



令和 3 年度

第 4 回 校長講話

本部小学校 教育の挑戦

令和 03 年 10 月 6 日 (水)

「大谷翔平の目標設定法」



「マンダラ・チャート・シート
& 脳の引き出し（脳機能）」

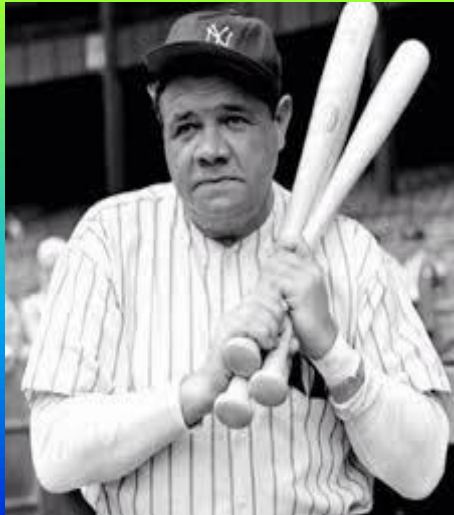
今日、お話したいこと



①、大谷選手の **目標達成術** ！

②、**脳の引き出し**(働き)は・・・？

*野球界の最高峰「メジャー・リーグ」にて 今、注目の選手・「大谷 翔平」選手!!



* ベーブ・ルース の 残した**快挙**

* 二刀流(**投手・打者**)での**快挙**

* 病床の子供と約束、**予告HR**

* 子供や米国民に、**夢**や**希望**を

*【投手】**13**勝7敗 防率**2.22**

*【打者】**11**本塁打 打率**3.00**



あきづめない奴には、
誰も勝てないんだ。
ベーブ・ルース

*野球界の最高峰「メジャー・リーグ」にて 今、注目の選手・「大谷 翔平」選手!!



* ベーブ・ルース 以来の快挙

* 思いやり、優しさが好評である

* 明るさ、謙虚さ、が好評である



*【投手】09勝7敗 防率2.70

*【打者】44本塁打 打率3.60

*【走者】23盗塁、チーム貢献

*大谷翔平 選手の スゴイところ・!!

①「小5」球速 110Km/h

②「中1」場外 130m HR.

③「中2」球速 120Km/h

④「高1」147, 高2 151

⑤「高3」球速 160Km/h

(1) 「大谷翔平、高1」目標達成表



大谷翔平が花巻東高校1年生の時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントを飲む	F S Q 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	R S Q 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	雰囲気になれない	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

・大谷翔平 選手の 高校1年生時の「マンダラ・チャート・シート」です。

(2) 「**個人目標**」を立てる際のヒントに

体 力	コントロール	キレ
メンタル	ドラフト1 8 球 団	スピード
人間性	運	変化球

(2) 「個人目標」と「脳の引き出し」の関係

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
ピンチに強い	メンタル	雰囲気 に流されない
波をつくらない	勝利への執念	仲間を 思いやる心

メンタル

- ・ 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
- ・ ピンチに強い、雰囲気
に流されない
- ・ 波をつくらない、勝利への執念
- ・ 仲間を思いやる心

