



## 夢を実現するための“設計図”



### 設計図 (せっけいず)

64個の項目を見れば、自分がどのように行動するかイメージできます。単に「～をがんばる」のような精神論や抽象的な設定ではなく、具体的に何をどうするかを明確にしています。

子どもたちには、その中でも特に、**?**の項目に着目させて話をしました。

**?**の項目は「人間性」です。

大谷選手は、人間性を豊かにするために、次の項目を大切にしています。

「あいさつ」「思いやり」「礼儀」  
「感謝」「審判さんへの態度」など

また、大谷選手が憧れる先輩の元メジャーリーガーのイチロー選手は、

**特別なことをするために、特別なことをするのではない。**

**特別なことをするために、ふだん通りのあたり前のことをする。**

と言っています。

子どもたちには、人としてあたり前のことができる人間になってほしいと思います。

1日(火)の全校朝の会で、「夢を実現するための設計図」というテーマで全校生に話をしました。

大きなビルはいきなり立ちません。「設計図」があってビルの建設が始まります。「こんなビルを立てたい」という願いが“夢”だとしたら、夢を実現するための設計図が必要です。

メジャーリーグで大活躍している大谷翔平選手は、高校時代目標達成のための設計図(64項目)を作りました。(下図)

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	雰囲気になれない	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
波をつくらぬ	勝利への執念	仲間を思いやる心	<b>?</b>	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	スライダークレ
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

### 英語特別課題「イマジン」

**暗唱成功!**



近頃は、校長室で暗唱の練習を私と一緒に合格を目指す子どもたちがいます。そんな子を見ると応援したくなり、練習にも熱が入ります!

