

大谷翔平ブームにあやかって

2021-6-19 太田隆次

大谷翔平選手が快調です。アメリカで、実況放送中の記者は「オータニはどこから来たんだろう。宇宙のどこからか！」と叫んだそうです。

大谷翔平選手は1994年生まれで岩手県奥州市出身の当年26歳です。シアトルのマリナーズの菊池雄星選手の3年後輩です。

大谷翔平選手は天性の体格と運動神経に恵まれたほか、高校時代の野球部佐々木洋監督から「マンダラチャート」を紹介され実行したのが高校以来今日までの成功をもたらしたとされています。

「マンダラチャート」とは何か。順に説明します。

1. そもそも「曼荼羅図」とは何か

空海が密教の教えを一般人にも分かりやすく大日如来を中心に9体の仏像を配して役割分担を図解したもの。

曼荼羅 (マンダラ)

曼荼羅とは、密教の経典にもとづき、主尊を中心に諸仏諸尊の集会(しゅうえ)する楼閣を模式的に示した図像。

密教経典は曼荼羅を説き、その思想を曼荼羅の構造によって表し、その種類は数百にのぼる。

古代インドに起源をもち、中央アジア、日本、中国、朝鮮半島、東南アジア諸国などへ伝わった。

21世紀に至っても、密教の伝統が生きて伝存するチベット、ネパール、日本などでは盛んに制作されている。

漢字による表記のバリエーションとして「曼陀羅」があるが、日本の重要文化財等の指定名称は「曼荼羅」に統一されている。(Wikipedia)

2、「マンダラチャート」とは何か。

「曼荼羅図」を現代風の「目標管理」に書き換えたものです。

この曼荼羅図を現代風に書き直した「目標管理」の一つとして、ある一つの大きな目標を達成するために、更に9個の具体的な実行しやすい周辺に小目標を設定、さらに9個の行動に細分化します。

これなら誰にも分かりやすく実行できます。宇宙人に来て貰わなくても大丈夫です。

詳しくは下記のURLを見て下さい。

高校時代の**大谷選手**が書いた「マンダラチャート」も紹介されています。

<https://www.kaonavi.jp/dictionary/mandalart/>

[【テンプレート付き】大谷翔平も実践した「マンダラチャート」の使い方・書き方3ステップ - U-NOTE\[ユーノート\] - 仕事を楽しく、毎日をおこしく。 -](#)

大谷翔平選手

体のケア	ケガ防止	FSQ 90kg	65kg改善	体幹強化	軸をのびせ	角度を付	上からボールをたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	77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	自身主導
スタミナ	可動域	柔軟性 筋力	下肢の強化	体を動かす	バリエーション をつける	ボールを 前でリリース	回転数アップ	可動域
集中した 練習の効	喜愛 しない	現は冷静 心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸をのびせ	下肢の強化	体重増加
ピッチに 強い	メンタル	集中力 アップ	メンタル	ドラゴ 8球団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩関節強化
速く スライ	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ラシー キックボール	ピッチング を増やす
感性	変化に 対応	創造性	おしゃつ	丁寧	都度都度	ボールを 増やす	フォーム完成	スライ のキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に扱う	運	審判への 敬意	速く落差の あるオーブ	変化球	投球者の 変化球
礼儀	規範に 従う	継続力	アス思考	人様へ 人間的	本職	スローと同じ フォームで 投げる	ボールに 変化球	変化球を イメージ