感性	愛される人間	計画性
思いやり	人間性	感謝
礼儀	信頼される人間	継続力

人間性

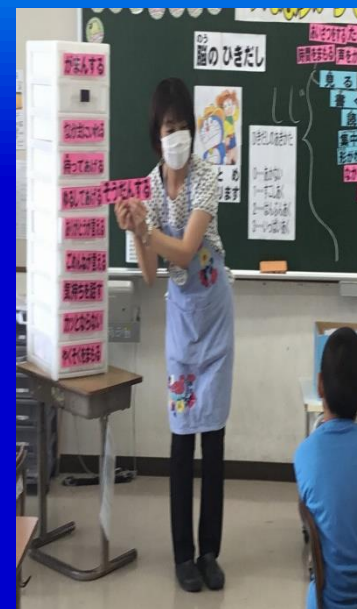
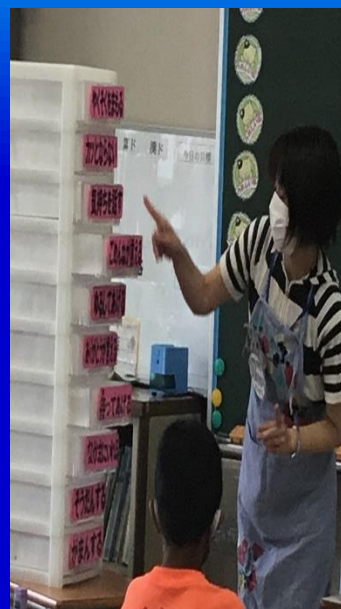
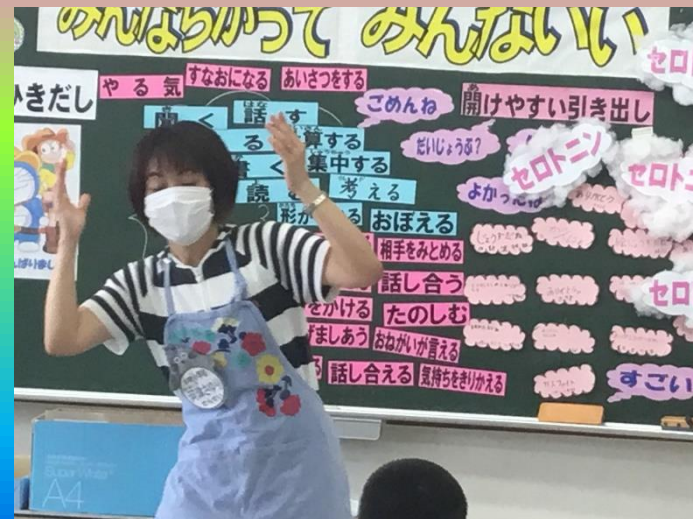
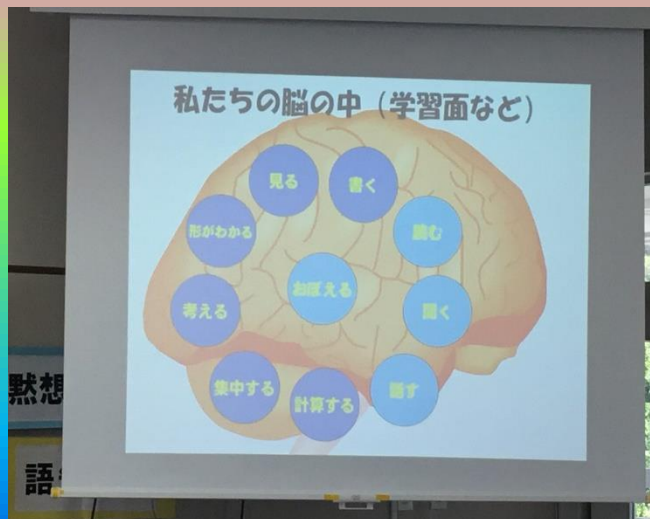
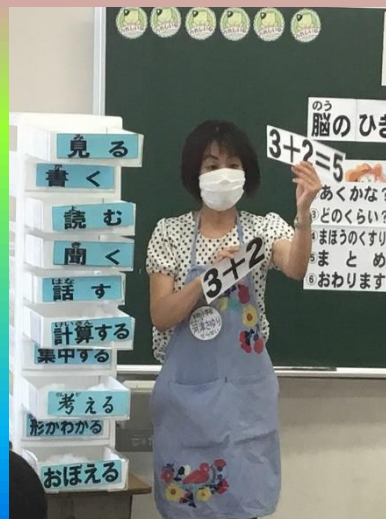
- ・ 愛される人間、感性、感受性
- ・ 思いやり、人間性、感謝
- ・ 計画性、礼儀
雰囲気
に流されない
- ・ 信頼される人間、継続力
- ・ 仲間を大切にする心、判断力、決断力

あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ
道具を大切に使う	運	審判さん への態度
プラス思考	応援される人間になる	本を読む

