



～ 目標を達成するために Part II ～

「夢や目標を叶えるプロセス」を最も高い精度で体現している人物と言われれば、誰を思い浮かべるでしょうか。メジャーリーガーの大谷翔平選手は、その筆頭に挙げられるのではないかでしょうか。もちろん、大谷選手だけが特別で、生まれた時から今の活躍が約束されていた、というわけではありません。では、大谷選手は夢や目標を達成するために、何をしたのでしょうか。実は、誰もしていない特別なことではなく、前号で紹介したような夢や目標を達成するためのポイントを常に実践、継続されていたようです。

大谷選手を語る時に有名なのは、マンダラチャートと呼ばれる目標達成シートです。大谷選手は高校時代に「81マス」のシートの中心に「8球団からのドラフト1位指名」という大きな夢を置き、それを叶えるための要素を広げていきました。大谷選手がすごいのは、目標を達成する項目の中に、「体づくり」「コントロール」「スピード」といった体力や技術に関するだけでなく、「メンタル」「人間性」といった精神面、そして「運」までも項目に挙げていることです。そして人間性を磨き、運をつかむために礼儀や思いやりのある行動、あいさつやゴミ拾い、部屋そうじ等を項目に挙げ実践したそうです。一見、野球とは関係ないところにも、自分の夢や目標を達成するための必要事項があると考えたことが、大谷選手のすごさかなと思います。

そして、マンダラチャートの項目を実践していく中で、これは無理だと限界をつくらなかったことも大谷選手から学ぶべきことです。大谷選手はよく「先入観は可能を不可能にする」と口にします。「二刀流なんて無理だ」という周囲の声に耳を貸さず、自分の可能性を誰よりも信じて、努力を続けました。

西神吉っ子のみなさん、一度自分に問いかけてみましょう。「自分には無理だ」という先入観で、自分の可能性にふたをしていませんか。努力することを諦めていませんか。

西神吉っ子の一コマ

書初め会

| 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 | 筋をぶらさない | 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 | リリースポインストの安定 | 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 喫7杯 睡3年 | 下肢の強化 | 体を曲がない | メンタルコントロールをする | ボールを筋でリリース | 回転数アップ | 可動域 |
| はっきりとした目標、目的を持つ | 一貫一貫しない | 練は冷静に心は熱く | 体づくり | コントロール | キレ | 軸である | 下腿の強化 | 体重の増加 |
| ピンチに強い | メンタル | 審美性に拘らない | 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 | 黒周りの強化 |
| 深さつくらない | 便利への執念 | 利便を重いやる心 | 人間性 | 運 | 変化球 | 可動域 | ライナーキャッチボール | ピッキングを増やす |
| 適性 | 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 | フォーグ完流 | 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 | 深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 | 集中力 | 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接げるコントロール | 飛行機をイメージ |

先週、各クラスで書初め会を行いました。どの子も「今年1年がんばろう」という気持ちを込めて、真剣に取り組んでいました。代表作品は、1月16日～18日の加古川市小中学生書写展にて展示されます。校内書初め展は1月20日～21日に行います。ぜひ、ご覧ください。