東根市立第一中学校　学校だより
One　たった1つの自分の母校
No.　7　2024. 2. 13.
校長　伊藤　裕

“立志”とは、“自分”とは何か？

２月１０日、２年生学年行事「立志式」が行われました。２年生のみなさんにはお話ししましたが、ここで「立志（目標を立てる）」について考えてみましょう。

アメリカ大リーグ LA ドジャースの大谷翔平選手は、高校生の時に「ドラ１　８球団」という目標を立てたそうです。「自分をドラフト１位指名する球団が８球団以上集まるような素晴らしい選手になりたい。」という目標です。（プロ野球では「戦力の均衡化」「契約金の異常な高騰を防ぐ」ためにドラフト制度を行っています。同じ選手に複数の球団の指名が集まると抽選で交渉権を決めますが、指名球団過去最多が８球団です）そして、その目標を達成するために必要な要素や条件、下位目標を細かく定めた『マンダラチャート』（※図1参照）は、彼が成功を収めたのをきっかけにとても有名になりました。

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	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	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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	体幹強化	スピード160km	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	道具を大切に扱う	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

図1

大谷選手は「ドラ１　８球団」という目標を達成するために、欠かせない８つの必要な要素や条件、下位目標を定めました。**「体つくり」「コントロール」「キレ」「メンタル」「スピード 160 km」「人間性」「運」「変化球」**です。（※図2参照）そしてそれらの要素を実現するために、それぞれさらに８つの要素や条件、下位目標を定めたのです。

例えば「運」の項目を見てください。大谷選手は「運」を自分に呼び込むために「あいさつ」「ゴミ拾い」「部屋そうじ」「道具を大切に扱う」「審判さんへの態度」「プラス思考」「応援される人間になる」「本を読む」というさらに８つの要素を定めています。（※裏面図3参照）

彼にとっては、「運」はやってくるものではなく「自分で呼び込むもの」なんですね。

図2

確かに彼がLAエンゼルス時代に、ベンチを掃除したり、審判に笑顔で接している場面を見たことがあります。このマンダラチャートは、目標を達成するために８つの要素、そしてそれぞれの要素を達成するためにさらにそれぞれ８つの要素を定めるので、８×８＝６４個の要素や下位目標を定めて実行することになるのです。６４もの要素や下位目標を設定するのはとても大変です。それだけ自分をよ～く見つめなければいけない、「自分と向き合う」と言ってもいいでしょう。

図3

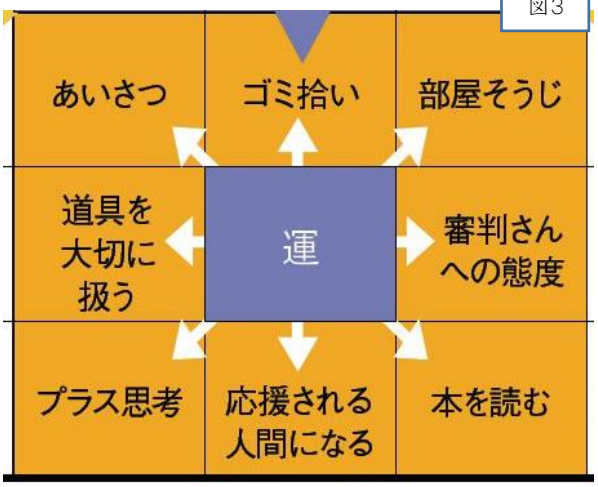

図 1,2,3　出典「はじめての目標達成シート」原田隆史

彼がこのマンダラチャートを使って目標を定めたのは、みなさんとそんなに歳の変わらない高校生の時だった、ということに驚かされます。きっと彼は高校生の時に立てた「ドラ１８球団」という目標を達成し、そしてアメリカメジャーリーグに進んだ後にも、さらに高い目標に向かって、同じように自分が実行することを決めて日々を送ってきたことでしょう。一つのことを成し遂げるには、それだけ覚悟が必要だということですね。

決して、みんなが大谷選手のような世界を驚かす人物にならなければ成功とは言えない、などということはありません。その人が掲げた目標はその人だけのものであり、それに対して他の人がどうのこうの言うのは、まさに「余計なお世話」です。

目標を定めてそれを実現させるということはとても難しいことです。一番大切なことは、間もなく15歳、中学３年生を迎えるこのタイミングで、自分は何が得意なのか？何が好きなのか？どういう生活を送りたいのか？何が喜びなのか？自分を見つめ、自分と向き合い、そして未来を見て進路を模索すること自体が、とても価値のあることだと思います。

さて、みなさんは自分の将来にどんな姿を思い描きますか？大いに悩みましょう。失敗しても構いません。何度も何度も作り直せばいいんです。「親」という大人も、「教師」という大人も、そんなふうに迷っているみなさんにアドバイスをするのが役目なのです。大人は、今のみなさんと同じような時期を通り過ぎてきているんですから。義務教育の最後となる中学校とは、そういう時期なのです。みなさんが、自分の目標に向かってたくましく突き進んでくれることを、大人たちは精一杯応援します。