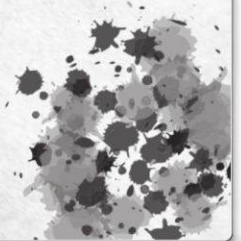




大谷翔平

～二刀流のスーパースター～



時代背景

日本の歴史において、代表的なスポーツといえば野球であった。野球中継が開始された昭和時代には王・長嶋という二大スターが国民的人気を誇り、注目の試合では視聴率が30%を超えることも珍しくなかったという。平成に入るとイチロー、松井秀喜などの選手が海を越えて活躍し、日本野球は名実ともに世界トップの実力を誇るようになっている。そんな野球界に突如現れた、世界的スーパースターを今日は学んでいこう。

偉人の生涯

Ohtani Shohei 1994.7.5 生まれ 岩手/日本 野球選手(投手・野手)

Keyword 「Sho-Time!」(翔平の「翔」と「show」をもじって作られた言葉)

「二刀流」(本来別々である投手と打者を、1人で同時に担うこと。どちらも世界トップレベルの実績。)

「50-50」(打者として、1シーズンに50ホームランと50盗塁を同時に達成すること)

西 暦	年 齢	生 涯
1994	0	岩手県で元社会人野球選手の父とバドミントン選手の母との間に次男として出生
2005	11	小学校5年生にして球速110kmを記録。小・中いずれも全国大会に出場
2012	18	花巻東高校のエースとしてチームを牽引。アマチュア野球史上初の160kmを記録。
2012	18	高卒でMLB(メジャーリーグ)挑戦を表明していたが、一転して日本ハムへ入団決定。
2013	19	史上初の本格的な二刀流選手(投手と打者を兼任)として始動。
2014	20	シーズン2桁ホームラン&2桁勝利を同時達成(日本初) ※2016年にも達成
2017	23	アメリカのエンジェルスへ入団し、MLBへの挑戦が始まる
2021	27	シーズンMVP選手に選出。その他100年ぶりや史上初の記録は数えきれないほど。
2022	28	「リアル二刀流/ショータイム」が流行語大賞の年間大賞に
2023	29	・WBCの日本代表として世界一に輝く。 ・ドジャースと10年約1050億円のプロスポーツとしては世界史上最大の大型契約を結ぶ
2024	30	・前人未踏の50-50(50HR&50盗塁)達成 ・ワールドシリーズ制覇



当初は二刀流など無理、プロをなめるなどと言われていた大谷であったが、圧倒的な結果を残しながら「二刀流」という存在を認めさせてきた。

かつて類を見ない選手であり、今後も前人未踏の記録を多数打ち立ててくれることが期待されている。この成功の裏にはどのような努力があったのだろうか。

★大谷の成功要因エピソード① 尊敬すべき、きれい好き

フィールドに落ちているゴミは必ず拾ってゴミ箱へ。近くにゴミ箱がないときは、お尻のポケットに入れてあとで捨てる。Tシャツなども自ら丁寧に折り畳んでしまっており、大谷のロッカーはとても整っているようだ。

★大谷の成功要因エピソード② 周囲への気配りは人一倍

ある年のオールスター戦にて、先発して勝利投手になっただけでなく、ホームラン競争にも出場して15万ドルの賞金を獲得した。大谷は日頃のサポートへの感謝の印として、当時所属していたエンゼルスの特レーナーや職員など約30人の裏方に賞金を全額分配した。その他にも、WBCを共に闘ってくれたスーパースター選手へ高級時計のプレゼントや、ドジャース移籍の際に背番号17を譲ってくれた選手の家族に、高級車ポルシェ(数千万)を贈るなど、数々のエピソードが残っている。

★大谷の成功要因エピソード③ 全国の小学校にグローブの寄付

WBCがあった2023年には、全国の野球普及を目的として、各学校に3個ずつグローブを寄付した。この凄さは「全国の」小学校すべてに贈呈したということ。約6万個のグローブを贈ることになり、費用総額は6億円~12億円と言われている。右利き2つと左利き1つを寄付した点や、「野球しようぜ」というメッセージカードと共に贈られた点などからも、彼の細やかな気配りがうかがえるエピソードとなっている。どれだけ大きな選手になっても、感謝を気持ちを忘れていない。

偉人から学ぶこと

★目標達成シート



大谷選手を語る上で欠かせないのが、目標達成シート。花巻東高校の佐々木監督が目標設定を指導に取り入れており、その一部として彼が高校1年生の時に記入したものを、裏面に載せておいた。この図は、オープンウインドウ64と呼ばれる。

目標達成に向けて必要な基礎要素は、「心(メンタル)・技(テクニカル)・体(フィジカル)・生活(ライフスキル)」からなるが、普通に目標達成を逆算していくと、どうしても「技」に偏ったものがしやすい。しかし、彼が「運」という要素を書いている点に注目して欲しい。例えば、一時的にうまくいっても体を壊したり、環境が不利に働いて失敗することもある。つまり、長期的にプラスの結果を生み出すには、技術や体だけでなく、周囲の助けやメンタルといった「無形のもの」が大切になるということである。この重要性を高1の彼は理解しており、日々の振る舞いから成功への道筋を立てることができていた。

今日はみんなにもこのシートを記入してもらおうが、無形のものを意識して記入してみよう。自分の感情や思考などの、人から見えない部分を見直すことや、「他者から」の視点も意識して考えよう。つまり、自分を客観視する作業を通して、「自分はできる」という自信を持てるようになってもらいたい。目標設定は何でもよい。人生トータルのものでもいいし、進路実現に向けてでも構わない。64個は大変だけど、64個も書くことに意味がある。頑張って書き切ろう。

Work 64 オープンウィンドウ 64 を書き込んでみよう

目標の中心は何でもよしとする。ただ、出来るだけ大きな目標にしないと、周りに書く要素が大変になるので注意しよう。例をいくつか挙げるので、思いつかない人は参考にしてください。

[設定目標の例]

- ・ 人生全体… 「充実した人生」「幸せな家庭を築く」「金持ちになる」「マイホームを建てる」「結婚する」
- ・ 学校生活や部活動… 「県大会出場」「周囲からの信頼」「評定平均 4.0 以上」
- ・ 進路実現… 「〇〇になる」「〇〇へ就職」「〇〇大学合格」「模試偏差値 60 以上」

行き詰ったら周りの人と意見を出し合ってみましょう。完成したら、友達と見せ合ってみよう！

記入例★大谷翔平(高1)の目標達成シート

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	回転数アップ	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	力まない	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	片周りの強化
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	奥行を イメージ

Comment ○ 授業の感想や質問・疑問点など書く内容は自由です。