



二刀流・大谷翔平 マンダラの約束

和光中学校では、毎月「道德の日」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っくり考える時間をもっています。

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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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。

2025/4/22 実施

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。

紙に書く時に期限と数字をしっかりと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部屋やトレーニングルームの天井に貼っていた。

「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

[illegible]

- ・アスリート育成パスウェイ 「大谷翔平選手インタビュー」
(<https://pathway.jpnport.go.jp/lifestyle/interview01.html>)
- ・光村園芸「道徳5 きみがいちばんひかるとき」
- ・エムタメ(https://rutame.jp/column/Ohtani_Shohei/)