



# 校長室だより

スローガン ~生徒も先生も、自ら輝く学校~

『未来を、たくましく生き抜ける生徒』の育成

キーワード「自立・貢献・創造」

令和5年6月2日

発行者 田熊 利光

石中ホームページQRコード



## 大谷翔平選手活躍の秘密

右に掲載した目標シートは、今、メジャーリーグで活躍している大谷翔平選手が、高校1年生の時に書いた目標を達成するための「マンダラシート」で、「OW64」（オープンウィンドウ64）と呼ばれるものです。高校1年生時点での大谷選手の目標は「8球団ドラフト1位指名」でした。その目標が中心に書いてあり、目標達成のために大切な考え方「基礎思考」として、8つのキーワードが周りに書かれているのが分かります。

さらに、8つのキーワードに対して、具体的に8つの「実践思考」が書かれているのが分かります。この表から分かる大谷選手が超一流になれた秘密は何でしょうか。それは、「人間性」・「運」をキーワードの中に入れて、それを意識して今でも実践しているからだと思えます。大谷選手は人間性を高めるために、礼儀・感謝・信頼などというキーワードを掲げ、実践してきました。また、運を引き寄せるために、あいさつ・ゴミ拾い・審判への感謝などのキーワードを書いて、今でも実践しています。

## 大谷選手が高校1年生のときに書いたOW64

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	一言一葉しない	調は冷静に心は熱く	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	ライナーキックボール	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	部屋をうじ	カウントボールを増やす	フォークボール	スライダークレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	審判さんへの態度	審判さんへの態度	遅く遅差のあるガープ	文化球	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握る	ストレートからボールに振れるコントロール	実行力をイメージ

実は、このシートを開発したのは、私が15年以上前に、著書や講演会を通して出会った原田隆史先生という先生が考案したものだとして最近知りました。私は、原田先生が考えた「目標設定シート」を柔道部の指導やクラスの行事の目標達成のために、ずっと使わせていただき成果を上げてきました。石中でもいくつかの部に紹介して、実際に使っている部があります。形は違いますが、大谷選手も原田先生の考案し目標達成シートを活用して、世界一の野球選手になったという事実を知り驚きました。

私が学校教育ビジョンに「自立型人間の育成」を掲げているのは、原田先生の実践に影響されているからです。原田先生が考える目標を達成するためのポイントが、「①心を使う②心をきれいに③心を強くする④心を整理する⑤心を広くする」等の「心づくり」です。

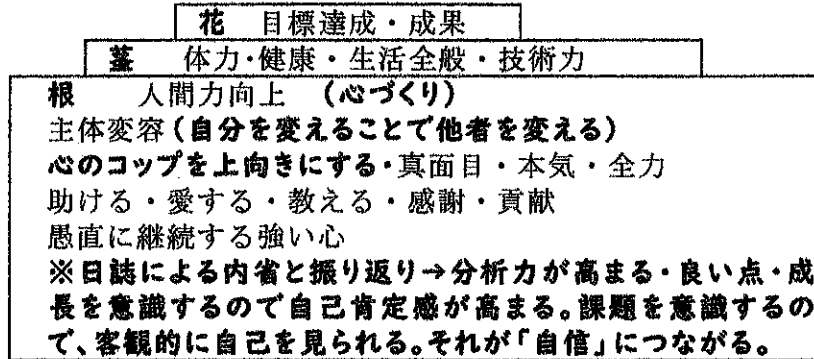
石中生のみなさんも、是非、目標をもって、「心づくり」をしっかりと、目標達成できるよう日々頑張りましょう。(詳細は裏面)

## 「心づくり」について

①心を使う	目標設定用紙・OW64で未来のイメージを描く。
②心をきれいにする	清掃・奉仕活動・エコ活動を特例を決めないで愚直に続ける。
③心を強くする	ルーティン行動を、特例を決めないで愚直に続ける。
④心を整理する	毎日を振り返る（日誌を書く）未来の成功のための準備を行う。
⑤心を広くする	「ありがとう」「おかげさまで」という感謝の気持ちをも持つ。

※「心づくり」とは、仕事・勉強・スポーツ・芸術など、あらゆる活動を通して、「心や人格という人としての土台を、自ら成長させながら、自分でつくる」ことです。

## 自分の目標や夢を形にできる「自立型人間」を目指す



## <生徒のみなさんへのアドバイス>

目標を決めても、なかなか達成できない、途中でくじけてしまったという経験はありませんか。それはなぜでしょう。自分でその原因を振り返って考えたことがありますか。もしかすると、「その目標は自分が本当に叶えたい目標と違った」とか「どのようにしたら、その目標を達成できるのかという方法が分からなかったので行動が伴わなかった」とか、原因があるはず。目標を達成するために大切なことを具体的に説明します。

私は柔道部を指導している時に、部員に同じゴール（同じ画像）イメージを持たせました。それも先生が与えたものではなく、自分たちでどうしても達成したい目標をみんなで考えさせました。部員たちは「団体戦で県大会優勝したいです」と言いました。これがチームの目標です。次に、「なぜ県大会で優勝したいのか」と質問し考えさせました。「仲間と共に最高の感動を味わいたいからです」と言いました。さらに、「もし、この目標が達成できたらどんないいことがあるか」と質問しました。すると「先生や応援してくれる親が喜んでくれ、恩返しになります」とか「公立中学校でも関東・全国で活躍できることを示せば、同じ公立中学校の仲間にも夢を与えられると思います」と答えました。そして、彼等は、実際に県大会2連覇・全国大会団体ベスト8・個人戦で全国準優勝という結果を残し、夢を形にすることができました。そして、全国大会に出場していた公立中の先生方から「夢を見せていただきありがとうございます。」という言葉をもらいました。その時は、感無量でした。

みなさん、分かりますか？みなさんが考える目標はたいてい「県大会優勝」とか「志望校合格」とか「定期テストで学年1番」とか、結果が目に見えるものです。しかし、大切なのは、目に見えない目的です。例えば、「県大会優勝して全国大会で活躍して、全国の公立中に夢を与えたい」・「応援して下さった方々に喜んでもらいたい」・「今までの自信のなかった自分を変えて、自分に自信がもてるようになりたい」など、「形のない目的」を持つことが大切なのです。これがある人は、途中でくじけそうになっても、辛くても、目標を達成するために考えた行動目標を一つ一つやり続ける力が心から湧いてくるはず。そして、もう一つ大切なのが日誌を書くことです。日誌に、「反省点・良かった点・嬉しかったこと・自分の成長・課題」などを書くことで、「心を整理して未来の成功のための準備をする」ことになります。オリンピックのメダリストとそれ以外の選手の違いは、「日誌を書いていたか、書いていなかったかの差」だという調査結果もあるくらいです。上の表にも示したように、日誌を書くことのメリットは大きいと思います。

みなさんも、毎日、生活ノートに反省を書いて担任の先生に提出していますよね。視点を変えて、自分の目標達成のための「振り返りとして活用する」のもよいと思います。これから、大谷選手を見習って、みなさんも「自己実現」を目指して頑張りましょう。