

～輝きの子育て～

大谷翔平選手の高校時代の 「目標設定シート」

日米で大注目を浴びている大谷選手ですが、高校1年の時の将来の目標を書いた「目標設定シート」がテレビに映され話題になりました。

大谷選手の出身校、花巻東高校野球部監督、佐々木 洋氏は選手自身が成長するための環境作り、「意識と意欲」を変えてあげることが大事と考えていたようです。指導する上で言葉の力を信じ「人生が夢を作るのではなく、夢が人生を作る」。目標を達成するには「漠然と思い浮かべるのではなく、『言語化』することで意識を高めなくてはいいけない」と。

言語化の取り組みの一つとして、選手たちには「目標設定シート」を書かせていました。

下記の表は大谷翔平の高校一年の時の「目標設定シート」です。

監督は私は160キロの投げ方も、ホームランの打ち方も教えられる。ただ一つ言えるとしたら大谷という大木がのびのびと育つ環境を一生懸命作ったつもりです、という言葉は印象的で、とても大切なことだと思いました。

目標設定シートは、真ん中に自分の最大の目標を書きます。その周囲に最大の目標を達成するために必要な8項目を記します。その8項目に必要な要素をそれぞれ8項目記します。技術面 体作り メンタル 人間性……。素晴らしい内容になっています。とにかく、よく見て下さい。

片野 英司

大谷 翔平 選手 が高校1年時に作成した「目標設定シート」

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 に流され ない	メンタル	ドラフト1 位 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 のあるボ ール	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

☆ FSQ ・ RSQ は筋力トレーニングの種類