

行雲流水

No.293 令和5年4月21日発行

大谷翔平選手は、ゴミを拾う

校長 寒河江 正人

WBC、日本チーム優勝!! 「投・打の二刀流」で大活躍し、MVP!!

だれもが知っている「ロサンゼルス・エンゼルス」の大谷翔平選手。

「投げては160km/h超」「打っては140mを超える本塁打」「トップクラスの俊足」。

その彼が、グラウンドのゴミを拾い、ユニフォームのポケットに入れる姿が話題になった。どうやら大谷翔平選手は、自分自身の目標達成のために「ゴミ拾い」をしているらしい。「えっ? それって、どういうこと?」

「花巻東高校」時代の佐々木洋監督の教えで、彼は「**目標達成シート**」を作成している。それは、「マインド・マップ」「マンダラ・チャート」「マンダラート」などと呼ばれており、「**9マス×9マスの計81マス**」で構成されている。
(大谷翔平選手が作成した実際の「**目標達成シート**」を裏面に掲載し、紹介しておく。)

まず、中心には「**自分が目指す強い目標(夢)**」を書き込む。

大谷翔平選手は、「**8球団からのドラフト1位指名**」という目標を立てた。

それから、それを達成するために自分が必要だと考えた「**8つの要素**」を書き込む。

大谷翔平選手が掲げた「**8つの要素**」は、次のとおり。

「体づくり」「メンタル」「人間性」「運」「変化球」「スピード」「キレ」「コントロール」。

さらに、「**8つの要素**」を達成するために、自分が必要だと考える「**具体的な行動目標**」をそれぞれ8つずつ書き込む。

こうして完成したのが、大谷翔平選手の「**目標達成シート**」である。

メジャーリーグの超一流選手であっても、その**大活躍を下支え**しているのは、

「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋そうじ」「思いやり」「礼儀」「計画性」「継続性」「感謝」

「仲間を思いやる心」「道具を大切に使う」「本を読む」「信頼される人間」などなど、

思い立ったら、だれにでもチャレンジできる「当たり前前のことの徹底」が含まれている。

さあ、生徒諸君は、まず何から始めてみる?