日々是好日 　　～校長室より～

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 　　 令和３年 ６月 ３日

校 長 　浦 野 浩 二

　早いもので新年度が始まって２カ月が経過しました。みなさん元気ですか。今年は梅雨入りが早く、また、晴れた日には気温がぐっと上がってきました。体調を崩しがちな季節です。皆さん健康には十分に気をつけて下さい。また、緊急事態宣言も延長となり、気を抜けない状況が続いていますが、皆でお互いに言葉がけをしながら対策していきましょう。しかし、そんな中でも６月１日から全校が一斉に夏服となり、校内がぐっと明るくなりました。私自身、創立記念式の時、そんな皆さんの姿を見て、とてもすがすがしい気持ちになりました。やはりＴＰＯにあった服装や行動は大切ですね。周りの人を居心地よくしてくれます。

【大谷曼荼羅（マンダラ）】

現在、毎日のようにその活躍がニュースとなっているメジャーリーガーの大谷選手。コロナ禍の中で暗いニュースが多い中、明るい話題を提供してくれている一人です。ケガに見舞われながらもそれを克服し、現在もなお非常にまれな投手と野手の二刀流として活躍する彼を、同じ日本人として誇らしく思うとともに心から応援したいと思います。

そんな彼の現在の怪物ぶりを作ったのは、高校時代の「マンダラチャート」だといわれています。今日はそれを皆さんに紹介したいと思います。

【曼荼羅（マンダラ）とは】

曼荼羅とはもともと仏教おもに密教においてその悟りの世界を幾何学模様の絵であらわしたものです。皆さんもお寺などで見かけたことがあるかもしれません。大変美しく芸術性も高いものがあります。そしてマンダラチャートはこの曼荼羅模様に見立てた３×３のマス目を基本とする目標達成シートです。

曼荼羅

中心の１マスに達成したい目標を書き、その周りの８マスにはその目標を達成するために必要な具体的な能力や要素などを入れます。このように実際にチャートを作り、目に見える形に（可視化）することで、目標を達成するために必要な能力や要素、課題が明らかになるというわけです。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 体づくり | コントロール | キレ |
| メンタル | ドラ１  ８球団 | スピード  (160㎞) |
| 人間性 | 運 | 変化球 |

　【大谷マンダラチャート】

右の表は、大谷選手が高校時代に作ったマンダラチャートです。大目標は、「８球団からドラフト１位で指名される」というものです。ここで感心するのは、大谷選手がその達成目標に具体的な数値を上げていることです。目標を設定するときに具体的目標をあげることで、必要な能力や要素、現在の課題が明らかになっていき、その目標がより現実的になっていきます。そしてもう一つ注目したいのが、目標達成のために必要な要素に「人間性」と「運」をあげているところです。現在、大谷選手は所属チームであるエンゼルスのファンだけでなく、敵チームのファンからも愛される選手になっています。この目標が見事に達成されているわけです。この目標を達成するために大谷選手が行ったことを裏面に載せておきますので是非見てみてください。感心しますよ。裏面の実際の大谷マンダラチャートでは、右の表にある８つの目標を達成するためにさらに８つの目標をかかげています。

　現在、みなさんも、それぞれが目標に向けて日々頑張っていることと思います。その目標をより現実的にするために、そしてそれを見事に達成するために、みなさんもマンダラチャートを利用してみてはどうですか。

【大谷選手が高校時代に作ったマンダラチャート】

1. 中心に達成したい目標を書く。
2. その目標を達成するために必要な能力や要素をそのまわりの８つの空欄に入れる。
3. 更にその８つの一つ一つを中心に据え、その能力や要素を獲得するために必要なことを８つずつあげていく。この段階では、コントロールとスピードのところに入っている「体幹強化」のように、異なる目標を達成するために同じ内容が入ることもある。

これでチャートの完成です。もちろん目標がシンプルではっきりしている場合は、中心の３×３のマス目だけでも十分だと思います。

