



わたっ子通信



令和6年5月8日発行 No.3

5月8日 全校集会 ～まずは自分でできることから～

ゴールデンウィークも終わり、体も気持ちも少し疲れてきた児童が多くなる時期です。これは大人もまんざらではありません。そこで、今月の全校集会は、初心に戻るべく、4月当初に立てた目標をもう一度思い返しながら、大谷翔平選手の目標の立て方を参考に「まずは自分でできることから」というテーマで話をしました。

今やスポーツ界では最も有名な日本人と言っても過言ではない大谷翔平選手。大谷選手は、高校1年生の時に、高校を卒業するまでの目標を「マンダラチャート」というものを活用して細かく決めていました。

やり方はそれほど難しくはありません。下の図のような9個のマスを書いて、まずは真ん中に一番かなえたい目標を書きます(図①)。次にその目標をかなえるために必要なことをまわりの8個のマスの中に書きます(図②)。さらに、8個のマスに書いたことを真ん中にしたマス目を用意して、それぞれにまた8個の必要なことを書き出します。すると、全部で81個のマス目でできたマンダラチャートができあがります(図③裏面)。これによって、中央の目標をかなえるために必要なことが、細かく書き出されるわけです。

	ドラ1 8球団	

図①



体づくり	コントロール	キレ
メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h
人間性	運	変化球

図②

その中で注目したのは「運」です。運というと幸運や偶然が重なることで、自分では変えられるものではないように思われがちです。しかし、大谷選手はそのようには考えませんでした。運を良くするためには、「まわりの人が笑顔になることをすれば、自分の運もよくなる。」と考えたのです。そこで、大谷選手は、まわりの人を笑顔にするためにできる8個のことを考えました(図③を参照)。

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

図③（大谷選手がつくったマンダラチャート）

審判さんへの態度を、家族や地域の人、先生への態度に置き換えれば、あげられた8個すべてが、家庭や学校生活の中でできることばかりであることに気がつきません。しかも今からでもすぐに始められるようなことばかりです。大谷選手は、身近なことに周りの人を笑顔にするヒントがあることや、自分でできることから始めることの大切さを教えてくれたのかもしれない。

今では、中央に書いてあった目標以上の快挙を成し遂げた大谷選手をまねて、みなさんも「まずは自分ができることから」はじめてみてはどうでしょうか。まわりの友だちや家族、地域の人や先生たちを笑顔にすることができれば、いつしか運も味方にして、自分自身の目標以上のことを達成することができるかもしれません。いや、ここにいる綿っ子ならきっとできるはずです。