



小川小学校

# 学校だより

○ 考える子 ○ 優しい子 ○ 元気な子



令和3年12月13日 No.28

## 《学びは、「真似る」ことから始まる》

人は、「あんな人になりたい」「あんなことができるようになりたい」という見本（モデル）をもとに、その動作や行動を見て、同じようにしてみる（モデリング）で成長します。「学ぶ」の語源は、「真似ぶ（まねぶ）」とも言われます。また、古来、多くの偉人が次のように語っています。

- ・「自分にないものを持っている人と出会うことが成長につながる。」  
(本庶佑 2018 年ノーベル生理学・医学賞)
- ・「優れた芸術家はまねる、偉大な芸術家は盗む。」(パブロ・ピカソ)
- ・「ユナイテッドに移籍してから、僕は盗めるものは何でも盗んでやろうと一生懸命練習した。そういう小さな積み重ねを成長と呼ぶんだ。」(クリスティアーノ・ロナウド 【サッカー選手】)

偶然にも二人（ピカソ・ロナウド）が共通して語っている「盗む」とは、「やり方を真似るだけでなく、自分のもの（自分が自由にあやつれるまで）にする。」という意味だと思います。自分の課題を解決するためには、先人の知恵を真似て、自分に取り込むことです。そして成長し、かしくなるのです。

さて、学校だよりNo.26で大谷選手の「目標達成シート」を紹介しましたが、その話の続きのことをお伝えします。大谷選手が中学校から高校へ進学する際、意外に知られていないことですが、菊池雄星選手（現メジャー選手）をモデルにしたようです。

その証拠は、大谷選手が高校1年生の時、高校の学校案内パンフレットに書いたメッセージに次のように書かれました。

「実際に成功した人（菊池選手）の足跡をたどる以外に確実に成功する方法はない」という見出しの記事に続いてこう書いています。

「僕が中学3年生の時に見た光景がある。岩手県の人が熱狂して岩手のチームを応援していたこと。高校野球で岩手が一つになっていたこと。その花巻東（高校）には、世界を巻き込み日本中を騒がせたすごい男がいた。だから、僕も雄星さんのように尊敬される選手になりたい。愛されるプロ野球選手になりたい。ドラフト1位で。僕もドラフト1位で……」

大谷選手と菊池選手は3学年離れています。菊池選手が高校3年生だった時、大谷選手は中学3年生です。花巻東高校フィーバーに沸いた出来事を目の当たりにした大谷選手は、純粋に成功するために、花巻東高校に進学することが近道だと感じ、菊池選手を目指したということになります。

（菊池選手を率いた花巻東高校は、春のセンバツで準優勝、夏の選手権でベスト4進出を果たし、社会現象を巻き起こした）

大谷選手がプロに入って成功を収めていくうち、その足跡として注目されたことの一つに以前お知らせした目標設定を明確に記した81マスからなる「目標達成シート」（マンダラチャート）があります。これは花巻東高校では伝統となっている選手たちにとってのお守りとなっているようです。

花巻東高校野球部の監督さんによれば、大谷選手は菊池選手のものを「真似ている」と言っています。

**裏面に菊池選手と大谷選手の「目標達成シート」（マンダラチャート）を掲載しました。**

また、花巻東高校野球部の監督さんは次のようにも言っています。「目標というのは車に乗ってカーナビをセットするように、今日どこへ向かうのかというものです。夢を描いたはいいいけど、どうやってかなえるかはわからないので、目標を設置することから始めていくということです。81マスからなる目標設定用紙は、大谷選手で有名になりましたが、大谷選手は菊池選手のものを参考にしていました。」

大谷選手は、全ての項目を同じようにしたというわけではなと思います。しかし、菊池選手のようにするためには、菊池選手が書いていた目標を参考にしながら、さらにその上の目標を設定して、追い抜こうとしていたと考えます。【裏面に続きます】

