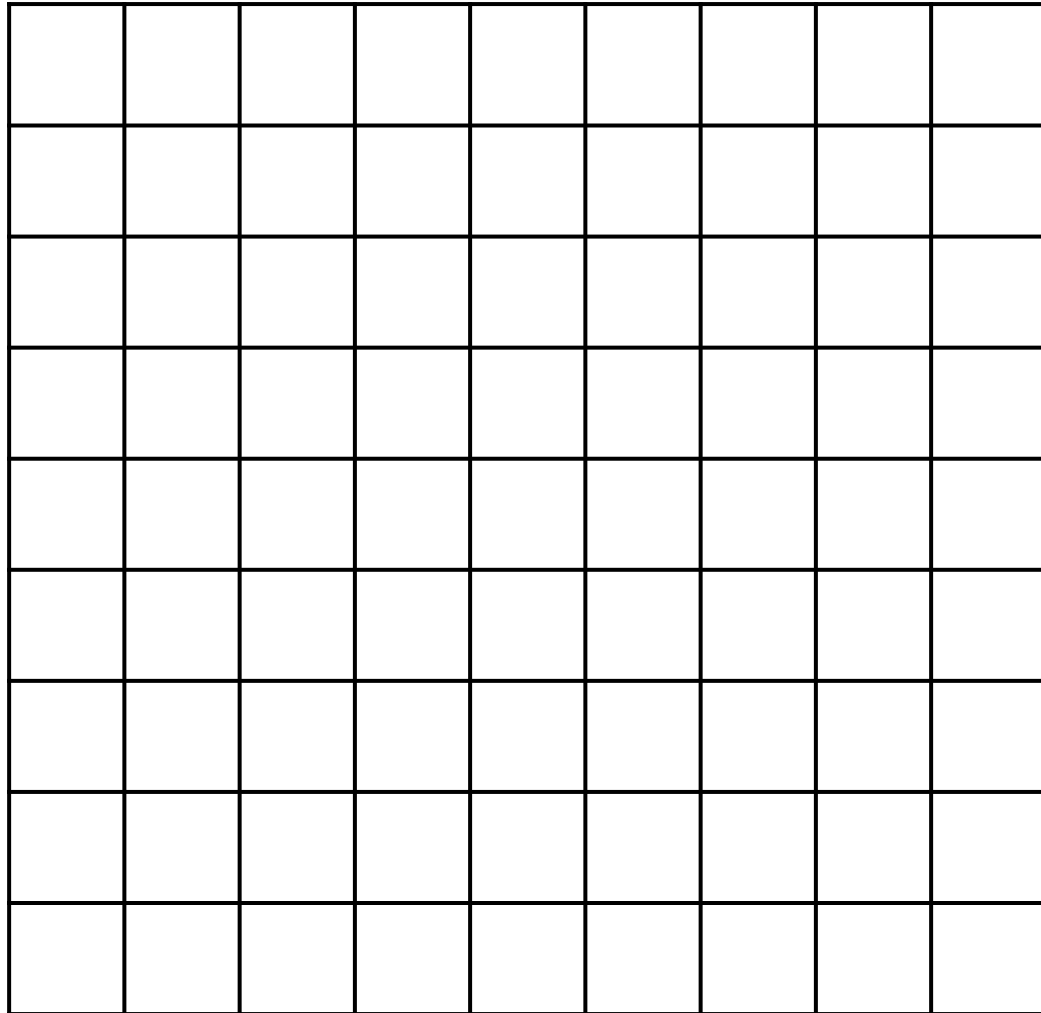


マンダラチャート

②



大谷翔平選手が高校一年生の
ときに作った目標達成シート

③

	9	×	9	の	マ	ス		

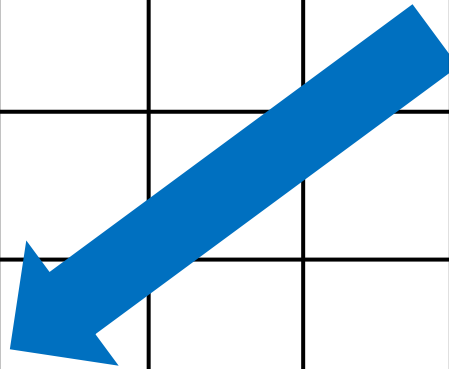
④

自分の夢を中心に

ドラ1
8球団

8球団からの
ドラフト1位
指名

			体づくり	コントロール	キレ			
			メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h			
			人間性	運	変化球			