運

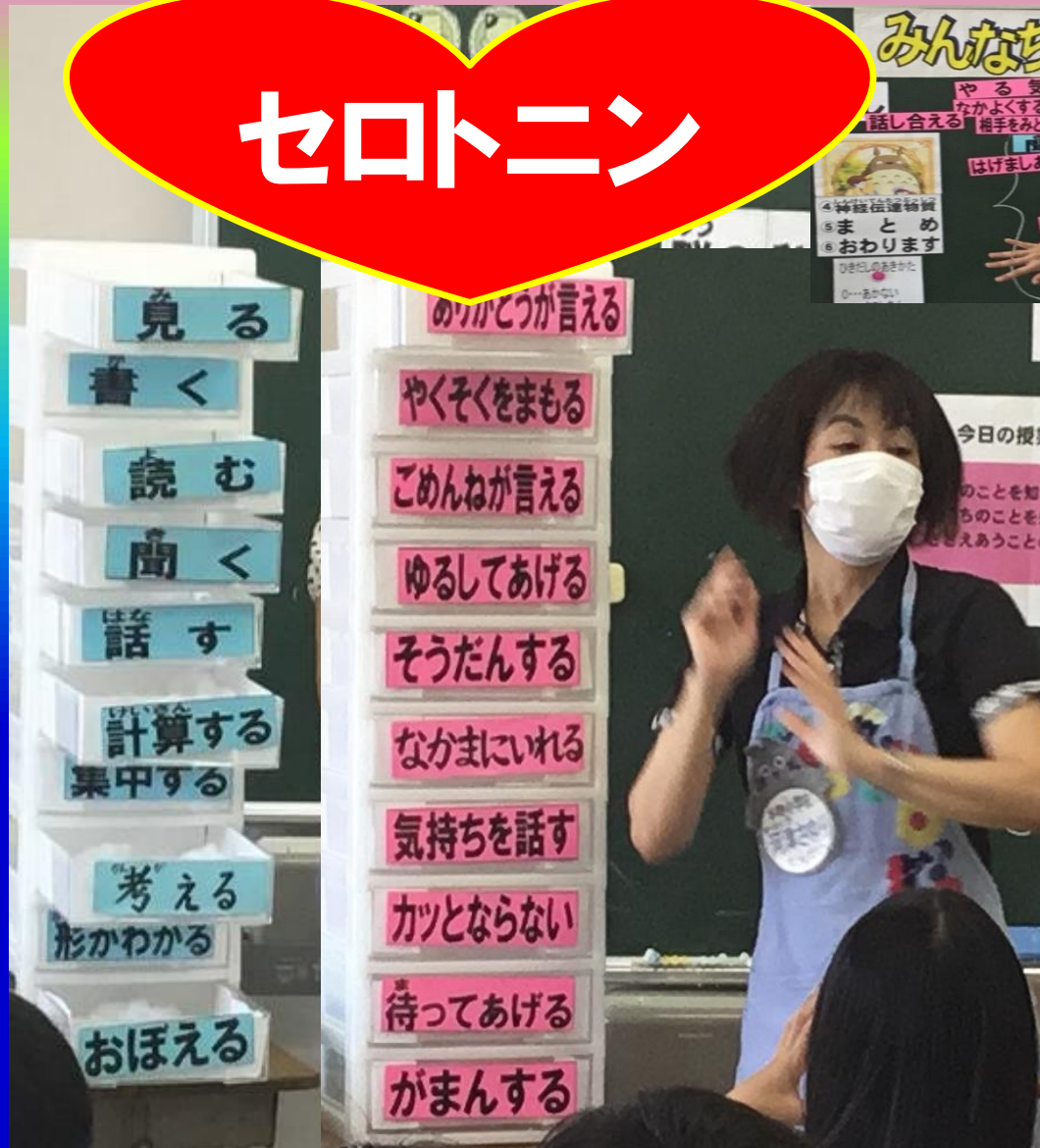
- ・ あいさつ、笑顔、素直さ、明るい表情
- ・ ゴミ拾い、部屋の掃除、トイレ掃除、黙掃
- ・ 道具を大切に使う
感謝の気持ち
- ・ 謙虚さ、素直さ、プラス思考
- ・ 応援される人間になる、本を読む

*脳の引き出し授業で 学んだ事・!!

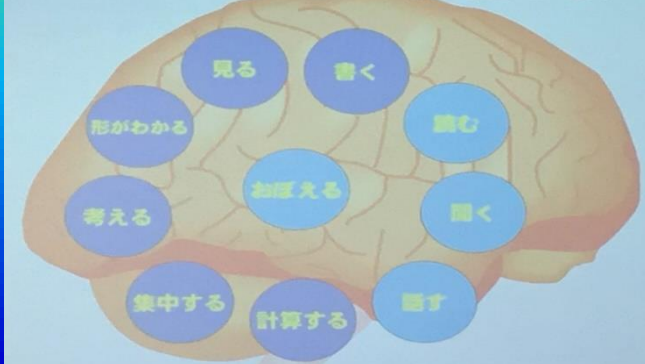


* 脳の引き出し授業で 学んだ事・!!

