

自主・自律・活力ある丸中生徒

目標を持つことの大切さ

～大きな目標（夢）達成を目指した小さな目標・取組～

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	かまない	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	体を開かない	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	一喜一憂しない	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	雰囲気流されない	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
波をつくらない	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	ゴミ拾い	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	遅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	ストレートと肩フォームで投げ	ストレートからボール投げのコントロール	奥行きをイメージ

左の表を見たことがある人もいます。これは、大リーグ・エンゼルスの大谷翔平選手が、高校1年生の時に作成した目標達成シートです。

高校時代の佐々木監督からの指導で作成したこのシートは、強い目標（夢）を中心に置き、周囲9×9の合計81マスに細分化した目標を書き込んだものです。

大谷選手が中心に書いた夢は「8球団からのドラフト1位指名」でした。その夢を叶えるため、「体づくり」「コントロール」「メンタル」など8つの必要項目を挙げています。さらにそれぞれの項目を成し遂げるための項目を8つ挙げ、81マスを埋めています。

私は、このシートを見たときに感動したのが、『運』『人間性』のいう2つの項目です。

(※見にくいので拡大します)

感性	愛される人間	計画性
思いやり	人間性	感謝
礼儀	信頼される人間	継続力

あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ
道具を大切に使う	運	審判さんへの態度
プラス思考	応援される人間になる	本を読む

スポーツで結果を出すには、「運」の善し悪しで左右されることはあると思います。結果が思うようになってなかった場合、「今日は運が悪かった」としてしまえば、しょうがないと思わざるを得ないですが、大谷選手はその「運」を味方にするために、「あいさつ」「審判さんへの態度」「道具を大切に使う」「ゴミ拾い」など具体的に実行できる項目を挙げています。



つまり、「運」を引き寄せるために自分でコントロールできる項目に置き換えているということなのです。当時挙げた「ゴミ拾い」等はメジャーになった今でも実践していることとなります。もはや無意識で当たり前の行動となっているのかわかりませんが、こうした1つ1つの行動が、今の大谷選手を作り上げているのだと思います。

誰もが大谷選手になれるわけではありませんが、『人間性』の項目にある小さな目標・取組は、私も今日から取り組めるものだとも思います。何か野球とかけ離れていることのように思うかもしれませんが、全てが繋がっていると思います。

私は、大谷選手の目標達成シートから、何気ない1つ1つの行動が、視野を広げると目標達成につながっていくのだと感じました。目標達成シートを意識して日々の生活を送ることができた大谷選手は本当に素晴らしいと思います。

今日からでもいい。みなさんも、81マスを埋めることはできないかもしれませんが、目標（夢）を持つとともに、小さな目標・取組を考えて、具体的に行動してみませんか？