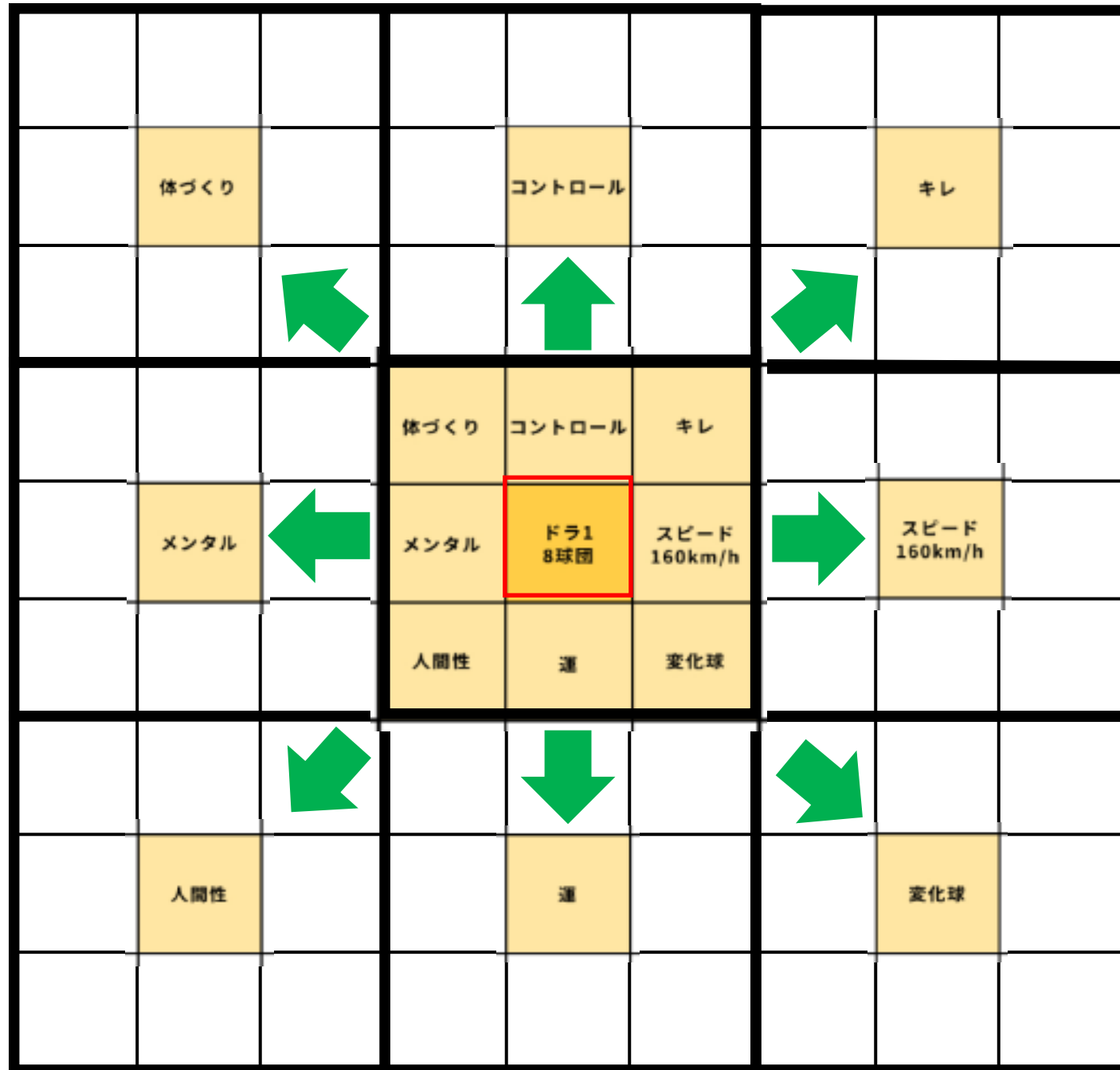


中央の目標（夢）を達成するために必要な要素を8つ記入

- ①体づくり
- ②人間性
- ③メンタル
- ④コントロール
- ⑤キレ
- ⑥スピード160キロ
- ⑦変化球
- ⑧運

⑤

6



	体づくり			コントロール			キレ	
			体づくり	コントロール			キレ	
	メンタル		メンタル	ドラ1 8球団		スピード 160km/h		
			人間性	運		変化球		
			あいさつ	↓ ゴミ拾い		部屋そうじ		
	人間性		道具を 大切に使う	運		審判さん への態度		変化球
			プラス思考	応援される 人間になる		本を読む		

これらを達成するための
具体的な目標を、それぞ
れ8つずつ記入

⑧「運」のために

⑦

- ① あいさつ
- ② ゴミ拾い
- ③ 部屋そうじ
- ④ 審判さんへの態度
- ⑤ 本を読む
- ⑥ 応援される人間になる
- ⑦ プラス思考
- ⑧ 道具を大切に使う

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