

目標を達成するために！

片桐英数塾通信

全統模試実施校
坂本教室 OFFICE
TEL 24-1337
FAX 82-6185
天神教室
TEL 23-1899
E-mail
info@katagirijuku.com

大谷選手のマンダラチャートより。

お恥ずかしながら、わたし、幼きころより無類のマンガ好きで、特に野球マンガが大好きでした。野球マンガの主人公は大体がピッチャーで、驚くような剛速球を投げ、バッタバッタと三振を奪っていくと相場決まっています。わたしもそんなピッチャーになりたい。子どもの頃、そんなことを夢見て野球を始めたのでした。

しかしみんなが驚くような剛速球とはいかなるものか？ わたしが小学生の頃、高校野球で140km/h以上の速球を投げようものなら「超高校級」と呼ばれていました。野球マンガの主人公は、現実離れた設定のもので150km/h。一九八八年に松坂大輔投手が甲子園に現れ、150km/hの速球を連発してからは、野球マンガの主人公も150km/hの設定のものが増えたように思います。しかし、それでも160km/hはあまりに非現実すぎるため、マンガとは言え160km/hの設定の野球マンガは存在していなかったように思います。

しかし二〇二二年。インターネットのニュースを見ていておかしなニュースが載っていました。「岩手県大会で160km/h」。このニュースを見てしばらく考えました。「高校野球で160km/h？ スピードガンの誤作動だろう」と。半信半疑でその動画を見てみると、スピードガンの誤作動などではなく、実際の球速だと分

りました。これは日本のアマチュア野球上初の160km/hだったようです。その速球を投げた投手が大谷翔平選手でした。この原稿を書いている七月半ばの現時点で、大谷翔平選手はメジャーのオールスターに史上初の二刀流で選出され、世界的な話題の的になっています。160km/hの速球だけでもすごいのに、打つ方でも大活躍しています。現在のところホームラン数でもトップです。アメリカのコメントターも「このレベルで投打で活躍するとは。人間のなかか？」というようなことを言っているようです。野球だけでなく、人間性やマナーまで注目をあびています。しかし、「どうやって育つたのだろうか？」ついにこんなことを思い、いろいろと調べてみたところ、「大谷翔平 マンダラチャート」という検索ワードを見つけ、そこをクリックしてみても驚きました。

マンダラチャートについての説明をインターネットから引用しますと「九×九の八十一マスで構成される目標達成ツール。八十一マスの中心に達成したい「目標」を記入し、周囲のマス目一つ一つに、その目標を達成するために必要な「要素」や「アイデア」を書き出していく。すると、漠然とした思考が整理されて成すべきことが明確になってくる」とあります。大谷選手の手書きのマンダラチャート

から見やすいように加工したものを載せておきますが、これは大谷選手が高校一年生の時に作ったものです。最も驚くのは、高校一年生にして、目標が明確であり、その目標に向かうための要素も的確であることです。野球の技術や体力を鍛えることばかりでなく、「人間性」「運」というのも要素に取り入れている、おもしろいのは、今、メジャーリーグでも話題になっているようですが、大谷選手の「あいさつ」「ゴミ拾い」「礼儀」も、高校一年生の時に、すでに大谷選手は考えていたのです。

また、こういった思考を整理するためのツールは、一時的に頭の整理をするために使うことが多いとわたしは思っているのですが、大谷選手は、高校一年生の時に考えたこの「マンダラチャート」を、今もなお、長期に渡り、忠実に守り続けている（と思われる）ことです。高校一年生の時に、ほとんど真剣に頭を捻って考えたということが想像できますし、とてもしっかりした指導者が大谷選手を導いていたことも想像できます。

職業柄、日々子どもたちと接しています。その中で感じるのは、「目標意識を持つことの大変さ」です。目標のある子とない子では、一番大切な今という時の充実感が全く違ったものになってくると思います。その目標というものは、何も志望校や受験に特定されたものでなく、いいと思います。将来、自分が大きくなれるための目標なら、何でもいいと思います。それと、「目標を持って」と言われて仕方なく、とりあえずの目標を持っている人がいます。それは仕方ない面もあるとは思いますが、目標とは持つことに意味があるのではなく、達成しようとする努力することに意味があるのだということを知ってお

