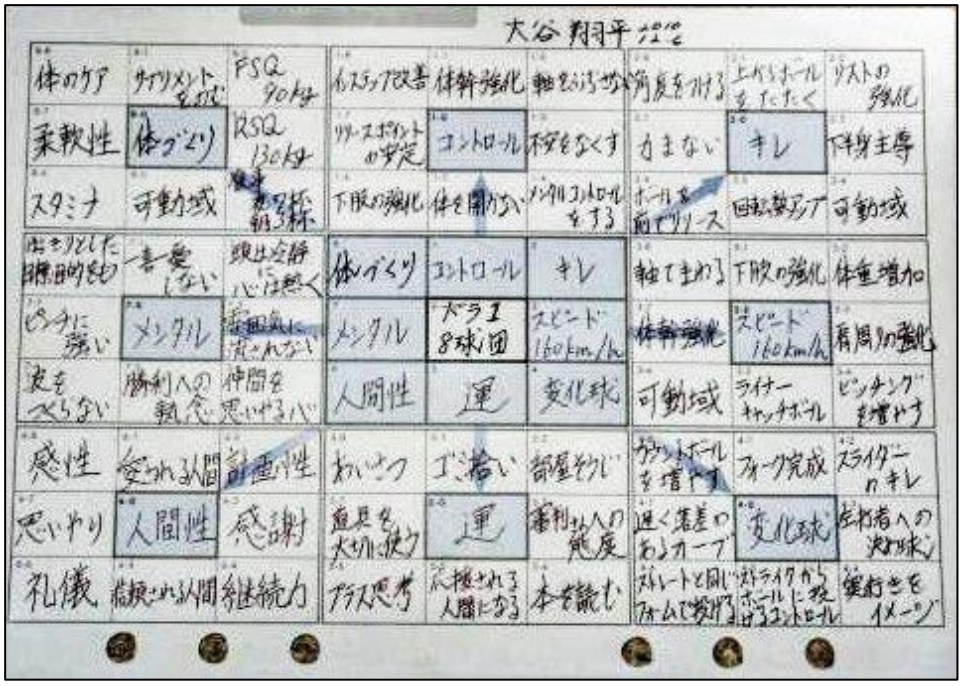
学校だより
「至誠」
防府市立松崎小学校
第２２号
令和３年９月21日

＜大谷翔平選手が書いた「マンダラート」＞

アメリカ大リーグで大活躍を続けている大谷翔平選手をみなさんも、ご存じのことだと思います。投手としても打者としても信じられないほどの活躍をしています。

右は、そんな大谷翔平選手が、高校１年生の時に、当時の監督、佐々木洋氏からの教えで作成した「マンダラート」と呼ばれる目標達成シートです。



出典：スポーツニッポン

この目標達成シートの作成にあたっては、以下の順にマスを埋めていきます。

1. シートの真ん中のマス･･･テーマ（目的 or 高い目標）の設定
「ドラフト１位で８球団から指名されること」
2. シート中心の３×３のマス･･･テーマを達成するための要素（項目）の設定
「体づくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「スピード 160km/h」「人間性」「運」「変化球」
3. シート外側の各３×３のマス･･･「2」の８つの要素を達成するために求められる具体的な項目を設定

この作業を行うと、夢と夢を叶えるための必要な８つの要素、８つの要素を達成するために求められるもの（６４項目のアクション）が明確になります。そして、あとは６４項目のアクションを実行していくという流れになります。

それぞれのマスを見てみると、とても高校１年生が作成したものとは思えない、具体性、戦略性が感じられます。また、大谷選手が「野球の技術」だけではなく、「人間性」を大切にしていること、加えて、「運」を手に入れるには、

「あいさつ」「ゴミ拾い」「そうじ」「物を大切に使う」「本を読む」…など、**「自分の良心に恥じない」**正しい行動、望ましい行動を積み重ねていくことが必要だと考えていること

に何よりも心を動かされました。

２０２１年、新型コロナに対峙する大変な時期を過ごす中、大谷選手はそのプレーと人柄でたくさんの人々に希望と勇気を与えています。高校１年生の大谷翔平選手は、夢ではなく「具体的な目標」として未来の自分の姿を見ていたのではないかと思います。