

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

上にあげた表は、今アメリカメジャーリーグで二刀流選手として大活躍している大谷翔平選手の高校時代の目標達成シートです。このシートは自分の目標を達成するために、いくつかの小さな目標をクリアーしていきながら最終的にど真ん中の大きな目標を達成していくというものです。大谷選手にとっての一番大きな目標は、ドラフト1位として8球団から指名を受けることでした。そしてその大きな目標を達成するために、体力づくり・

コントロール・キレ・メンタル・スピード（160km/h）・人間性・運・変化球という、8つの目標を設定しています。そしてその8つに関して、それぞれ8つの小さな目標を設定しているのです。

私が驚いたのは、「運」の部分です。確かにスポーツの世界では、「運」も結果を左右する大きな要素になります。しかし、私はこれまでの人生の中で「運」というのは、「自分の意志ではどうにもならないこと」として片づけてきました。しかし、大谷選手は、どうにもならないと考えがちな「運」ですら、自らの手で良い方向に導こうとしているのです。彼を見ていると、大リーグの試合のときに、球場に落ちているごみをひらってポケットにしまふ様子がたびたび見られます。私は単なる善行（良い行い）かと思っていたのですが、彼に言わせると、ごみを捨てるということは、捨てた人は自分の「運」を捨てていると考えています。彼は人が捨てたごみを拾うことで、人の捨てた「運」を拾っていたのです。こうやってどうにもならないと考えがちな「運」ですら、自分の手でつかみ取ろうと努力していたのです。

さて、このシート、夏休みを前にみなさんも書いてみませんか？あなたの夢を真ん中に書いて、その夢の実現に向けた目標を並べ、それぞれの目標の実現に向けた小さな目標を並べ、それらを実行して最終的な夢の実現を行う。個人個人で是非チャレンジしてみてください。