



# YES 通信



〒819-1116 糸島市前原中央2-2-22波多江ビル2F 電話 321-4119 2018年2月号

## 運を上げるために大谷選手がやっていること

大谷選手が高校1年の時に書いた目標が話題になっていました。その様式は曇糸羅チャートとか64の項目があることからオープンウィンドウ64と言われています。

掲載している表が大谷選手が書いたものなのですが、高校1年の時にすでにこの表の中心に書いてあるようにドラフト1位で8球団に指名されるという目標を書いているのです。やはり只者ではありません。そして、その周りにその目標を達成させるために必要な8つの目標を書いています。左上から時計回りに1体つくり、2コントロール、3キレ、4スピード160キロ、5変化球と書かれています。ここまでで野球選手なのでなんとなくわかるのですが、7運、8人間性、9メンタルというこの3つの目標はなかなか高校生では書けない内容だと思います。大人でもメンタルくらいは書く人がいるかもしれませんが、運や人間性は大人でも書かない人が多いのではないかと思います。仕事の目標や勉強の目標を立てると私たちはつい技術的な事ばかりに走りがちですが、人間性や運にも目を向ける大谷選手は人間的にも素晴らしいなあと感じました次第です。運も実力のうちと言いますがまさに運を引き寄せる生き方を常日頃からしているのだなあといき反省させられました。

大谷選手は運を上げるためにやるべきこととして1あいさつ、2ゴミ拾い、3部屋そうじ、4審判のへんの態度、5本を読む、6応援される人間になる、7プラス思考、8道具を大切に使うと書いています。

運を上げるためにゴミ拾いや部屋掃除など当たり前のことを当たり前のようにしっかりとやることを心掛ける大谷選手は本当に素晴らしいと思います。また審判を審判さんと書いているところなども大谷選手の人柄を表わしていると思います。実際に私もこの表を書いてみたのですが64項目を書き出すのは結構大変でした。大谷選手など一流の選手は単に野球の練習をするだけではなく目標を考えるトレーニングもしっかりとやっているのでしょう。

また、大谷選手が書いた目標を見て一番反省させられたのは、些細なことをおろそかにしない態度です。「ゴミ拾いや部屋掃除、道具を大切にするなど」、普通の人がサボりそうなことをしっかりとやっているといるという所です。私たちは些細なことをサボってしまいがちです。ある意味、自

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、目的をもつ	一直一塵しない	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	素直に流されない	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	計画的	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

分に負けているといえます。しかし、大谷選手は自分に負けない目標を立てて実行しているようにしています。そんな姿勢が運を味せず自分に負けない習慣を作り上げていくことが大切なのだと感じました。16歳という若さで自分の態度を改め向上させていく目標を立てて生きる人間に、私達のような普通の人間が叶うはずがありません。この目標管理のフォーマットは原田メソッドということですが、今年ドラフト1位だった清宮選手のお父さんがヤマハ発動機を三浦ビーのトップリーグ優勝に導いたことでも有名な手法なのです。用紙は塾にもありますので興味のある方は申し出てくだい。既に数名の生徒や先生が申し出てくれました。

# やる気相談室

## 変化

### 変わる大学入試！どう変わる？

す。どうしてなのでしょう？

入試改革については今までYES通信でも度々書いてきましたが、今回は予備校の人気講師で多数のメディアでも引っ張りだこの野田先生に直接話をお伺いする機会がありましたのでシェアさせていただきます。と思っています。

今の中学3年生が大学受験をする時には受験が就職活動のようになるというのは再三にわたって書いてきましたが、今回はそれがどのような背景からなのか？とか今後の対応に向けて書いていきたいと思っています。

今年の世界大学ランキングで200位以内に入っていた日本の大学はたったの2校で46位の東大と74位の京大だけでした。以前はもっと多くの日本の大学が入っていたのですがどんどん減ってきていま

今までの価値観では答えを出せる人が優秀な人でした。その分野では日本の教育は

非常に高いものがありました。しかし、コンピュータの発達で答えを出すのは人間よりもコンピュータのほうが得意です。なので、これからの人間に求められるのは創造していく力です。そのためには今の日本の教育ではだめだということなのです。

今の詰め込み教育を止めて、自分で考える教育が求められるのです。日本の優秀な学生は自分が解ける問題に関してはとてもきれいな模範解答のような答えが書けるけれども、わからない問題には空欄が多いそうです。しかし、外国の学生はなんとか問題を解こうと必死で答案を埋めているそうです。そんなところに大きな差が出ているようです。実際に授業を聞いてもわからないと思考停止する生徒が非常に多いような気がします。本来はわからないから勉強するのはずなのですが……

ただ、答えが出ないような問題は採点に

とても苦労するし、採点基準があいまいになって不公平感が出るのも事実です。しかし、今までそこでずっと止まっていたので

なかなか改革が出来なかったのです。ただ、今回はそこを変えないとすべからず変わらなければならないことである程度のばらつきが出て断行する運びになったようです。

大学にはアドミッションポリシー（どんな学生に来て欲しいかを明確にしたもので、AO入試の根拠となるもの）、カリキュラムポリシー（大学に入った学生をどのように教育していくのかを明確にしたもの）、ディプロマポリシー（学位授与、卒業にどのような方針を明確にしたもの）を明確にさせることによりその方針に沿って合格者を選定し育成して卒業させることについては各大学に任せることになったわけです。

なので、ある意味企業が求める人材像を明確にして社員を採用することと類似した現象が大学入試にも出てきているのです。

（また、次回に続きます。）

原田隆史著

目標達成ノート

書籍紹介

本文中で紹介した大谷選手が使っていたという、明確な目標設定ができる「オープンウィンドウ64」をはじめ、目標達成のモチベーションを高める「目標・目的設定用紙(スターシート)」、毎日書き込むことで自信を高める「日誌(ジャーナル)」、成功習慣を身につける「ルーティンチェック表」が収録されています。原田氏のことは塾を開業した当初に「夢を絶対に実現させる方法」というDVD付きの本を買ったことで知っていたのですが、ちょっと難しすぎるかなあとということで実践する自信がありませんでした。しかし、今回、再度勉強しようと思ったきっかけは、講師が中学生の時にやっていたという話を聞いたからです。監督が熱心で部活で使っていたそうなのですが、なんと3年の時には県で優勝したのだそうです。最初は書くだけでとても大変だったそうですが慣れると当たり前になるように、そしてチームも強くなったそうです。いつからでも始めることが出来るスケジュール帳のようになっていますので、保護者のみなさんをはじめ生徒でも使えると思います。私は別のフォーマットで少しずつ始めているのですが、原田メソッドのフォーマットには自分の良いところを見つけ記入する所があるので、書けば書く程元気が出るのだと感じています。