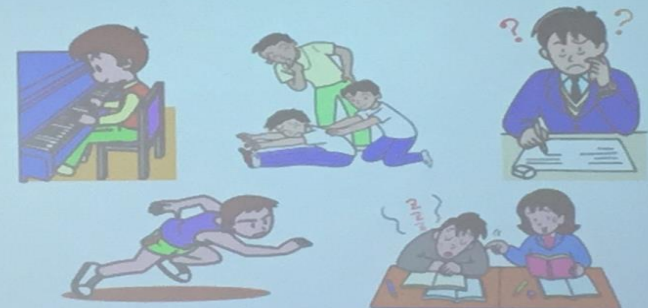
セロトニン



私たちの脳の中（学習面など）



得意なこともあれば 苦手なこともある



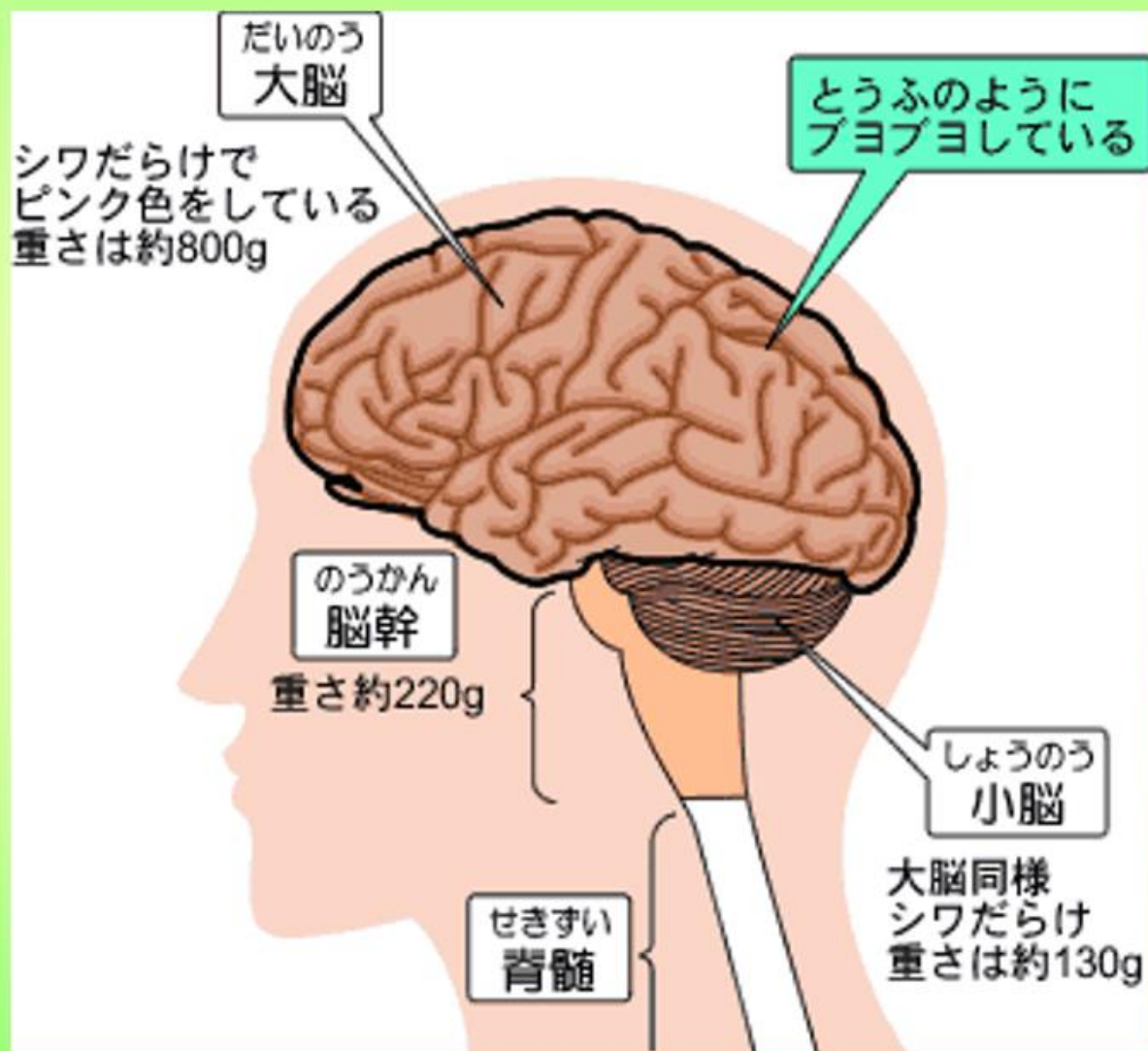
「脳のしくみ」はどうなっている？



心（感情）も、
行動も、思考
力も記憶力も
すべて「脳」
の働きによる
ものなのです。



「脳のしくみ」はどうなっている？



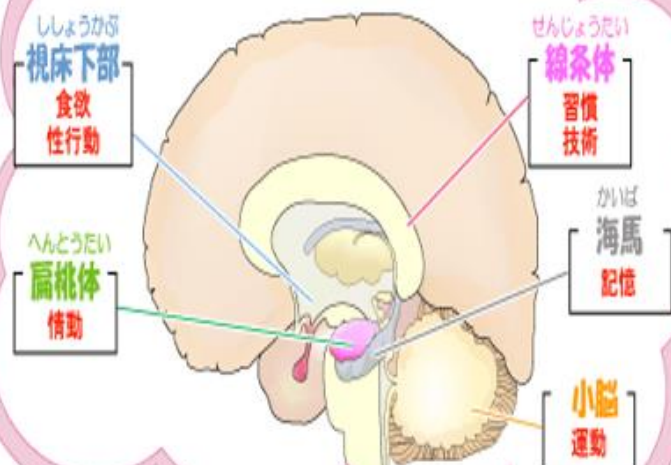
「脳のしくみ」はどうなっている？



- ・ 心臓を動かす
- ・ 汗をかく
- ・ 涙が出る
- ・ お腹が減った
- ・ 少し寒い
- ・ トイレに行きたい
- ・ 眠たい など

これらの機能はすべて神経細胞の回路で形成されている

昔も今も，時代は変わっても，脳のしくみは…



（３）「人間力」を高める「５の習慣」

