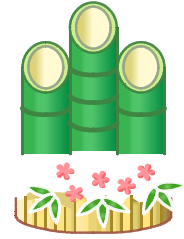


カウンセラー室だより



第3学期 スタート

令和7年、新しい年が始まりました。「一年の計は元旦にあり」と言われています。今年はどうな年にしたいと思えますか。年のはじめにあたり、自分の目標を立てるとよいですね。

右の言葉は、強い志をもって生きた吉田松陰の有名な言葉です。



夢なき者に 理想なし
理想なき者に 計画なし
計画なき者に 実行なし
実行なき者に 成功なし
故に、夢なき者に 成功なし

大谷翔平選手から学ぶ生き方 ～目標をもつ～

2024年、大谷翔平選手は驚異的なパフォーマンスを見せ、アメリカのプロ野球メジャーリーグ（MLB）史上前人未踏の「50本塁打・50盗塁」を達成しました（最終的には54本塁打・59盗塁）。大谷選手は目標を立てて実行した選手です。2017年11月1日、MLBへの挑戦を正式に表明した会見で、「プレイしている中で、一番の選手になりたい」と語っています。彼の言葉には、ほかにも、たくさんのお言葉があります。

無理だと思わな
いことが一番大
事。無理だと思っ
たら終わりです。

できるか、できないかよ
りも、誰もやらないことを
やってみたい。それが自分
のモチベーションになっ
ている。

座右の銘は

「先入観は可能を不可能にす
る。」

恩師・花巻東高校の佐々木監督
の言葉

イラッときた
ら、負けだと思
っています。

他人がポイツと捨てた運を拾っているんです。

大谷選手は高校時代から、当時の目標「160km」「8球団からドラフト1位」にたどり着くための要素として「ごみ拾い」をあげています。ゴミ拾いは運を引き寄せます。

<大谷翔平選手の目標達成シート>

大谷選手には目標達成シートがあります。これは「マンダラチャート」と呼ばれ、ここには、「ドラフト1位8球団」「体作り」「人間性」「メンタル」「コントロール」「キレ」「スピード160km」「変化球」「運」などが書いてあります。

さらに小目標を設定し、その実現のために必要な行動目標を記入しています。運を引き寄せる具体策として「ゴミ拾い」「部屋そうじ」「あいさつ」「審判さんへの態度」「道具を大切に扱う」「プラス思考」「礼儀」なども書かれています。(右はイメージで実際はもっと詳細に書かれています。)

目標達成シート (イメージ)

愛される人間	コントロール	キレ
思いやり	体作り	スピード 160km
メンタル	ドラフト1位8球団	変化球
一喜一憂しない	人間性	運
雰囲気 流されない	ゴミ拾い	礼儀

実際に、大谷選手は試合中にマウンドのごみを

捨ったり、死球を与えた打者を気遣ったりする姿も見られます。学生時代から培ってきたアスリート精神が世界の賞賛を集めています。大谷選手の目標達成への真摯な姿勢は、アスリートの模範とされています。

大谷選手は、今までに「野球ノート」、高校3年の時作った「人生設計ノート」にも目標や具体策を書いています。その目標を着実に実現している大谷選手です。

<自分の目標を書いてみよう>

目標

そのために取り組むこと(下位目標)

- ・
- ・
- ・



座右の銘をもとう (先人の言葉、ことわざなど役に立つ言葉)

- ・ 努力する人は希望を語り、怠ける人は不満を語る。(井上 靖)
- ・ 無欲は怠惰の基である。(渋沢 栄一)
- ・ 高く登ろうと思うなら、自分の足を使うことだ。(ニーチェ)
- ・ 怒りは無謀をもって始まり、後悔をもって終わる。(ピタゴラス)
- ・ 有言実行・・・口に出したことは、何がなんでも成し遂げる。
- ・ 不撓不屈・・・どんな困難も乗り越える強い意志をもっている。
- ・ 初志貫徹・・・最初に決めた志を、最後まで貫き通す。
- ・ 七転び八起き・・・何度失敗してもくじけず、努力する。

