

Team 山 商



大谷翔平と渋沢栄一 ～夢・目標を持つことの大切さ～

校長 小林 勝喜

目標達成シート(マンダラ・チャート)

| | | 大谷翔平 2010.12.6 | | | | | | |
|-----------------|-----------|----------------|-------------|------------|---------------|------------------|----------------------|-----------|
| 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 | かまない | 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 | 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 | 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 | 雰囲気は流されない | 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 | スライダールのキレ |
| 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 | 奥行きをイメージ |

メジャーリーグエンゼルス選手として活躍している大谷翔平選手。先日行われたオールスターゲームでも大きな足跡を残しました。左の図はその大谷翔平選手が花巻東高校の1年生の時に作成した目標達成シートです。仏教の曼荼羅に似ていることから、「マンダラチャート」とも呼ばれています。皆さんはこれをみてどんな

感想を持つでしょうか。最も達成したい目標を中心に据えて、それを達成するための8つのポイントを掲げ、そのポイントを達成するために行うべきことを8つ記しています。既に高校1年生の時に、160kmスピードボールを投げることを目標にしていたのは驚きです。そして、特に目につくのが「人間性」と「運」の項目です。愛され信頼される人間を目指し、ゴミ拾いや審判への態度についても、この時からずっと続けていることが分かります。「ゴミ拾いは運を捨てた人の運を拾っているのだ」と大谷選手は言っています。メジャーリーグでの立ち振る舞いの原点を見る思いがします。

さて、岩手県の田舎の高校生が掲げた目標。目標と言うよりは、当時は「夢」と言った方がよいものもあります。しかし、その夢と目標を持ち続けて努力を継続したからこそ、今の大谷選手があるのです。イチロー選手もこう言っています。「ここまで来て思うのは、まず手の届く目標を立て、ひとつひとつクリアしていけば、最初は手が届かないと思っていた目標にも、やがて手が届くようになるということですね」と。

そして、現在大河ドラマの主人公となっている渋沢栄一。彼が「夢七訓」と題して、夢・目標をもち、計画を立てて実行することの大切さを説いています。皆さんの人生に幸福が訪れるように、この夏、大谷翔平選手と同様に目標達成シートを書いてみませんか。

夢七訓

- 夢無き者は理想なし
- 理想無き者は信念なし
- 信念無き者は計画なし
- 計画無き者は実行なし
- 実行無き者は成果なし
- 成果無き者は幸福なし
- ゆえに幸福を求むる者は、夢なかるべからず

「北信越総体 2021」に総勢 43 名の大選手団を派遣！！

東北大会陸上で 3 種目優勝！男子やり投げ、女子100mH、女子三段跳び制す！
東北大会水泳では 100m背泳ぎを大会新で優勝するなど 2 種目制覇！

2年ぶりに開催された県高校総体で優勝するなどして、すでに全国高校総体（IH）出場を決めていた女子バスケットボール部、女子剣道部、レスリング部をはじめ、個人で出場を決めていた男女体操、フェンシングに加えて、今回東北大会が開催された陸上競技と水泳競技で新たに 9 名が IH への出場権を得ました。陸上競技では清野康介（2年）が男子やり投げで優勝、女子では高橋亜珠（2年）が 100mH、齋藤愛香（2年）が三段跳びで優勝するなど 3 種目で東北を制覇する活躍でした。他にも多くの入賞者を輩出し 8 名が IH に出場します。また、水泳では、長岡愛海（1年）が 100m背泳ぎを大会新で優勝するなど 2 種目を制覇しました。

これで、総勢 43 名の選手団となり、県内トップクラスの選手団となりました。山商の代表、そして山形県の代表として全国制覇を目指して頑張ってください！



全国高校野球山形大会 昨年度準優勝校を相手に惜敗！

第 103 回全国高校野球選手権山形大会が開催され、本校硬式野球部は 7 月 9 日（金）に県野球場において、昨年度準優勝校である東海大山形高校と 2 回戦を戦いました。先制されるも、すぐに逆転するなど一進一退の白熱した好ゲームとなりました。終盤に加点されるなどして、最終スコア 5 - 6 で惜敗しました。

優勝候補の一角に挙げられる東海大山形を上回る 14 安打を放ち、守ってはエース逸見亮太（3年）を中心に守備陣もよく守りました。校舎改築事業の影響で自校でのチーム練習が全くできない中で、自分たちの力を十二分に発揮して戦った素晴らしい試合でした。山商野球健児に拍手を送りたいと思います。



産業調査部 県高校生徒商業研究発表大会 10 連覇！

第 66 回山形県高等学校生徒商業研究発表大会が、県立村山産業高等学校耕道会館で開催されました。本校産業調査部が参加し、10 年連続となる優勝を果たしました。

昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響により全ての大会が中止となったため、2年ぶりに開催できたことが何より嬉しかったと、久しぶりの大会の空気と緊張感は、2年前の記憶を蘇らせてくれたようです。

今年から県大会が 7 月になり、期末考査、検定試験などと重なり、忙しい中での大会でしたが、精一杯取り組んできました。生徒たちは、「多くの方々に支えられ大会ができたことに感謝し、東北大会も優勝目指して頑張りたい。応援よろしくお願いします！」と爽やかに語ってくれました。

