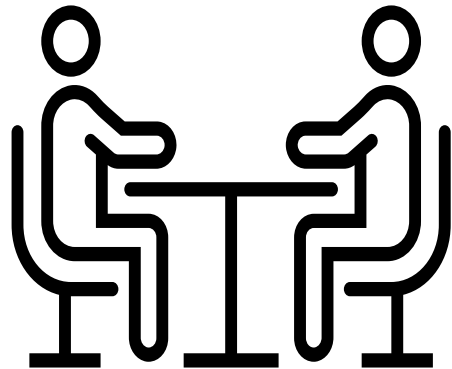


# 大谷翔平選手 目標達成の技術

## 第1回

マンダラチャートとは何か

# 講義の構成



- マンダラチャートとは何か (第1回目)
- 大谷翔平選手のマンダラチャート
- マンダラチャートのメリット
  
- マンダラチャートの作り方・進め方 (第2回目)
  
- 自らのマンダラチャートを作成する (第3回目)

# マンダラチャートとは何か

マンダラチャートとは、

1. 目指すべき **目標を明らかにし、**
2. それを **達成するための具体的要素** (行動計画) を  
※下記参照
3. **1枚にまとめ、可視化した**
4. **行動計画書** のことです

※ スポーツを例にとれば、「フィジカル (肉体面)」 「メンタル (精神面)」 「スキル (技術面)」が多いようです

# 高校1年時の目標設定シート

大谷翔平選手

体のケア	ケガリキント を減らす	FSQ 90kg	フォーム改善	体幹強化	軸をひたす	角度を付ける	上りのボール をたたく	リストの 強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	フォーム の安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	自身主導
スタミナ	可動域	キャッチボール の回数	下腿の強化	体を開かす	フォーム を直す	ボールを 前でリリース	回転数アップ	可動域
おもしろい 目標設定	喜愛 しない	頭は冷静 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸をまげる	下腿の強化	体重増加
ピッチに 強い	メンタル	集中力 を高める	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
変を スライム	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	ピンチング を増やす
感性	愛される人間	計画性	おもしろ	投げ	部屋づくり	フォーム を増やす	フォーム完成	スライナー のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判への 態度	速く差の あるカーブ	変化球	左打者への 好球
礼儀	信頼される人間	継続力	考え思考	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	好ライナーから ボールに投 げやすくなる	実行力を イメージ

体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90Kg
柔軟性	<b>体づくり</b>	RSQ 130 Kg
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯

インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない
リリースポイントの安定	<b>コントロール</b>	不安をなくす
下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする

角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
力まない	<b>キレ</b>	下半身主導
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
ピンチに強い	<b>メンタル</b>	雰囲気 に流されない
波を作らない	勝利への執念	仲間を思いやる心

<b>体づくり</b>	<b>コントロール</b>	<b>キレ</b>
<b>メンタル</b>	<b>ドラ1 8球団</b>	<b>スピード 160Km</b>
<b>人間性</b>	<b>運</b>	<b>変化球</b>

軸でまわる	下肢の強化	体重増加
体幹強化	<b>スピード 160Km</b>	肩周りの強化
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
思いやり	<b>人間性</b>	感謝
礼儀	信頼される人間	継続力

あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ
道具を大切に使う	<b>運</b>	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

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
遅く落差のあるカーブ	<b>変化球</b>	左打者への決め球
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メリット

1. 一覧性があること
2. 携帯性に優れている
3. 日々の振り返りがし易い



継続的に実行できる！ 目標達成！

次回は  
大谷選手のマンドラチャートを基に、  
具体的な作り方を学んでまいりま  
しょう！