

新学期が始まりました！

【始業式 式辞より抜粋】

アメリカのプロスポーツ史上最高額で、ドジャーズに移籍をした、現在、世界一のメジャーリーガーの大谷選手は、実は、岩手県の花巻東高校1年生のとき、野球部監督の研修で、『マンダラチャート=目標達成シート』に出会いました。

- ① 9×9の81マスの中心に、「成し遂げたい目標」を書き込む。
- ② その目標達成のために必要と思う「要素」8つを考えだし、中心周りの8つに書き出します。
- ③ さらに、中心周りの8つ要素を、それぞれの外側の矢印の先のある、3×3の9マスの中心に書き込む。
- ④ そして、外側3×3の9マスの中心にある、8つの要素について、その一つ一つを達成する為の8つの「行動目標」考え出し、8つの要素の周りに書き出す。
- ⑤ 81マス全てを埋めたら『マンダラチャート』完成。

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	体を聞かない	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	審判気に 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 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	ストレ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

大谷翔平選手は、高校2年生の時の『マンダラチャート』の「成し遂げたい目標」は「プロ野球8球団からドラフト1位で指名される」でした。そして、その目標達成のための要素として「体づくり」「人間性」「メンタル」「コントロール」「キレ」「スピード160キロ」「変化球」「運」を挙げています。この野球技術だけでなく、「人間性」や「運」を要素にいれているところが、大谷選手の素晴らしいところだと思います。そして、この8つの要素が、矢印のように外側の中心に書かれており、その周りの8つに、その目標達成のため具体的な行動が書いてあります。このマンダラチャートを利用すれば、自分の目標を細分化して、身近に頑張れる行動を考えるので、挑戦しやすいし、目標達成しやすいというのが「マンダラチャート」です。

さあ皆さん、いよいよ本日から、茨木工科高校定時制の、令和6年度が始まります。皆さん1人1人が、学校生活で、何か、成し遂げたい目標を設定してほしいと思います。そして、その目標を『マンダラチャート』の中央に書き、目標を細分化し、具体的な行動も考えてほしいと思います。目標をもって過ごす方が、充実するし、自分自身が成長をするし、楽しいです！そんな、学校生活を、是非！送ってほしいと思います。

▶本校ホームページのご案内

<https://ibaraki-t.ed.jp/teiji>

在校生・保護者の方へのページに進むと

「年間行事予定」があります！是非！アクセス！

