

# 浦島伝説

令和8年1月9日

第31号



## 夢は「準備」と「心」で引き寄せる

新年度がスタートしました。皆さんは今、どんな夢や目標を描いていますか？今、世界で最も注目されているアスリートの一人、大谷翔平選手。彼がなぜ、誰も成し遂げたことのない「二刀流」で成功を収め、世界中から愛されているのか。そこには、私たちが今日から真似できる「成長のヒミツ」が隠されています。



### ① 努力を「当たり前」にする強さ

大谷選手の最大の魅力は、現状に満足せず、常に自分をアップデートし続ける姿勢です。彼は「強くなるためには何が必要か」を逆算し、練習はもちろん、睡眠や食事にいたるまで、自分の心と体を鍛えるための努力を惜しません。それは特別なことではなく、彼にとっては「夢に近づくための楽しい準備」なのです。

### ② 「運」さえも味方につける人間性

高校時代の「目標達成シート(マンダラチャート)」に、大谷選手が項目の一つとして掲げていたのが「運」です。彼は運を単なるラッキーとは考えず、「ゴミ拾い」「挨拶」「道具を大切に使う」といった日々の振る舞いの積み重ねによって引き寄せるものだと捉えていました。周囲への感謝を忘れず、誰も見ていないところでも正しくあろうとする誠実な人間性が、窮地で運を味方につける強さにつながっています。

### ③ ポジティブな言葉と笑顔の力

どんなに厳しい状況でも、大谷選手は笑顔を絶やさず、前向きな言葉を発します。「できない」ではなく「どうすればできるか」を考える。高いコミュニケーション力で仲間を鼓舞し、明るい雰囲気を作る。「使う言葉がその人を作る」ということを、彼はその生き方で証明しています。

## この1年をどう過ごすか

大谷選手も、最初から今の姿があったわけではありません。中学生の皆さんと同じように悩み、考え、一歩ずつ進んできた結果です。

### 「憧れるのをやめましょう」

これは、WBCの決勝前に彼が仲間に伝えた言葉です。憧れているだけでは、その人を追い越すことはできません。

この1年、大谷選手のように、「自分を磨く努力」と「周りを大切にする心」をセットにして、皆さんの夢を形にしていきませんか。

皆さんの挑戦を全力で応援しています。

### 今日から始める「大谷流・運の貯金箱」

学校生活の中で、今日から実践できる「運をためる習慣」をチェックしていましょう。

- 運を拾う 教室や廊下などのゴミを自分から拾ってみる。
- 場を整える 靴をそろえる。
- 言葉を整える 相手も自分も嬉しくなる「プラスの言葉」を使う。
- 敬意を払う 先生や友達、調理員さんに「ありがとうございます」の気持ちを伝える。
- 道具を愛する 自分のペンやノート、部活の道具を丁寧に扱う。

### 保護者の皆様へ

中学校生活は、自分の可能性を模索し、時には壁にぶつかる時期もあります。大谷選手のような「準備」と「心」を育むためには、ご家庭での温かな見守りが欠かせません。小さな「当たり前」を積み重ねている時には、ぜひそのプロセスを認めてあげてください。また、上手くいかない時こそ、前向きな言葉をかけ合える家庭環境が、「折れない心」を育てます。本年も、教職員一同、お子様の夢への挑戦を全力でサポートしてまいります。ご支援とご協力のほど、よろしくお願ひ申し上げます。

## 夢を現実に変えた「思考の地図」～大谷選手の目標達成シート～

これは、大谷選手が高校1年生の時に作成した「マンダラチャート(目標達成シート)」です。中心に据えられた大きな夢は「8球団からドラフト1位指名を受けること」です。その夢を叶えるために必要な要素を8つに広げさらにそれぞれを具体的な行動へと落とし込んでいます。

注目すべきは、技術的な練習だけでなく、「運」や「人間性」、「メンタル」といった心の準備が、夢を支える重要な柱として書き込まれている点です。「ゴミ拾い」や「感謝」といった日々の小さな振る舞いが、世界一への道に繋がっていることを、このシートは教えてくれています。

体のケア	サプリメントをのむ	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	ドライ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	ピッティングを増やす
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	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

出典(花巻東高校時代の目標達成シートより)

### 自分だけの目標達成シートを作ってみよう!

大谷選手は「自分にできることを、一つひとつ積み重ねる」天才です。大きな夢を抱くことは大切ですが、それ以上に大切なのは、その夢のために「今日、自分は何ができるか」を知ることです。新学期の節目に、皆さんも「自分だけのマンダラチャート」を作ってみませんか？勉強、部活動、趣味。どんな小さな目標でもかまいません。書くことが、夢への第一歩になります。