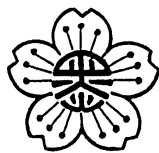


学校だより

やさしい子 たくましい子 考える子

6月号



# 黒門

発行日 令和6年5月31日  
発行者 台東区立黒門小学校  
校長 飯塚 雅之

## 「ゴミ拾い」に学ぶ心構え

校長 飯塚 雅之

メジャーリーグ、ロサンゼルス・ドジャースの大谷翔平選手の大活躍は誰もが知るどころです。ドジャースの本拠地であるロサンゼルス市は、5月17日を「大谷翔平の日」と制定しました。

大谷選手はその実力はもちろんのこと、審判やボールボーイへの紳士的な対応、丁寧なファンサービスなど人柄のよさでも知られています。全国の小学校にグローブをプレゼントしたことも大きな話題になりました。そんな大谷選手の行動の中でも特に注目したいのは、試合中にグラウンドのゴミを拾うというものです。大谷選手はフィールドやベンチのそばに落ちたゴミを拾うことがよくあり、その様子が度々メディアに取り上げられます。

この「ゴミを拾う」という教えは、花巻東高の恩師・佐々木洋監督によるものでした。

「ゴミは人が落とした運。ゴミを拾うことで運を拾うんだ。そして自分自身にツキを呼ぶ。そういう発想をしなさい。」佐々木監督のもと、高校1年生の大谷選手は、最終目標を「ドラフト1位で8球団から指名される」と設定しました。そのために必要な行動を洗い出し、毎日毎日、こつこつと具体的な行動としてトレーニングに組み込み、実践してきました。

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	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	一言一響しない	頭が冷静に心は熱く	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	勢いに流されない	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	肩回りの強化
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	スライダークラッシュに投げるコントロール	興行きをイメージ

実際に大谷選手が、高校1年生当時書いた目標達成シートを見ると、「体づくり」「コントロール」「変化球」など一流のピッチャーが備えるべき能力を洗い出し、さらに細かく、トレーニングに結び付く具体的な行動が書き出されています。注目すべきは、「体づくり」や「コントロール」などの野球の技術面と同じように、「運」という項目が設定されていることです。大谷選手が「運」の項目に書き込んだ具体的な行動を見ると、「ゴミ拾い」「部屋そうじ」「あいさつ」「審判さんへの態度」「道具を大切に使う」などが書かれています。

「運」というのは、自分ではコントロールできないものだと考えがちですが、大谷選手は、この「運」についても、自分の行動や態度によって引き寄せようと努力を続けてきたことが分かります。あるインタビューで、大谷選手は、こう答えています。「最後、試合に勝つか負けるかの微妙なラインはそういう『人間性』や『運』などの微妙なところで左右されるのではないかと思いますので、常にそういった部分をしっかりやっていたら、大事な場面になった時に思い切ってやれるんじゃないかというのはあります。」

「当たり前前のことを当たり前前にできる人」は、物事一つ一つに真摯に向き合い、正しい行動をする人。その凡事徹底を貫いていきたいと思っています。