

フィールドの小さなものでも拾う大谷翔平選手 “運を拾う” ゴミ集めを『彼は習慣的にやっている』

大谷選手がベンチに戻った時の“ある振る舞い”が話題になりました。それはその試合で先発マウンドに立った背番号 17 の大谷選手が、ベンチに戻り、ベンチに落ちていたゴミを拾い集めたことです。

大谷選手は今シーズン投打で素晴らしい成績をあげ、メジャーでもすっかり指折りのスーパースターとなりました。そんな名手が、ゴミを拾うという些細な行動ですが、アメリカで大きな反響を集めていました。

「これは大谷選手がメジャーリーグでの4年間で、しばしば指摘されてきたことのひとつだ。彼は習慣的にゴミ拾いをやっている。それはフィールドに落ちた小さなゴミでも、バッテリーボックスの中のゴミでも拾うんだ」(チームメートの談話)

大谷選手にとってみれば、高校時代から取り組んでいる当たり前の行いです。花巻東高校時代に佐々木洋監督から「ゴミを拾うことで運を拾う」と教わって以来、自身が作成した目標達成シートの「運」の項目にも「ゴミ拾い」を書き込んでおり、プロに入ってから欠かさずに実践してきました。

「ベンチの中だと、階段で(ゴミに滑って)転んだりする人もいます。そういうつまらないケガを、自分もそうですけど周りの人にもしてほしくない」(大谷選手談)

「自分さえ良ければ。そんな人間が多く見えるのは気のせいかな。27歳の若者に気付かされることはたくさんある。」(デイリースポーツ・小林信行氏)

そして彼自身はそれを「人が捨てた”運”を拾っている」と表現します。

「ゴミを拾う」のは小さな行為ですが、大谷選手には自身の平常心を保ち、冷静にプレーするための習慣として重要なキーアクションになっています。

よく知られているように、大谷選手は花巻東高校時代から、「マンダラチャート」と呼ばれる目標設定シートなどで自分の将来像をはっきり描いていました。そしてそれに向かって自分で努力する習慣が身につい

ているのです。

大谷選手の行動から再確認することは、「7つの習慣」の第1の習慣から「持つ」と「ある」の違い(R・コヴィー氏より)である。

自分の意識が自分自身の内面に向いているのか(コントロールできるもの=影響の輪)、自分の外側、他人だったり・環境などその他に向いているのか(コントロールできないもの=関心の輪)によって大きく変わります。自分の関心が外側に向いている時は、「持つ」という考えに支配されます。

「大きな家さえ持っていれば幸せになった」

「もっと生徒思いの担任をもっていたら…」

「もっと忍耐強い弟をもっていたら…」

「もっと良い頭をもっていたら…」

このように意識が自分の外にあると責任を外に求めることになり成長をもたらしません。

これに対して意識が自分自身に向いていると、

「私はもっと忍耐強くある」

「私はもっと賢くある」

「私はもっと信用がある」となります。

このように**自身の内面にフォーカスすることが、人格を磨くことにつながるのです。**

このとき、自身の中心にあるのは、決意し、約束をしてそれを守る能力です。

それはわたしたちの成長の本質でもあります。人間だけに授けられた自覚と良心という能力を使えば、自分の弱点、改善すべき点、伸ばすことのできる才能、変えるべき行動等を意識することができます。具体的には、想像と意思を働かせ、自分に約束し、目標を立て、それを必ず守ることです。こうして強い人格や人としての強さを築くことにより、人生のすべてをポジティブにすることができます。

ここで、あなたが今すぐにでも自分の人生の主導権を握るための方法を二つ提案します。一つは**何かを約束して、それを守ること**。もう一つは、**目標を立て、**

それを達成するために努力することです。どんなに小さな約束や目標であっても、それを実行することで、自分の内面に誠実さが芽生え、育ち、自制心を自覚できるようになります。そして自分自身の人生に対する責任を引き受ける勇気と強さを得られます。自分あるいは他者に約束をし、それを守ることによって少しずつ、その場の気分よりも自尊心の方が重みを増していきます。

コントロールできないもののせいにするのではなく、コントロールできるものを変えて自身を磨いたり伸ばしていく方法を考えることが大切です。

大谷選手に話をもどしますが、アメリカのメジャーリーグの試合中のベンチの中はゴミがいっぱい散ら

かっています。日本と違って、ゴミはプロの清掃員がいるので、その人に任せています。しかし、大谷選手は周囲の人間がそう思っていたとしても、周りの環境がどうであっても、自分自身の考える目標に向かっていくためには、自身の中の約束事を守る重要性を自覚して、習慣として身につけているのです。

私たちは、大谷選手のように偉大な選手になることはできませんが将来、自分が周りに認められるようになるためには、挨拶を続ける、整理整頓を心掛ける、ゴミを拾う等、地道な行為を実践していくことが大切だと思います。それが運を味方につけるためのポイントです。

大谷翔平(高1当時) が書いたオープンウィンドウ64

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	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	上からボールを叩く	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ130kg	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、目的を持つ	一言一曇しない	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	雲田気に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km	→ 体幹強化	スピード 160km	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	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に扱う	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	ストレートからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

■ : 第一の目標 ■ : 達成に必要なこと×8
 ■ : 各々の■に必要なこと×8

(3年間で16枚書いた中の、最初の1枚)
 原田隆史氏・提供

◆部活動の戦績◆

◎剣道部

日野市・多摩市・稲城市秋季剣道大会

・10月3日(日) 多摩永山中学校

女子団体戦 優勝

○ 多摩永山中・聖ヶ丘中合同 対 日野一中

○ 多摩永山中・聖ヶ丘中合同 対 三沢中

◎陸上競技部

第74回東京都中学校支部対抗陸上競技選手権大会

・10月16日(土) 江東区夢の島陸上競技場

松田 悠楽 第四位 女子共通 1500m

4分45秒16

◎バスケットボール部

第46回 多摩市民体育大会

(中学校バスケットボール大会)

・10月24日(日) 多摩市総合体育館

女子 優勝

男子 第四位

