道具を  
大切に使う

5-0  
運

5-3  
審判への  
態度

6-6  
礼儀

6-5  
信頼される人間

6-4  
継続力

5-6  
プラス思考

5-5  
応援される  
人間になる

5-4  
本を読む

3つのあ

ゆめへの入口



3つのあ

できたら



みなさんも

大谷せんしゅのように

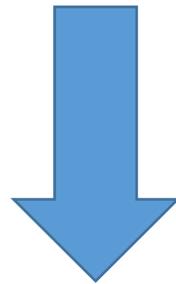
かつやくできます



もく ひょう

# 目標

数（すう）を入れた目標



ふりかえってみよう



3つのあを

ふりかえってみよう



あしたから

はる やす

にち かん

春休み12日間



**【すいみん時間】**  
**低学年 10時間**  
**中学年8～9時間**  
**高学年8～9時間**  
**(中学生7～8時間)**



# よい すいみんの ポイント

① はやく ねる

② ねる まえは のう や めを やすませる

# よい すいみん ポイント

## ① はやく ねる

- ・ ねるじこく

11じ < 10じ < 9じ < 8じ

はやくねるほど よい せいせきに なった。

# よい すいみん ポイント

② ねる まえは のう や めを やすませる

- スマホ ゲーム テレビなどは すくなくとも  
ねる 1じかんまえまでに おわりに する。

ゲーム

しょうがい



しょうがい

# ゲーム障害

じかん じぶん

- ・ ゲームする時間を自分でコントロールできない。
- ・ せいかつよりもゲームが一番いちばんになっている。
- ・ たいへん大変なことがおきてもやめられない。



ネット

いぞん



いぞん

# ネット依存



- ・ 長い時間やる
- ・ 夜中になることも
- ・ 朝おきるのがつらい
- ・ いつも気になる
- ・ ネットだけが楽しいと感じる
- ・ 注意されるとおこる
- ・ 時間や内容などについてうそをつく
- ・ ネットにより成績が下がった

# よい すいみんの ポイント

① はやく ねる

② ねる まえは のう や めを やすませる

**【すいみん時間】**  
**低学年 10時間**  
**中学年8～9時間**  
**高学年8～9時間**  
**(中学生7～8時間)**







朝

!!!

4月8日

(月)

げんきに

