

# 『みんなの笑顔のために』

あけましておめでとうございます。



1月10日、元気に登校する児童の姿を見て、今年もがんばらなければと気持ちを新たにすることができました。冬休み明け集会では、「三匹のこぶた」のお話をきっかけに、「コツコツ努力を続けることの大切さ」について話をしました。この冬休みも、箱根駅伝や高校サッカー選手権、それに春高バレーとテレビの映像を通して選手の皆さん的一生懸命な姿に何度も胸が熱くなりました。

もうひとつ嬉しいことがありました。以前務めていた中学校での教え子が夢を実現させたのです。彼は、プロ野球選手になることを目標に野球をがんばっていました。中学校卒業後も、高校、大学、社会人と野球を続け、ついに西部ライオンズからドラフトの指名を受け、入団が決まったのです。

そこで、子供たちには、冬休み明け集会で次のように伝えました。

『一生懸命頑張ることができる人は、すばらしい。成果はすぐにあらわれないかもしれません、ゆっくりでもいいから、目標に向かって努力を続けることが大切です。今年も、みなさんの一生懸命な姿をたくさん見られることを楽しみにしています。』

## アメリカのメジャーリーグで活躍する大谷翔平選手

投手と打者の二刀流をリーグトップクラスの高いレベルで両立し、注目されています。そんな大谷選手、岩手県の花巻東高校の1年生だった頃、すでに大きな目標を立てており、その多くを現在、実現しています。

大谷選手が花巻東高校1年生のときに作成した「目標達成シート（マンダラチャート）」の中心には「ドラ1（ドラフト1位）8球団」と書かれており、その実現のための小目標には「運」「メンタル」「コントロール」「スピード160km」「人間性」「体づくり」「キレ」「変化球」と8つの項目が並んでいます。

さらに、その8つの小目標を達成するための具体的な目標を設定しているのです。その中で、私が興味深いと感じたのが、小目標「運」を達成するための具体的目標です。そこには、次の8つが書かれていました。



**「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋そうじ」「審判さんへの態度」**

**「本を読む」「応援される人間になる」「プラス思考」「道具を大切に使う」**

この内容からも、高校生の頃からアスリートの模範になろうとしている姿が分かります。実際に、大谷選手が試合中にマウンドのごみを拾ったり、死球を与えた打者を気遣う姿も見られ、その姿勢は世界中から賞賛を集めています。

努力して後悔した人を見たことがない  
 練習して下手になる人もいない  
 何かをして変わった人はいても  
 何もしないで変わった人はいない

# 大谷翔平選手が高校1年生のときにつくった 目標達成シート

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、目的を持つ	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