

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、目的をもつ	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	ドラフト1位 8球団指名	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩周りの強化
波を つぐらない	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

はじめに、大谷選手は中央の「夢」を実現するために、最も必要な目標(要素)を次の 8 つとしました。

1 体づくり 2 メンタル 3 人間性 4 コントロール 5 運 6 キレ 7 スピード 160km/h 8 変化球

さらに、その 8 つを達成するための具体的な行動目標を、それぞれ 8 つずつ記入しています。例えば、

1 体づくり を達成するためには ① 体のケア ② スタミナ ③ 柔軟性 ④ 食事夜 7 杯、朝 3 杯!? など 8 つです。

このシートから特に目にとまった言葉は、「人間性」と「運」です。

① 信頼される人間 ② 感謝 ③ 思いやり ④ ゴミ拾い ⑤ 応援される人間になる ⑥ あいさつ ⑦ 部屋掃除 ⑧ 本を読む など。

これらも、夢の実現に必要な行動目標だと高校生の時の大谷選手は考えていたのです。

確かに、今の大谷選手の行動を見ていると、ファンやチームメイト、相手選手、審判に対する思いやり、グラウンドに落ちているごみを拾うなど、現在も実践していることが分かります。

一度にすべての目標をクリアしていくことは難しいものです。そこで具体性を高めると、目標を見失わずに行動できます。

81 の目標をクリアしていけば、自然とシートの中心の大きな夢(目的)に近づきます。

学び、部活動、習い事、卒業後の新たな生活、将来の姿…。みなさんの夢はそれぞれだと思います。

このシートは一つの考え方ですが、もし作成する場合は、「自分を大切に」「自分を褒める」を 81 マスのどこかに、ぜひ入れてほしいと思います。

明日からの 8 月が、「夢を意識して、その実現に一步を踏み出す…」そんな 8 月になることを願っています。

そして、くれぐれも「体と命」を大切に、「夢への一步」を踏み出しましょう。

