



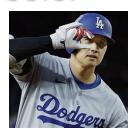
令和7年4月23日 第 1 号



二刀流・大谷翔平 マンダラの約束

和光中学校では、毎月「道徳の日」に、さまざまな人の生き方や社会情勢について話を聞き、自分自身の心と向き合いじつくり考える時間をもっています

ています。 今年度、1回目は大谷翔平選手のマンダラチャートを紹介しました。現在、大谷選手の活躍がテレビや新聞で連日放送されています。悲しい事件や災害などのニュースが多い中、日本人選手の活躍は、私たちの希望になっています。今回は、そんな大谷選手がどのようにして世界で活躍できる選手へと成長できたのか、彼の学生時代にさかのぼり、その秘密を探りました。各自のマンダラチャートを取り入れ、ぜひ目標を実現させてほしいです。



☆ 1年生 ☆

- 夢や目標をかなえるためには、「頑張りたいこと」、「そのために何ができるか」を紙に書き、実際 にやってみることが大切だと分かった。
- O 大きな目標を立て、それを達成する努力だけでなく、運や人間性のような面も夢をかなえるためには必要だと感じた。

☆ 2年生 ☆

- マンダラチャートを書くのは大変で難しかったけれど、作業が楽しく感じられたのは、目標を自身の好きなことに設定したからだと思う。これから、書いた項目を確実に達成できるよう、1つ1つ思い出しながら目標に近づけていきたい。
- O マンダラチャートに書いた81項目をもとにしっかりと計画性をもち、試合に挑むことが大事だと思った。
- 目標を実現するためには、目標達成までの過程を逆算して、その手順をこなすことが大切だと知った。
- 大きい目標を達成するには、まずは身近にある小さな目標を続けることが必要。その小さな目標 の積み重ねが、大きな目標への自信に近づいてくるのだと思う。

☆ 3年生 ☆

- 夢や目標を実現するために毎日の練習だけでなく思いやりなども大切だと思った。地道なことで も努力して進むことが目標を実現するためには必要。
- O マンダラチャートは練習面だけでなく人間性や運も大切だと知った。夢や目標を実現するためには強い心と地道な努力をすることが大切。
- O 期限や数字を入れることで、何を努力していけばよいかが見える化できるので目標に近づけると 思った。
- 大谷選手のような才能ある人でも日々努力して試合に臨んでいるし、目標を明確にして練習する ことで目標を達成しやすくなると分かった。

『二刀流・大谷翔平 マンダラの約束』 2025/4/22 実施

「もっともっと超えたい数字が、たくさんあります。」二刀流としてシーズンを戦い抜き、投打に確かな結果を残したメジャー4年目の2021年を振り返って大谷選手は語る。

大谷選手といえば、岩手県花巻東高校から2013年にドラフト1位で北海道日本ハムファイターズに入団したのち、2018年からメジャーリーグのロサンゼルス・エンゼルスと契約。最速でアメリカンリーグの週間MVPを獲得するなど、ピッチャーとバッターの「二刀流プレーヤー」として活躍を続けている。高校入学当時は、まさか自分が160キロを投げられるようになるなんて思っていなかったそうだ。一体どのようにして数々の目標を達成してきたのだろうか。

花巻東高校時代、佐々木監督の教えによって、大谷選手を含めた野球部員は全員「マンダラチャート」という目標達成シートを作っている。このシートは、「9×9」の81個のマスの真ん中に一番大きな目標(夢)を書き、それを達成するために必要な要素を周りの8マスに書く。さらにその8つの要素を実現するために必要な行動目標を8つずつ書き込んでいくというものだ。高校生時代の大谷選手が「マンダラチャート」の中心に書いた夢は、「8球団からのドラフト1位指名」だった。

紙に書く時に期限と数字をしっかり入れるということが大事だという。例えば、「毎日バットを振る」ではなく、「毎日何分間」「毎日何本振っていく」など具体的に書く。それを書くことによって、いつまでにやらなければいけないということをしっかりと考えながら取り組むことができるので、ぼんやりと思い描いていただけの夢や目標が、「そこに行き着くためには、どうすればよいのか」がくっきりと見えるようになるという。大谷選手だけでなく、花巻高校野球部全員がこの「マンダラチャート」をすぐ見ることができるように部屋やトレーニングルームの天井に貼っていた。

また、大谷選手は「マンダラチャート」に練習面のことだけではなく、「運」や「人間性」の項目を入れた。「運」のところには、ゴミを拾うや道具を大切に使う、審判さんへの態度、「人間性」のところには、感謝や礼儀、思いやりという内容を書いた。最後試合に勝つか負けるかの微妙なラインはそういう「運」や「人間性」などの微妙なところで左右されると思うからだ。大谷選手が普段の生活や練習で大切にしていることは、気づいたらゴミを拾うこと。だいたいの人はゴミが落ちていることに気づいても通り過ぎていく。そこで戻って拾えるかどうかの差が普段の練習にも出てくるのではないかと考えた。楽な方向に進んでいくことは簡単だが、正しい方向に進んでいくことはすごく大変で難しい。だからこそ、しっかりと自分自身で制御して、正しく行動できるかどうかということがとても大事だ。常にそういった部分をしっかりやっていけば、「このバッターよりも自分はちゃんとやってきた、誰よりもしっかりと野球に向き合いながら取り組んできた」という自信になり、大事な場面に

「誰にも負けたくない」、「必ずプロ野球選手になる」という強い心や地道な練習を積み重ねる努力、正しい道に向かってまっすぐ進む努力があったからこそ、大谷選手の現在がある。それに加えて、常に目標を明確にし、その目標に向かって、今何をすればよいのかを具体的に考えて行動することが、夢に近づく第一歩なのだと大谷選手は私たちに教えてくれている。現地メディア、チームメイトからも今なお成長途上であると評される大谷選手。彼の進化はまだまだ止まることはないだろう。

なった時に思い切ってプレーできるのだという。

大公物子2% 体のケア ナフリンシウム FSQ イステアでき、体神強化 雑名がち世 門直を付け とれまれれ ダストの 強化 来軟性 体力之) RSQ 130 Boly ツスポット コントロール 松をひくす カまない キレ 内特主等 可動域 智禁 下肢吸收 使免的人 中的地位 美打 前方列 人 国数势工 可動域 2937 時期的一个多人以后的人体不少 1710小 +V 較了主的了下肢的強化 住生增加 いっない メンタル 電路に メンタル 8本回 体神強化 21% 人 有用加強 160 km/4 速を 勝利への神間を 大ちない 教え。虎いずる八 人間性 变儿球 可動域 新大地 医外外 運 かりたれる一次成本的二 発性 空山水間計画性 から 丁治い 解的い 光·许·人間性 感謝 熟熟 運 家門以入口遊人海遊口"变化球"对诸人 孔儀 缺小期继続力 扩现考 人權的 本分號 计小时期 影小地

参考文献・資料

- ・アスリート育成パスウエィ 「大谷翔平選手インタビュー
- (https://pathway.jpnsport.go.jp/lifestyle/interview01.html)
 ・光付図書「遊徒5 きみがいちばんひかるとき
- ・エムタメ(https://rotame.jp/column/Ohtani_Shohei/)