

菊川市駅伝チームだより

令和6年10月2日



チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」

「やるか」「やらないか」

野球の大谷しょう平選手が、長い大リーグの歴史の中でだれも達成したことのない「ホームラン50本以上」「とうるい50回以上」をなしとげました。このどちらかだけでもすごいことですが、両方を達成したことに特に大きな意味があります。なぜなら、ホームランを打つために必要な「パワー」ととうるいの成功に必要な「スピード」をこれほど高いレベルで両立させることは、これまでの常しきでは不可能だったからです。大谷選手は、これまでもピッチャーとバッターの両立である「二刀流」に代表されるように、様々な常しきをくつがえしてきました。



では、なぜこれほどの活やくができるのでしょうか。もちろん身体能力の高さもありますが、やはり「思考(考え方)」が大きいです。以前、日本ハム時代の恩師・栗山ひできさんが次のようなことを言っていました。

しょう平は「できるか」「できないか」では考えない。彼の頭の中には「やるか」「やらないか」しか選択しがたい。「できるか」「できないか」だと、「できないかも」と思い、思考が止まってしまう。彼はやると決めたら、あとはどうしたら実現できるかを逆算して行動する。それだけ。

菊川市駅伝チームでは、練習の参加者が『目標達成シート』を使って、この逆算をしています。例えば、小学校5年生のM君は「菊川市の駅伝選手になる。」という目標を立てました。この目標を達成させるために、逆算して「①何がしない。」「②設定タイムを意しきして取り組む。」という手立てを決めました。



そして、練習開始から2か月後の振り返りでは、「4」…十分できた、「3」…だいたいできた、「2」…あまりできなかった、「1」…まったくできなかったの中で、①を「4」、②を「3」と自分で評価しました。そして、9月の選考記録会で堂々の1位となり、選手候補に選ばれました。つまり大谷選手の「やると決めたら、あとはどうしたら実現できるかを逆算して行動する。」を実行したことが、目標を実現させたのです。しかも、小学校5年生でこれだけ自分にきびしくできていることに感心します。それと同時に、これまで共に練習をがんばってきた仲間たちからも大きなしげきを受けています。まさしくチーム目標の「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」が実現されています。ちなみに、練習に参加している小・中学生全体の「自分の目標を達成させるための手立て」の振り返りは以下の通りです。

「4」…約40%、「3」…約39%、「2」…約21%、「1」…0%

この結果からも、多くの人が目標を達成させるためにがんばっていることが分かります。

なお、大会まで約2か月になりましたが、候補になれなかった人たちも「自分の走力と人間性をのばすため」「来年度の選手をめざして」というように、今後の目標をもち練習会に参加し続けてくれることを期待しています。

【文責：北原弘明（かんとく）】