

大谷翔平が花巻東高校 1 年時に立てた目標達成表

- 基礎
- 精神面
- 考え方
- 技術面

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、目的をもつ	一喜一憂しない	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	雰囲気 に流されない	○ メンタル	ドラ1 8球団	○ 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	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

(注)FSQ、RSQは筋トレ用のマシン (出所)スポーツニッポン *Goalsheet of Shohei Ohtani*