

大谷翔平選手 目標達成の技術

第2回

マンダラチャートの作り方・考え方

ロジックツリーで考える

step 1. 課題（目標）を設定する

step 2. そのために何をするか
(中項目の設定)

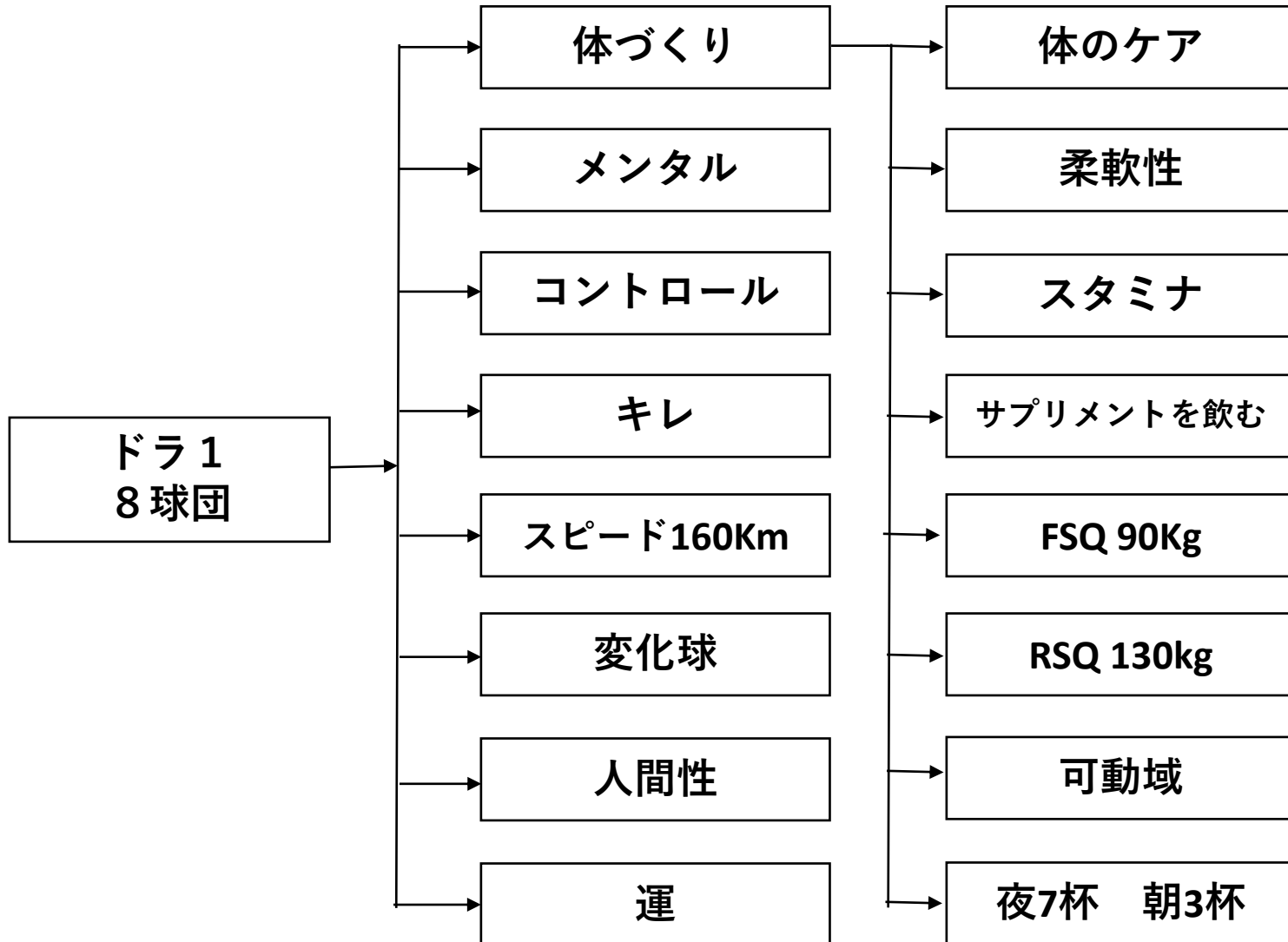
step 3. 中項目一つひとつについて
そのために何をするか
(小項目の設定)

