

プロ野球選手:大谷選手が高校一年の時に作ったマンダラチャートB

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	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを器でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一歩しない	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	審判風に読されない	メンタル	ドラフト 8球目	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	ストレートと可じフォームで投げる	ストレートからボールに抜けるコントロール	奥行きをイメージ

3月 日本中がWBC優勝に沸きました。

まったく大谷翔平選手には驚嘆せずにはられません。彼が高校一年生の時に作ったマンダラチャートを見ると目標に向い思考だけではなく行動も怠り無かったのだと思います。きっと現在も目標を替えブラッシュアップさせているのでしょう。

新学期になりました。

あなたも自身のマンダラチャートを作ってみたらいかがですか。
由仁町 本覚寺 高橋芳子