



始業式で話したこと

昨日の始業式では、2学期の終業式で話した、「小さな目標・めあての達成が夢へと近づく」という話を振り返りました。その目標やめあてをもつためのモデルとして「大谷翔平選手」の紹介をしました。大谷選手は「マンダラチャート(下図参照)」という夢に対して思考を整理するツールを使っています。このマンダラチャートは、花巻東高校の1年生の時に書いたものです。中心に最終到達を目指す目標(メインテーマ)を設定し、それを囲う8マスに達成に必要な要素(中目標)を書き込みます。残ったマスには、中目標を実現するための具体的な行動をさらに記入して完成させています。マンダラチャートのマス目すべてを埋めると、72個の具体的な行動のアイデアが導き出されます。つまり大谷選手は、真ん中の「ドラ1(ドラフト一位指名)」という夢に向かって、「体づくり」「コントロール」などの必要要素を考え、そのための具体的な行動目標を書いています。例えば、体づくりの「中目標」の周りには、「食事夜7杯、朝3杯」はご飯の量で、この食事を摂ったことがメジャートップの本塁打を量産する大ききたくましい肉体につながっていると云えます。その上のFSQなどは筋トレで挙げる重量目標が書かれています。このように具体的な行動目標(時間・回数・場所・相手・実現可能か)というめあてを立て、それに向かって行動し、常にその行動を振り返ることが、目標達成へと繋がります。そして、目標達成を繰り返すことで、「夢実現」へと結実していくのです。そういう意味からも帯西では、「目標やめあて」という子供たちの意思決定の連続を大切にしています。お子さんが立てた3学期の目標やめあてを是非、ご家庭でも話題にしてみてください。

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	雰囲気は流されない	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	肩回りの強化
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる	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	ごみ拾い	部屋掃除	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダ一のキレ
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	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

コラム めあて(具体的な行動目標)は、大人でも実は、日々挑戦しています。例えば、今年の冬は「正月太りを解消しよう!」と目標をもつとします。しかし、それは到達目標であり、中々行動に移せません。そこで、例えば「一日15分筋トレする」「朝のご飯の量を3分の1にする」など時間や回数などを入れて、具体的な行動目標として、期間を決めて実践するのです。そうすると、結果が伴い、次へのモチベーションへと繋がります。生活改善とは、自分の中の小さな課題を解決していくことによって生活の質を高めていくことなのです。これは人が生涯追い求めていくことだと思います。