



# 保多留

◆建設的な生き方へのお手伝い (Just do it!)◆  
 ~あなたの悩み事は当社までご相談下さい~  
 【今月の一冊】 育てる力  
 栗山 英樹 著 宝島社  
 ホームページ URL <http://primecorporation.jp/>

発行日 2019年8月1日 Vol. 202  
 発行元 有限会社プライム・コーポレーション  
 ライフコンサルタント 渡邊 敏 徳  
 〒401-0015 山梨県大月市大月町花咲 147 番地  
 TEL 0554-22-2810 FAX 0554-22-2859

## マンダラチャート

大谷翔平 2010.12.6

昨年の保多留(ほたる)の【今月の一冊】で渋沢栄一さんの「論語と算盤」という本をご紹介しましたが、日本プロ野球で日本ハムの栗山英樹監督が若手への教育にこの本を使っています。かつて日本ハムでプレーした後に、アメリカのメジャーに行き活躍を続ける大谷翔平選手も「論語と算盤」を抱えて渡米しました。彼が花巻東高校時代に目標設定に使った「マンダラチャート」が今注目されています。そのシートに書かれている大谷少年のとてもしっかりとした字にも感動します。

その中心には、「ドラ1・8球団」(ドラフト1位で8球団から指名されること)と力強く書かれています。そして、その大目標達成のために「体づくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「スピード160キロ」「人間性」「運」「変化球」と8つの中目標が掲げられています。一見、野球の技術に関係ない「人間性」という項目を15歳の大谷少年が掲げたことはとても興味深いです。「人間性」の中の8つの小項目のひとつ、「審判さんへの態度」と書かれています。これは彼のグラウンドにおける紳士的な態度にもつながっています。

この8×8、合計64個の小目標に根気強く取り組んだ大谷選手だからこそ、大項目に掲げた「160キロのボールを投げる」を達成することができたのだと感じます。

さらに、「はっきりとした目標、目的を持つ」「応援される人間になる」「感謝」「信頼される人間」「あいさつ」など、基礎的な自力をつけるとともに利他的な所も大切にする考え方が成長へ繋がっているのではないかと思います。

私たちが、毎日漠然と目標に取り組むのではなく、細分化された課題を見つめ直したり、自身が取り組む課題を明確にするために、このマンダラチャートを活用してみるのもいいかもしれませんね。スポーツの世界もビジネスも大切なのは、目標設定と細分化された課題への取り組みだだと思います。15歳の少年が書いた1枚のチャートから、私たちが大いに学びたいものです。

大谷翔平 2010

|      |          |              |            |                 |            |                 |            |        |
|------|----------|--------------|------------|-----------------|------------|-----------------|------------|--------|
| 体のケア | ケガ防止     | FSQ<br>90kg  | スピード改善     | 体幹強化            | 軸を固める      | 角度をつける          | 上りのボールを投げる | リストの強化 |
| 柔軟性  | 体づくり     | RSD<br>130kg | コントロール     | 不安をなくす          | 力まない       | キレ              | 体幹主導       |        |
| スタミナ | 可動域      | 下半身の強化       | 下半身の強化     | 体を動かす           | コントロールを上げる | ボールを投げる         | 可動域        |        |
| 集中力  | 一心を注ぐ    | 現地の生活に慣れる    | 体づくり       | コントロール          | キレ         | 軸を固める           | 下半身の強化     |        |
| メンタル | メンタル     | メンタル         | ドラ1<br>8球団 | スピード<br>160km/h | 体幹強化       | スピード<br>160km/h | 肩周りの強化     |        |
| 変化球  | 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       |        |
| 感性   | 審判さんへの態度 | 誠実性          | あいさつ       | 運               | 変化球        | コントロール          | フォーム完成     |        |
| 思いやり | 人間性      | 感謝           | 運          | 審判さんへの態度        | 変化球        | 変化球             | 審判さんへの態度   |        |
| 礼儀   | 継続力      | 継続力          | 継続力        | 継続力             | 継続力        | 継続力             | 継続力        |        |



### 【座右の銘にしたい名言】



我々は、最初から苦しむ方向をとったから、あとは楽になった。  
 真似をして楽をしたものは、その後苦しむことになる。

(本田 宗一郎/日本の実業家、ホンダの創業者)

