

大谷翔平選手が使っていた目標達成シート（マンダラチャート）とは ～球宴でも実践した「ゴミ拾い」～

皆さん、夏休み如何お過ごしですか。連日30度を超える猛暑が続きますが、体調管理をしっかりしてください。校内では、3年生は進路に向けた夏期補習や進路活動、1、2年は部活動に励んでいる姿を見ることができます。頑張っている生徒の姿を見るとうれしく思います。

テレビでは、オリンピックでの日本人選手の活躍ぶりが連日放映されています。メダルラッシュで日替わりに選手の人物像が紹介されると、オリンピック出場あるいは、メダル獲得に向けた思い、努力を知ることができ、一層親しみや興味が湧き、ますます応援したくなります。

オリンピックとは関係ないですが、メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手も応援したい一人です。その活躍ぶりは、皆さんご存じの通りですが、大谷選手が注目されているのは、野球だけではなく、ゴミ拾い、審判への礼儀作法、ボールボーイへの気遣い、ファンへのサービスなどなど些細な行動が取り上げられ、野球ファンから「全ての野球人へのお手本」「すごい人間力」などと賞賛が寄せられています。これらを伝える記事の中に、**忠実に守る「81の約束」**というタイトルを見つけました。

皆さんは、目標達成シート（マンダラチャート）を知っていますか。大谷選手が高校一年生の時、当時の監督の教えにより作成したこのシート（下図）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。それを叶えるため、「体づくり」「コントロール」「メンタル」など8つの必要項目を列挙しています。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マスを埋めてあります。ここで注目したいのは、「運」という項目です。スポーツで結果を出すには、多かれ少なかれ「運」の善し悪しで左右されることは多々あると思います。結果が思うようにでなかった場合、「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点です。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知りませんが、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感じます。

皆さんも夢や目標を定めたらそれを達成するためのマンダラチャートを是非作成してみてください。

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る。これを意識して日々の生活を送ることができる人は本当に素晴らしいと思います。頑張っている人、活躍している人から学ぶことは多いです。この東京オリンピックはますます目が離せませんが、そうした選手の取り組みを是非参考に見てみてください。

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	力まない	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	体を聞かない	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	一言一葉しない	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 に流されない	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 同じフォーム で投げる	ストライク からボールに 投げる コントロール	奥行きを イメージ