てもらいたいと思います。マンダラチャートを使ってみませんか？ 目標が定まっている人なら、その目標を真ん中に書き込み、それを達成するための要素やアイデアを書きこんでみてくだ

さい。実現するためのイメージがわいてくると思います。目標がまだ定まっていない人は、仮の目標をいくつか立ててみて、その仮の目標毎に何枚もマンダラチャート作ってみてはどうでしょう。

今、目標を持ち、それに近づくためにどうすればいいかを考えることが、将来のみんなを随分とちがったものにしてくれると思います。マンダラチャートのテンプレートは作っておきましたので、プリントして使うか、坂本教室でもらってくださいね。

QRコードはこちら

大谷翔平選手のマンダラチャート

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	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前てリリース	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	雰囲気は流されない	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	遅く遅差のあるカーブ	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

マンダラチャートのテンプレートは右の URL または QR コードから <http://katagirijuku.com/files/lib/2/258/20210>

天王山の夏どう過ごす？ 塾を200%活用しよう！

『受験勉強の出遅れを挽回したい。』『志望校を妥協したくない！』『各教科万全にしておきたいけれど何をやっていいか迷っている』という皆さん、夏休みをぜひ充実させましょう！ポイントを絞り込んだ映像授業なら短期間での速習受講も可能！映像授業+問題演習で効率良くレベルアップしていこう。

受講相談、進路相談等随時受付中です。坂本教室までいつでもお気軽に！

～映像授業を受講していた先輩たちの感想～

アットウィルは時間内なら何教科でも見られるし、分野も沢山あり、選べるので自分の苦手なところを中心に見ることができるので良かった。

授業の予習として数学の映像授業を見ました。授業でも分からないところやだいた前に習って忘れていたところ等を、公式から導くところから復習できたのもよかったです。あと地理は映像授業がかなり分かりやすかったので、やってみるといいと思います。

@will は、授業の予習、復習だけでなく、受験対策のコースもあり、充実していました。特に日本史の講座は、実際に入試にも出題されていて本当に役に立ちました。利用して良かったです。

映像でセンター試験の解き方のコツをつかむことができました。とてもおすすめです。とてもおもしろい先生で楽しみながら受講できました。また大学別の対策授業は本当に点数が伸びると思う。本番で役立ちました。

オンライン英会話体験受付中！

日本の英語学習に合わせて研修されたフィリピン人のスタッフが授業を行います。

教科書準拠のテキスト（中学生）や英検対策（5級・4級・3級・準2級・2級）のテキストを使用し、テキストで習った内容について外国人の先生とマンツーマンでのスピーキング、リスニングのトレーニングを行ってまいります。

毎回異なる講師が担当し、あいさつ、自己紹介、簡単な日常会話のトレーニングもあります。生徒の習熟度に合わせてスピーキングの速度を変え、初心者でも理解できるように工夫されています。はじめは戸惑うこともあるかもしれませんが、レッスンを積み重ねることで、だんだんと慣れ、速いスピードでの会話も聞き取れるようになってきます。相手の質問にすぐに答える瞬発力は、マンツーマンの指導だからこそ身につけることができる力です。生きた英語に触れることで、聞き取る耳を養い、入試や英語検定などで生かせる力につながります。（英検の面接トレーニングも可能です）

1回1,650円（税込）で受講できます。ご希望される場合はお気軽にご相談ください。

片桐英数塾からのお知らせ

天神教室・坂本教室の8月のお休みは、
8月1日(日)、8日(日)、13日(金)、14日(土)、
15日(日)、22日(日)、29日(日)です。

休日は自習開放もしておりませんのでご注意ください。

HP 7D'S <http://www.katagirijuku.com>