



「マンダラチャート」

副校長 北川みどり

入試真っ只中です。私は共通一次からセンター試験に変わる受験を経験しました。試験方法の変更には不安を感じたものです。今年31年ぶりに改変された1月の「大学入学共通テスト」の受験生は、更に新型コロナウイルス感染症の影響もあり、より一層大変だったことでしょう。まだまだ続く入試、力を発揮してほしいと願うばかりです。

受験生のみならず、4月からは進学や進級で、どの子も新たな環境が待ち受けています。とりわけ中学進学となる6年生は大きな変化となります。その変化を契機と捉え、成長のために目標設定をする方法をご紹介します。

投手と野手の二刀流でメジャーリーグでも大活躍している大谷翔平選手は、高校生の時に自分が描く未来を「マンダラチャート＝目標達成シート」に掲げて日々努力してきたそうです。「ドラフト1位で8球団から指名される」ことを目標に掲げ、それを達成するために必要なアクションをチャートにあるように細分化しました。野球技術だけでなく、人間性や運も目標達成のためのキーポイントにしている点が彼のすごさだと思います。

マンダラチャートを利用すると、
☆目標が明確になる
☆目標を達成するために必要な項目がわかる・可視化される
などのメリットがあります。

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 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

2月、令和2年度のまとめの時期となりました。あと2か月で本校を巣立つ6年生は、今家庭科と総合的な学習の時間で学校クリーン大作戦を主体的に行い、6年間過ごした学び舎を思いを込めてきれいにしてくれています。小学校生活の締めくくりの日々を立派に過ごしています。6年生のみなさん、「マンダラチャート」を使って新たな気持ちと目標を掲げ、中学校生活に向けて準備を始めてみましょう。