

ルール

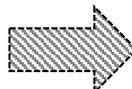
- ・正方形には1語か2語の文法無視のフレーズでOK
- ・正方形は全部埋めなくてもOK
- ・字はきたなくてOK

プログラム1

1. 真ん中の正方形にテーマを書いてください。(やりたいこと、目指すこと、実現したいこと など)
2. 「どうすれば真ん中に書いたことを実現できるか」を**正方形全体をながめて**考えてください。
3. 頭に浮かんだことをまわりの正方形に書いてください。
4. **正方形全体をながめてもっと**考えてください。
5. 頭に浮かんだことを正方形に書いてください。(正方形が足りない場合は余白を使います)
6. 3~4を繰り返します。
7. 自分はどうすればいいのかわかってくるでしょう。

⑤-2	③-3	⑤-3
③-2	①	③-4
⑤-1	③-1	⑤-4

①
もっと
深く
考えてみましょう



プログラム2

1. 左の3×3の正方形の真ん中のフレーズを転記(コピー)します。
2. 左の3×3の正方形のまわりに書いてあるフレーズを転記(コピー)します。※8か所
3. 3×3×3(81グリッド)の**正方形全体をながめて**
「どうすれば真ん中に書いたことを実現できるか」を考えてください。
4. 頭に浮かんだことをまわりの正方形に書いてください。(どの正方形から書いてもOK)
5. **正方形全体をながめてもっと**考えてください。
6. 頭に浮かんだことを正方形に書いてください。(正方形が足りない場合は余白を使います)
7. 5~6を繰り返します。
8. 自分はどうすればいいのか、さらに深く、細かくわかってくるでしょう。



		▶ ②			▶ ②			▶ ②	
		▶ ②			▶ ①			▶ ②	
		▶ ②			▶ ②			▶ ②	

Look at



②・④



⑦

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	サプリメントを飲む	FSQ90kg	インステップの改善	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	RSQ130kg	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	下股の強化	体を開かない	メンタルをコントロールする	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、もくてきを持つ	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	下股の強化	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	スライダークレ
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

大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

ドラ1、8球団

・ 体づくり

- 体のケア
- サプリメントを飲む
- FSQ90kg
- RSQ130kg
- 食事夜7杯朝3杯
- 可動域
- スタミナ
- 柔軟性

・ コントロール

- インステップの改善
- 体幹強化
- 軸をぶらさない
- 不安をなくす
- メンタルコントロールする
- 体を開かない
- 下股の強化
- リリースポイントの安定

・ キレ

- 角度をつける
- 上からボールをたたく
- リストを強化
- 下半身主導
- 可動域
- 回転数アップ
- ボールを前でリリース
- 力まない

・ スピード160km/h

- 軸でまわる
- 下股の強化
- 体重増加
- 肩周りの強化
- ピッチングを増やす
- ライナーキャッチボール
- 可動域
- 体幹強化

・ 変化球

- カウントボールを増やす
- フォーク完成
- スライダークレ
- 左打者への決め球
- 奥行きイメージ
- ストライクからボールに投げるコントロール
- ストレートと同じフォームで投げる
- 遅く落差あるカーブ

・ 運

- あいさつ
- ゴミ拾い
- 部屋そうじ
- 審判さんへの態度
- 本を読む
- 応援される人間になる
- プラス思考
- 道具を大切に使う

・ 人間性

- 感性
- 愛される人間
- 計画性
- 感謝
- 継続力
- 信頼される人間
- 礼儀
- 思いやり

・ メンタル

- はっきりとした目標を、目的を持つ
- 一喜一憂しない
- 頭は冷静に心は熱く
- 雰囲気流されない
- 仲間を思いやる心
- 勝利への執念
- 波をつくらない
- ピンチに強い