大谷選手の『目標達成表』から学ぼう

大リーグMVP大谷翔平選手の「目標達成表」を知っていますか？彼は花巻東高校在学中に，**「目標」を「見える化」**しています。目標が見えることで，それを達成するために、「何を、どのように、どれくらい」取り組めばよいのかが明確になり，自分を客観的に捉えることができます。目標が具体的であれば，その達成に向けて一歩を踏み出すことができます。**夏休みの時間を利用して，自分の「目標達成表」を作成してみませんか。**

大谷翔平が花巻東高校１年時に立てた目標達成表

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/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

（注）FSQ、RSQは筋トレ用のマシン（出所）スポーツニッポン

目標達成表作成の手順

①用紙ど真ん中の部分
→テーマ（目的 or 高い目標）の設定

②用紙中央の８つの部分
→テーマを達成するための要素（項目）の設定

③外側のその他８つの枠
→②のテーマの達成要素の細分化された具体的な項目の設定

下の表に自分なりの「目標達成表」作成に Let's try