

進路 **だ** **よ** **り**

No. 3

保護者の方にも必ず見せてください

貝塚市立第二中学校
2013年5月2日発行

イチロー選手の目標設定の仕方

イチロー選手がお世話になった少年野球の監督のエッセイの一部です。

ある時、イチローはこう言いました。

「“目標”って高くし過ぎると絶対にダメなんですよね。必死に頑張っても、その目標に届かなければどうなりますか？ あきらめたり、挫折感を味わうでしょう。それは、目標の設定ミスなんです。

頑張れば何とか手が届くところに 目標を設定すればずっとあきらめないでいられる。そういう設定の仕方が一番大事だと僕は思います」

二軍時代のイチロー選手は、マシン相手に数時間の打撃練習をしていたが、普通の選手に同じことをやれと言っても、それだけの時間、集中してスイングすることはできない。

それがなぜ彼には可能なのかといえ、この「目標設定の仕方」に あるのではないかという気がする。イチロー選手には自分にとっての明確な目標があり、その日にクリアしなければならない課題がある。その手応えをしっかりと自分でつかむまで、時間には関係なくやり続けるという練習のスタイルなのだ。

彼が基盤として考えるもう一つの要素は、「継続する力」、つまりルーティンをいかに大切にしているかということである。

ある時、イチロー選手に、こんな質問をしたことがあった。

「いままでに、これだけはやったな、と言える練習はある？」

彼の答えはこうだった。

「僕は高校生活の3年間、1日にたった10分ですが、寝る前に必ず素振りをしました。その10分の素振りを1年365日、3年間続けました。これが誰よりもやった練習です」

例えば野球の上手な子にアドバイスをすると何をやってもすぐできるようになる。下手な子はなかなか思うようにいかない。ところが、できるようになったうまい子が、いつの間にかその練習をやめてしまうのに対し、下手な子は粘り強くそれを続け、いつかはできるようになる。そして継続することの大切さを知っている彼らは、できるようになった後もなお練習を続けるため、結局は前者よりも力をつけることが多いのである。



その点、イチロー選手は卓越したセンスを持ちながらも、野球の下手な子と同じようなメンタリティを持ち、ひたすら継続を重ねる。私はこれこそが、彼の最大の力になっている源ではないかと思う。

○ 4連休になります。受験勉強はもう開始していますか？○

逆転発想の勉強方法があります。

- いつも勉強のスイッチをオンにしておく。（遊ぶときは遊ぶ、勉強するときは勉強するは2年生まで。受験生は常にスイッチオン！ いつでもどこでもすぐ勉強できるようにしておく。）
- すきま時間を利用する。（ゆっくり勉強机の前に座ってから、、、ではなかなか勉強が始まらない。ちょっとした5分、10分の時間に、5分間ドリルや、10分間ワークをいつも用意しておいて、ちょこちょこと勉強をする）
- 夜寝る前にする勉強は、わざと解いている問題の途中で終わる。（気になって次の日も早めに始めようという気になる。前の日の続きとして頭のエンジンがかかりやすくなる）

参考にしてください。