

指導部だより 第20号

大谷翔平の開運術「ごみを拾って運を拾う」

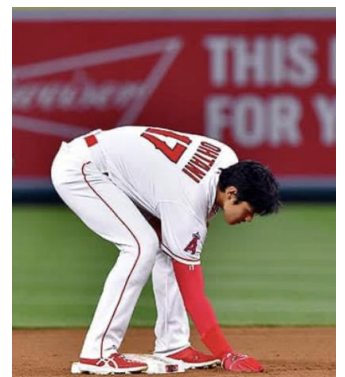
3学期の始業式では、日本が世界に誇る大谷翔平選手が、高校生の時に書いた「目標達成シート」の話をしました。シートは、9×9のマスの真ん中に「自分の成し遂げたいこと」を書き、その周りの8マスにその夢を達成するには何が必要なのかを考えて記入していくものです。大谷選手は、真ん中に「ドラフト 8球団（プロ野球の8チームからドラフト1位で指名されること）」という目標を書き、そのために必要な要素として、野球と直接関わりのある項目に加えて、「運」という項目を書き込んでいました。（裏面参照）

さらに、その運を引き寄せるための方法として「ゴミ拾い」を挙げています。メジャーリーグのプレー中にもゴミを拾う大谷選手ですが、高校生の頃にはすでにゴミ拾いを「運を呼ぶための行動」として位置付けていたようです。この「ゴミを拾う」という教えは、花巻東高校の恩師・佐々木監督によるものでした。「ごみは人が落とした運。ゴミを拾うことで運を拾うんだ。そして、自分自身にツキを呼ぶ。」大谷選手は、この教えを守り、MVP を獲得するスター選手となった今も、ゴミを拾い続けています。

3年生のみなさんにとって、3学期はいよいよ受験本番となります。大谷選手が体現している通り、毎日の生活で、自分にできることを精一杯やり続けることで、受験生のみなさんにも運が開けてくることでしょう。

- ・毎日の授業を大切にすること
- ・自分の決めた家庭学習を続け、最後までやり遂げること
- ・規則正しい生活をすることによって心身を健康に保ち、集中力を高めること
- ・お世話になっているお家の方や先生方に感謝の気持ちを持つこと
- ・ゴミ拾いや清掃をして、心を清らかな状態に保つこと

運は誰かが運ってくれるものではありません。自分でつかみ取るものです。大谷翔平選手の姿から、受験を乗り越えていく強さを学んでください。



大谷翔平の名言

「まったく違う環境に行くということは、どの分野でも不安なことが多いと思う。でも、さらに良くなる可能性がそこにあったら、僕はチャレンジしてみたい。」

「その瞬間が、今日来るかもしれないし、明日来るかもしれない。もしかしたら、ある日、突然に何かをつかむ瞬間が現れるかもしれない。だから毎日練習したくなる。」

「成功するとか失敗するとか僕には関係ない。それをやってみる事の方が大事。」

「もしかしたらできるかもしれない。もしかしたらできないかもしれない。その際の部分に挑戦したい。」

「先入観は可能を不可能にする。」

「人生が夢をつくるんじゃない。夢が人生をつくるんだ。」



大谷翔平選手の「目標達成シート」

大谷翔平 2016								
8-8 体のケア	8-1 サリメント をのむ	8-2 FSQ 90kg	1-8 ストレッチ改善	1-1 体幹強化	1-2 軸をぶらさ	2-8 角度をつける	2-1 上からボール をたたく	2-2 リストの 強化
8-7 柔軟性	8-0 体づくり	8-3 RSQ 130kg	1-7 リリースポイント の安定	1-0 コントロール	1-3 不安をなくす	2-7 かまない	2-0 キレ	2-3 下半身主導
8-6 スタミナ	8-5 可動域	8-4 朝3杯 夜3杯	1-6 下肢の強化	1-5 体を開かす	1-4 メンタルコントロール をする	2-6 ボールを 前でリリース	2-5 回転数アップ	2-4 可動域
7-8 胸をひらいた 目標を	7-1 一喜一憂 しない	7-2 頭は冷静 心は熱く	8 体づくり	1 コントロール	2 キレ	3-8 軸でまわる	3-1 下肢の強化	3-2 体重増加
7-7 ピンチに 強い	7-0 メンタル	7-3 周囲気に 流されない	7 メンタル	7 テニス1 8球団	3 スピード 160km/h	3-7 体幹強化	3-0 スピード 160km/h	3-3 肩周りの強化
7-6 涙を 流さない	7-5 勝利への 執念	7-4 仲間を 思いやるハ	6 人間性	5 運	4 変化球	3-6 可動域	3-5 ライナー キャッチボール	3-4 ピンチング を増やす
6-8 感性	6-1 愛される人間	6-2 計画性	5-8 あいさつ	5-1 丁寧	5-2 部屋を片	4-8 キャッチボール を増やす	4-1 フォーク完成	4-2 スライダ ンキレ
6-7 思いやり	6-0 人間性	6-3 感謝	5-7 道具を 大切に使う	5-0 運	5-3 審判への 態度	4-7 遅く落差の あるカーブ	4-0 変化球	4-3 左打者への 決まり球
6-6 礼儀	6-5 信頼される人間	6-4 継続力	5-6 プラス思考	5-5 応援される 人間になる	5-4 本を読む	4-6 ストレートと同じ フォームで投げる	4-4 ストレートから ボールに投 げるコントロール	4-4 実行力を イメージ