

(お子さんが大人になったとき、社会で活躍できるヒントがいっぱい)

「投手」と「打者」の二刀流、

夢物語を実現させた要因とは？



今年は東京五輪が開催されましたが、五輪終了後のスポーツ界を一番賑わせたのは、何と言っても大谷翔平選手ではないでしょうか？

投手（ピッチャー）だと 10 勝すればエース。打者（バッター）だと 30 本ホームランを打てば 4 番バッターと言われていますが、今年の彼の成績は投手として 9 勝 2 敗、打者としては 46 本のホームランという前人未到の歴史的な大記録を残しました。しかも野球選手なら誰もが憧れるメジャーリーグで。

同じくメジャーリーグで活躍したイチロー選手は、彼にこんなエールを送りました。

『比較対象がないこと自体が、誰も経験したことがない境地に挑んでいるすごみであり、その物差しを自ら作らなくてはならない宿命でもある。アスリートとしての時間は限られる。考え方はさまざまだろうが、無理はできる間にしかできない。21 年のシーズンを機に、できる限り無理をしながら翔平にしか描けない時代を築いてほしい』

大谷選手はどのようにして、誰もが夢物語と言った夢を現実にしたのでしょうか？

未来を切り開く『マンダラチャート』

大谷選手は平成 6 年生まれの現在 27 歳。岩手県水沢市（現在の奥州市）で、社会人野球の選手だった父とバドミントン選手の母というスポーツマンの両親の家に、三人兄弟の末っ子として生まれました。

小学 3 年生の時にリトルリーグで野球を始め、全国大会にも出場。当時のキャッチャーは、「体が逃げてしまうほど球が速かった」と語っています。

名門の花巻東高校に進学後も活躍をし、高校 3 年生の夏にはアマチュア野球史上初となる球速 160km/h を記録し、日本球界だけではなくメジャーリーグのスカウトたちも注目するようになりました。

その後は日本ハムファイターズにドラフト 1 位で入団、日本球界でも「二刀流」として活躍を見せ、その後メジャーへ。移籍 3 年目の今年に先述の歴史的な大記録を残したのです。

彼はどのようにして、前人未到の記録を作るまでに成長できたのでしょうか？

当然人の何倍もの努力をしたことは言うまでもありませんが、それ以外の要因の一つに、高校一年生の頃に書いた「マンダラチャート」があるとされています。（下図参照）

これは正式名称を「オープンウィンドウ 64」といい、原田隆史氏*が考案したものです。

※原田氏は大学卒業後、大阪市内の中学校で 20 年間にわたって保健体育教諭を務めた元教員。生徒指導主事として荒れた学校を再建し、陸上部の顧問としては生徒を 13 度の日本一に導きました。その経験を元に開いていたのが、教師塾という私塾。そこに花巻東高校の名将、佐々木監督が訪れ、同高野球部に原田メソッドを提供。大谷の先輩にあたる菊池雄星投手（マリナーズ）は特に熱心で、教師塾にも 2 度参加し教えを請うほどだったそうです。

高校 1 年生の時に、大谷選手が書いたマンダラチャート

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	かまない	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

※FSQ・RSQは筋力トレーニングのマシンのことです。

基本的な書き方はまず一番中心の目標を定めること。大谷選手の場合は「ドラフト1位で8球団から指名をされること」という目標に設定。

次に、その目標を達成するためには何が必要かを8個挙げ（基礎思考）、さらにそれらの8個を伸ばす方法をそれぞれ8個挙げていきます（行動思考）。（8×8でオープンマインド64と言います。）

みなさんもぜひ一度自分のマンダラチャートを作成してみてください。やるべきことが整理され、明確になるかもしれませんよ。

あなたの「心のコップ」は上向きですか？

大谷選手はマンダラチャートの中に「メンタル」「人間性」「運」という、野球の技術とは直接関係のない項目を入れています。しかしこれらは成功するには非常に大切な要素で、大谷選手はこれらも持ち合わせているので成功したことは言うまでもありません。

この点に関しては、原田氏も「精神面の特性も、大谷の成長に大きく関係している。本当に素直なのが一番ですよ」と言っています。

原田氏は教師塾で「心のコップ理論」を唱えています。

例えば、生徒が、学びたい、勉強したい、教えてほしい、という素直な気持ちでいるとします。それが「心のコップが上を向いている」状態です。その状態なら、指導したことはどんどんコップに溜まっていき、その生徒は成長することができます。

しかし、嫌々、やる気がない、態度が悪い・・・といった「心のコップが下を向いている」状態の場合は、どんな指導をしてもコップに溜まりません。

そんな状態の時は、まずコップを上向きにしてあげなければなりません。原田氏はこれを「態度教育」と言っています。（当塾でも一番大切にしたいところです）

原田氏の態度教育は具体的には、「挨拶」「姿勢」「返事」「態度」をきちんとさせることを徹底するのだそうです。一見勉強に関係ないと思われるかもしれませんが、こういう小さい積み重ねが今の状態を作っていくのです。

さて、我が子のコップはどちらに向いているのでしょうか？

もし我が子のコップが下を向いている・・・と感じられる方は、ぜひ我が子の日頃の生活態度をじっくり観察してみてください。そして改善すべきところがあれば、徹底して改善していくしかありません。

我が子を変えるには、口先だけではない、親の覚悟が必要です。残念ながら、楽しんで簡単にコップを上向きに変える裏ワザはないので、気長に向き合うしかないのです。

京大教育研究会 TEL0774-32-1917
育脳寺子屋宇治黄檗教室 TEL0774-32-1059

あなたが「成長」するためには・・・

何事も「ただ取り組むだけ」で成長できるものでしょうか？今の自分より成長するためには、『心のコップ』の状態が重要なのですよ。

あなたの「心のコップ」は上に向いていますか？

元中学校教員だった原田隆史さんは、「人は2種類の人に分けられる。心のコップが上を向いている人と、下を向いている人です」と言います。

心のコップが上に向いている人は、生き方や態度・考え方が素直で、前向きで、真剣です。なので、周りの人の話や学んだ内容、自分に起きた良いことも悪いことも、水を注ぐがごとくに、そのコップにどんどんと溜まっていくので、どんどん成長します。

反対に心のコップが下を向いている人は、周りの人のせっかくのアドバースも耳に入りません。下を向いたコップに水を注いでもこぼれるのと同じで、自分に起きた良いことも悪いことも、吸収できません。

心のコップを上に向けるためには、①時間を守る、②感謝の気持ちを持つ③脱いだ靴を揃える、④人の話は目を見て聞く、⑤「ハイ」と返事をする・・・など、日頃の態度を見直す必要があります。今のあなたはどうですか？



偉人の名言

「心のコップが下に向いていると、いつも何かに対して不満を持っていて、考え方が後ろ向きで、やる気が持てません」
原田隆史 ～7年間でチームを13回陸上日本一に導いた元中学校教員～

自分の部屋の目立つところに貼って、読み返すようにしましょう。