① 物事に興味をもつ、感動する

② 否定的な言葉を使わない

③ 先生大好き！ 友だちと共に学ぶ！

④ 人の話を しっかり 聴く

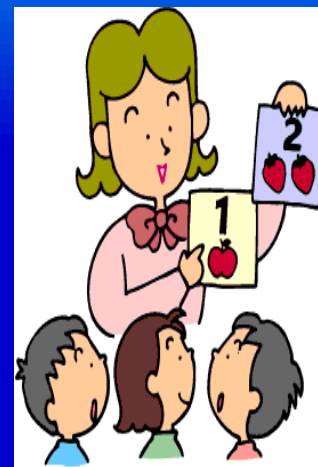
⑤ 良い姿勢は、正確な理解力がつく



(3) 「人間力」を高める「5の習慣」

① 物事に興味をもつ、感動する

- 「興味を持つ」「好きになる」「面白い！」⇒「好きになる力」
- 「笑顔」でいること。脳機能神経群 ⇒ 顔の表情筋から刺激
- 「ポジティブ」⇒「素直さ・明るさ・向上心」がはぐくまれる



(3) 「人間力」を高める「5の習慣」

② 否定的な言葉を使わない

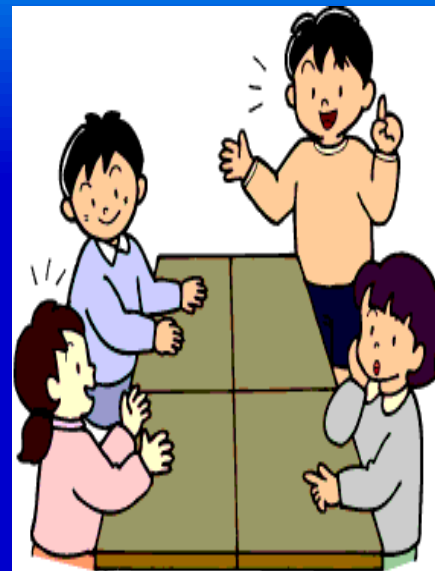
- 「出来ない」「ムリ」「嫌い・イヤだ！」⇒「否定語」
- 「脳機能神経群」⇒ 顔の表情筋 ⇒ マイナス印象を脳へ
- 「否定語」⇒「ネガティブ」⇒ 脳へ与える悪影響は大！



