



〇6月になりました

月始めです。児童生徒に向けて、講話をしました。梅雨に入りますので、体調管理につながる生活習慣の大切さと、継続の大切さについて話しました。

大谷選手が高校生のとき、夢を叶えるために「目標達成シート」を作っていたのは有名です。シートの真ん中には「プロ野球選手になる」と書かれていました。そのまわりに、大谷選手は何を書いたと思いますか？「毎日バットを100回振る」といった野球の練習ばかりではありません。実は同じくらい大切に書かれていたのが、「睡眠をしっかりとる」「部屋の掃除をする」「あいさつをする」といった、普段の生活のことだったのです。

大谷選手は、野球が上手なだけでは一流になれない、「普段の生活を整えることが、夢を叶える一番の土台だ」と知っていたのです。特に「睡眠」を大切にされていて、今でも日に10時間以上眠るそうです。

そんな大谷選手も、最初からすべて上手くいったわけではありません。試合で負けて、悔しい失敗もたくさんしています。でも、大谷選手は「次はどうすればいいか」を考え、毎日の生活や練習をあきらめずに「継続」してきました。

・・・・・・・・・・＜後略＞・・・・・・・・・・

体のケア	サプリメントを飲む	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	体を固めない	メンタルコントロールをする	ボールを肩でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	顔は冷静に 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	罪悪気に流されない	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	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	速	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	速	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