

あこがれのたより

9月 

発行責任者
校長 初村 一郎

【校長室より】

『目標の可視化』

新型コロナの影響で、体育祭・五高祭は、延期に次ぐ延期となりました。できない理由を考えるのではなく、どうしたらできるのか、できる理由を探して、知恵を出し合い、準備を進めています。修学旅行が中止となった3年生のためにも、ぜひ実施にこぎ着けたいと思っています。皆様には、温かく見守っていただくとともに、ご理解とご協力に心より感謝申し上げます。

さて、今やアメリカ大リーグで大活躍の大谷翔平選手。高校下積みの時代、目標達成に向けて取り組んできた次の行動こそが今を支えています。紹介してみたいと思います。

大谷選手の**目標達成シート**（次ページ参照）。見てわかるとおり、『8球団からドラフトで1位指名される』ことを最大の目標に掲げて努力することを決意。その目標達成のために必要な要素として、「体づくり」「コントロール」「キレ」「スピード」「変化球」「メンタル」「人間性」「運」を洗い出しています。体力面・技術面を挙げるのは頷けるのですが、8つの要素のうち3つ、精神面を挙げているところが目を引きます。そして、8つの要素それぞれを具体的に掘り下げ、細かな8つの行動にまで落とし込んでいます。

例えば、「メンタル」の要素では、“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” “ピンチに強い” “雰囲気流されない” “波をつくらない” “勝利への執念” “仲間を思いやる心”。

「人間性」の要素では、“感性” “愛される人間” “計画性” “思いやり” “感謝” “礼儀” “信頼される人間” “継続力”。

「運」の要素では、“あいさつ” “ゴミ拾い” “部屋そうじ” “道具を大切に使う” “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” といった具合です。

「人間性」を磨くことを大切にすると「運」も味方するようになります。“ゴミ拾い”とありますが、敬遠されて一塁へ走る途中、落ちているゴミを拾う姿をテレビで見たことがあります。人がポイ捨てした「運」を拾うんだそうです。何とも、こうした態度が自然体で現れるのは、高校時代からの積み重ねだからこそ。私の中で、目標達成シートとテレビでの姿がリンクし、衝撃を受けた瞬間でした。

目標達成に何が必要かを考え、イメージする。そして、必要な要素を細分化し、「叶えたいこと」への道のりを確認する。一度にすべての要素をクリアしていくのは難しいですが、具体的な行動を一つ一つ実践していけば、自ずと最大の目標にたどり着くということを教えてもらえたように思います。

目標達成までを可視化し明確にすることで、頭の中も整理がつき、目標を見失わず計画的に取り組むことができる。目標が人を引っ張り上げてくれるのです。これは、スポーツだけに限らず、学問や芸術、ビジネスにおいても効果的に活用できるはずです。

学習、部活動、その他のジャンルにおいても、心の部分を大切にしながら、自分の目標達成に向けて可視化した取組を積み重ねていきたいものです。

生徒諸君には、ぜひ参考にしてもらおうとともに、目標を掲げて頑張ることの大切さを実感できる3年間にしてほしいと思います。

☆大谷選手が高校時代に立てた**目標達成シート**☆

体のケア	サプリメントを飲む	F SQ 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	R SQ 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 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

