

大船山

第 7 号

令和 4 年 6 月 27 日

ホームページアドレス <http://www.ena-gif.ed.jp/kamiyahagi-e/>

マンダラチャート

校長 細江 幸次

各学年ともプールでの水泳の授業が始まり、いよいよ夏が本格化してきたなという感じです。暑くなる中、熱中症対策のひとつとしてマスクをはずした生活と新型コロナ感染予防としてのマスク着用という相反することを並行しながらの生活には難しさを感じています。

ここ数年、20代の頃のようにプロ野球をよく見るようになりました。それは、硬式野球不毛の地といわれた私の故郷、飛騨地区から根尾選手が地元球団に入団したことがひとつの理由だと思います。私の小学校時代のスーパースターといえば王選手や長嶋選手でした。その当時、通算本塁打や通算勝利等、プロ野球黎明期につくられたスーパースターの大記録は今後恐らく破られることはないだろうと思ったり、分業化等が進んだ近代のプロ野球にはそのような大記録を打ち立てるスーパースターはもう出てこないだろうと勝手に決め込んでいました。

しかし、近年イチロー選手の出現以降、私の少年期では考えられなかった強烈なインパクトをもった選手が次々と現れているような気がします。例えば28年ぶりに完全試合を達成し、次の試合でもあわや完全試合を達成しかけた佐々木朗希選手もその一人でしょうか。他にも何人かの選手の名前が出てきそうですが、一人に絞るとしたら私はやはり大谷翔平選手が一番だと思っています。大谷選手の活躍ぶりはもうここで紹介する必要はないでしょう。今なお進化を続ける大谷選手を創り上げたその背景はどうなっているのだろうと興味を感じてしまいます。

以前、大谷選手の特集番組で大谷選手のマンダラチャート(オープンウィンドウ64)のことが紹介されていました。これは自分の一番の目標をシートの真ん中に置き、それを達成するために自分が必要だと考えることを一番の目標を囲むようにして書きます。さらに、その目標達成に必要なだと考える8つそれぞれを中心にして、それを高めるための具体行動を書いたものです(下図参照)。例えば、「運」を自分に呼び込むために、試合中、凡退してベンチに帰る途中でグラウンドに落ちていたゴミを拾って戻る姿は何度もテレビで紹介されています。こんな小さなことでも愚直に続けていったことが現在の大谷選手を創り上げたのではなかと考えると、ますます応援したくなってしまう。

まだ小学生の上矢作っ子には大谷選手のように64もの具体行動を決めて実行することは難しいかもしれません。しかし、自分なりの目標を立て、その達成に向けて一日のめあてを決めて生活することは、日常の学校生活でも行っていることと共通していることです。1学期もあとわずか。1学期の振り返りをするとともに、2学期を見通して夏休みの計画を考える時期にきました。

大谷翔平(高1当時) が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	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	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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	雲田気に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	体幹強化	スピード 160km	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	道具を大切に扱う	運	審判さんへの態度	速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	ストリ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

■：第一の目標 ■：達成に必要なこと×8
 ■：各々の■に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)
 原田隆史氏・提供