



宝塚市立良元小学校 学校通信

# 良元通信

家庭数配布

みんなにとって良いことを みんなが元気になることを

令和6年(2024)1月12日号

校長 狩野 洋光

おたにしょうへいせんしゅ もくひょうたっせい

## 大谷翔平選手の目標達成シート

大谷翔平 2010.12.6

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	メンタルをコントロールする	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	スライダールのキレ
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

この目標達成シートは、まんだらチャートともいわれ、とても有名になっています。  
2010年は、大谷選手が高校に入学した年です。大きな目標をもち、目標を達成する  
ために、何をするか考え、具体的な行動に反映させています。

「メンタル」「人間性」「運」、これら3つの部分から学ぶことができます。大谷選手  
の真似をして取り組んでいきたいことや、気持ちの持ち方が書かれているように思い  
ます。お子さんと話題にしてみてもいいのではないでしょうか。

## グローブが教室に来了！

始業式の翌日から、大谷選手にいただいた3つのグローブを各クラスにまわしてい  
ます。担任の先生から、大谷選手からのメッセージを読んでもらいました。

「(前略) 私はこのグローブが、私たちの次の世代に夢を与え、勇気づけるためのシン  
ボルとなることを望んでいます。それは、野球こそが、私が充実した人生を送る機会  
を与えてくれたスポーツだからです。

このグローブを学校でお互いに共有し、野球を楽しんでもらうために、私からのこの  
個人的なメッセージを学校の生徒たちに伝えていただければ幸いです。(後略)」

野球しようぜ。

大谷翔平

スーパースターからの贈りものに子どもたちは大興奮でした。大谷選手のサインに  
興味をもち、真似て書いている人もいました。今後の使い方については、子どもたち  
にアイデアを募集しているところです。3つのグローブを通して、子どもたちが考える  
きっかけになればいいなと思います。