## 菊池雄星が高2冬に立てた目標達成表

|                 |                               |                         |                   |                    |                  |                      |                      |                  |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------|--------------------|------------------|----------------------|----------------------|------------------|
| 体重<br>85kgへ     | サプリメントを<br>飲む                 | プロテインを<br>朝・晩飲む         | スライダー<br>1月まで禁止   | Full SQ<br>140キロ   | ランジSQ<br>120キロ   | 全力投球<br>禁止           | シャドーを<br>行う          | 意識的に<br>走る       |
| 吐くまで<br>食べる     | 体づくり                          | 毎日9杯の<br>食トレ            | 下半身主導の<br>フォーム    | MAX<br>155キロ       | 股関節の機能<br>向上     | インコースへ<br>投げる        | コントロール<br>向上         | 低めだけを<br>意識する    |
| 食べる体力を<br>つける   | アミノバイタルを<br>毎日飲む              | お菓子<br>禁止               | 肩の可動域を<br>広げる     | ピッチング<br>トレーニング    | 肩周辺の<br>筋力UP     | 5割で<br>投げる           | 自己満足だけの<br>ピッチングをしない | 常に試合だと<br>思い、投げる |
| クイックでの<br>制球の安定 | けん制<br>練習                     | フィールディングに<br>高い意識を      | 体づくり              | MAX<br>155キロ       | コントロール<br>向上     | フィールディングに<br>高い意識を持つ | 低めだけを<br>意識する        | クイックで<br>投げる     |
| 下半身で<br>投げる     | ピッチャー<br>三種の神器                | クイック<br>1.1秒以内          | ピッチャー<br>三種の神器    | 高卒で<br>ドジャース<br>入団 | 実戦で使える<br>ピッチャー  | インコースに<br>投げる        | 実戦で使える<br>ピッチャー      | セットでの<br>投球を多くする |
| 審りを<br>早くする     | フライをわざと<br>落球して2つ<br>アウトを取る練習 | 緩いけん制と<br>速いけん制を<br>覚える | 甲子園で<br>優勝        | 外国人に負け<br>ないメンタル   | 愛される<br>プレーヤー    | 投球スタイルを<br>確立する      | カウントを<br>つける         | 打者を<br>立たせる      |
| チーム全員の<br>方向性   | スタミナの<br>強化                   | 組織力                     | 仲間を<br>信じる        | 闘志を<br>表す          | 自信を得られる<br>ほどの練習 | 感謝心を<br>持ち続ける        | 審判への<br>態度           | 野手を<br>かける       |
| どこよりも<br>熱い練習   | 甲子園で<br>優勝                    | 徹底力                     | 審判のジャッジへ<br>反応しない | 外国人に負け<br>ないメンタル   | インコースに<br>攻める    | ゴミ拾い                 | 愛される<br>プレーヤー        | 不調の時こそ<br>声を出す   |
| なれ合いに<br>ならない   | 実戦に近づけた<br>練習                 | 何でも言い合える<br>関係          | 大胆に<br>投げる        | 冷静に<br>投げる         | プラス思考            | 人が嫌がることは<br>自分がやる    | トイレ掃除を<br>行う         | 顔に<br>出さない       |

出典「メジャーをかなえた雄星ノート」より

## 大谷翔平が高1冬に立てた目標達成表

|                     |               |                  |                 |                |                   |                      |                              |               |
|---------------------|---------------|------------------|-----------------|----------------|-------------------|----------------------|------------------------------|---------------|
| 体のケア                | サプリメントを<br>飲む | FSQ<br>90kg      | インステップ<br>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<br>たたく               | リストの<br>強化    |
| 柔軟性                 | 体づくり          | RSQ<br>130kg     | リリースポイントの<br>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<br>夜7杯<br>朝3杯 | 下肢の強化           | 体を開かない         | メンタル<br>コントロールをする | ボールを<br>前でリリース       | 回転数アップ                       | 可動域           |
| はっきりとした<br>目標、目的をもつ | 一喜一憂<br>しない   | 頭は冷静に<br>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<br>強い          | メンタル          | 雰囲気<br>に流されない    | メンタル            | ドラ1<br>8球団     | スピード<br>160キロ     | 体幹強化                 | スピード<br>160キロ                | 肩回りの強化        |
| 波を<br>つぐらない         | 勝利への<br>執念    | 仲間を<br>思いやる心     | 人間性             | 運              | 変化球               | 可動域                  | ライナー<br>キャッチボール              | ピッチングを<br>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<br>増やす      | フォーク完成                       | スライダーの<br>キレ  |
| 思いやり                | 人間性           | 感謝               | 道具を<br>大切に使う    | 運              | 審判さんへの<br>態度      | 遅く落差<br>あるカーブ        | 変化球                          | 左打者への<br>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<br>人間になる | 本を読む              | ストレートと同じ<br>フォームで投げる | ストライクから<br>ボールに投げる<br>コントロール | 奥行きを<br>イメージ  |

出典：スポーツニッポン

さらに、花巻東高校野球部の監督さんはこのようにも言っています。

「正直に言いまして、菊池選手を指導していた時は、僕自身（監督）もあれだけの選手を預かるのは初めてで全てが手探りでした。しかし、大谷選手の時は、菊池選手という成功例（ドラフト1位で埼玉西武ライオンズに入団）がありました。だから、菊池選手の時のまま大谷選手に伝えました。大谷選手が上で、菊池選手の方が下のように世間では言われていますが、もし、彼ら（菊池選手と大谷選手）の入学してくる順序が逆だったら、菊池選手のほうが先にメジャーリーガーになっていたと思います」

（参考：HP REAL SPORTS）

1年生から4年生には少し難しい内容だったと思いますが、何をして良いかわからないときは、目標としている人のことを「真似る」から始めて見てはどうでしょうか。そして、目標をもてたら、より具体的な内容を考える。そして、行動に移してやり続ける。

今、身近なことだと、マラソンカードに「100周」を目標としている児童が多く見られます。6年生のみなさん、中学校に向けた目標を具体的に設定してください。また1年生から5年生は目標としている友だちを真似てみてください。そして、6年生の素晴らしい行動を「真似る」ことで、小川小学校のよい伝統が引き継がれるように期待しています。