これが課題達成への具体的行動計画
になります

【課題】

【中項目】

【小項目】



【課題】

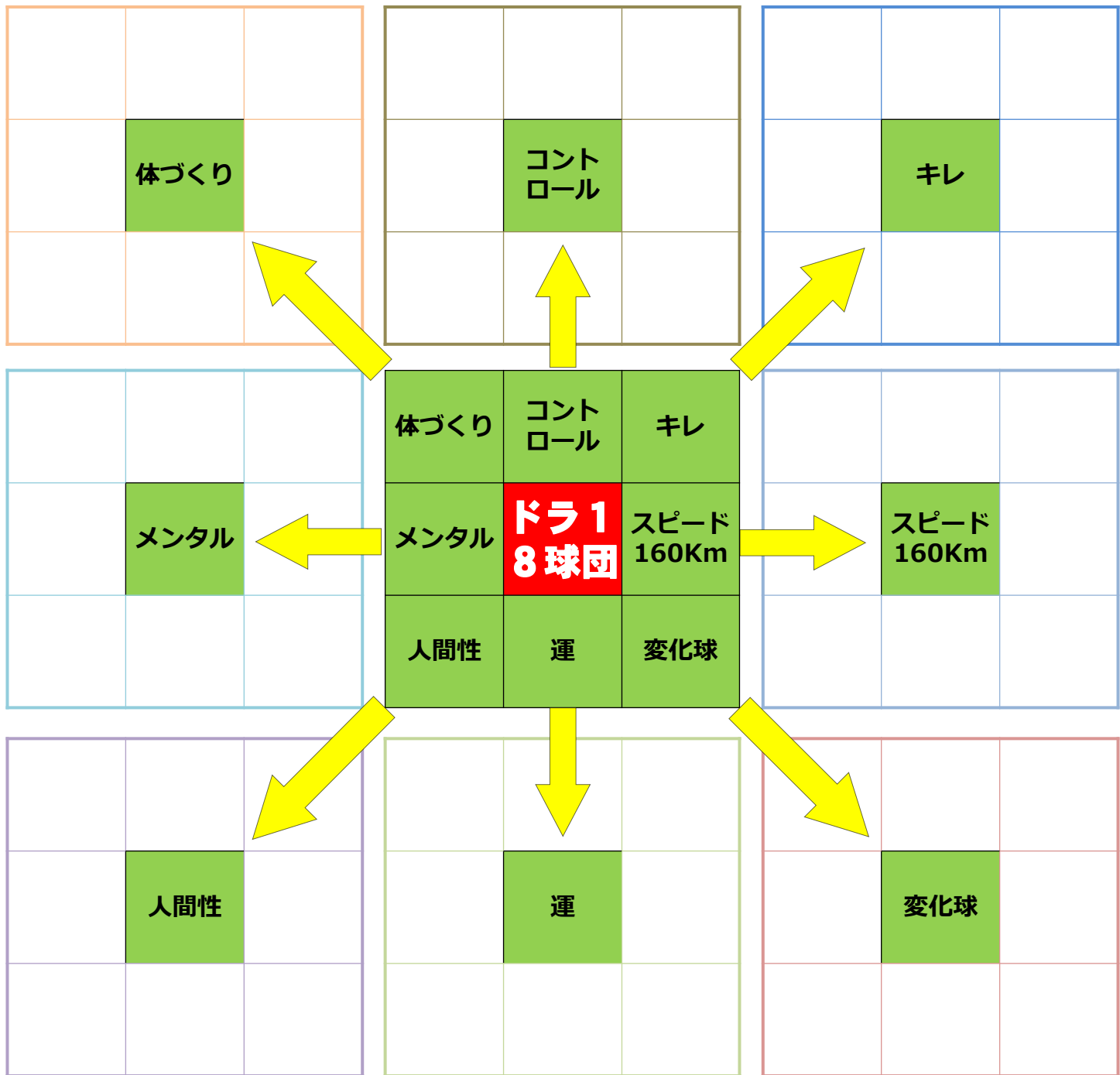
【中項目】

【小項目】

**ドラ1
8球団**



	ドラ1	
	8球団	



体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90Kg
柔軟性	体づくり	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	コントロール	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	キレ	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	メンタル	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

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

軸でまわる	下肢の強化	体重増加
体幹強化	スピード 160Km	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	人間性	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	運	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	変化球	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

今回のまとめ

1. マンダラチャート作成のコツは
ロジックツリーで考えること
2. それを基にチャートに落として
いくだけで完成です

次回は、
ご自分のマンダラチャートを作っ
てみましょう