(3) 「人間力」を高める「5の習慣」

③ 先生大好き！友だちと共に学ぶ！

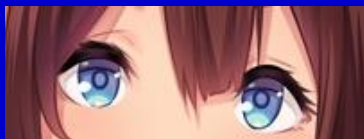
- 「**脳は、相手がいることによって機能！**」⇒「**判断力・理解力**」
- 「**友だちは、自分を高める大切な存在**」⇒「**仲間になりたい**」
- 「**人間の判断・理解**」⇒「**脳機能**」は「**統一・一貫性、基盤**」



(3) 「人間力」を高める「5の習慣」

④ 人の話を しっかり 聴く

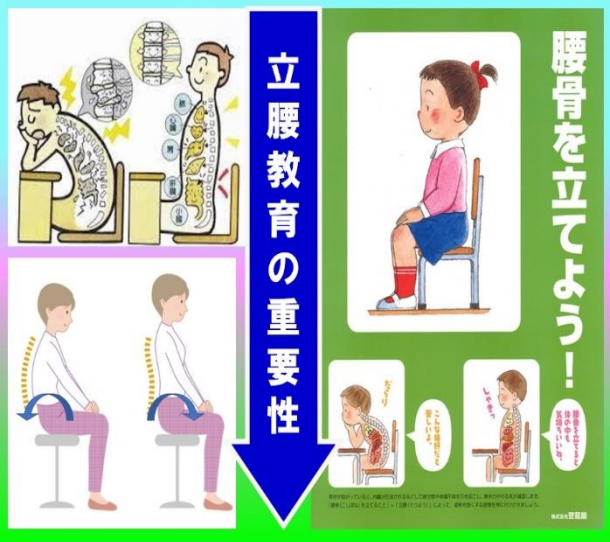
- 「聴く」とは、「意志を持つ」「集中する」⇒「好奇心・探究心」
- 「へえ、すごい」「おもしろいなあ」「もっと知りたい」⇒脳を磨く
- 「素直に聴く心」⇒「感受性、感性」⇒脳へ与える悪影響は大！

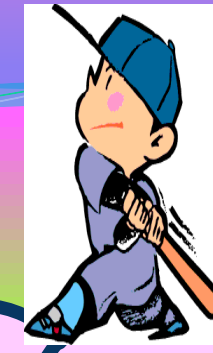
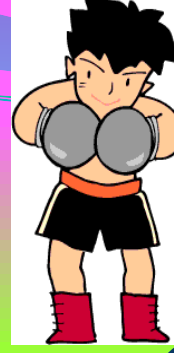
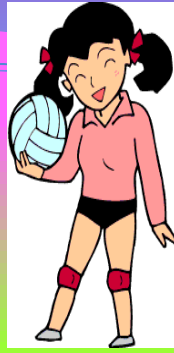
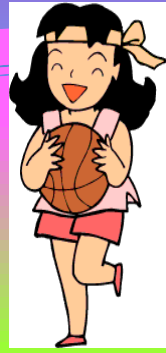


(3) 「人間力」を高める「5の習慣」

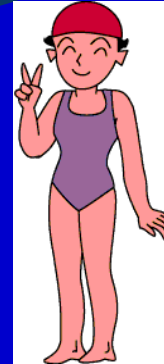
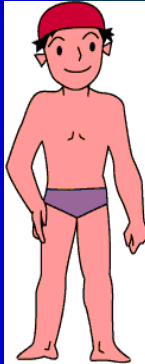
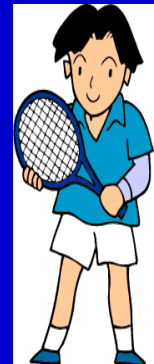
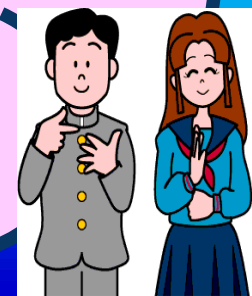
⑤ 良い姿勢は、正確な理解力がつく

- 「**良い姿勢**」は、「**空間認知能力**」と繋がっている
- 「**目線を水平**」⇒「**背筋を伸ばす**」⇒「**肩(肩甲骨)左右同じ**」
- 「**視覚中枢**」⇒「**言語中枢**」⇒「**前頭前野**」⇒「**海馬回**」





君も、夢に
向かって
ガンバロー！



脳の仕組みを理解しよう！「自己実現のために！」

目標設定と脳の 引き出し・終

ご静聴，ありがとうございました。