

C. C. G. 青春修練手冊之精進少年少女 目標達成計畫

一張九宮格 養出日本最強球員

身高一百九十三公分、二十二歲，笑起來有些靦腆的大谷，今年六月才以時速一百六十三公里，打破日本職棒最速球的紀錄。在他邁入職業生涯的第二年，就曾創下「雙十」（以投手身分拿下十勝，以打者身分擊出十支全壘打）的難得佳績。「二刀流」的身手，更被譽為是美日棒壇近百年來的第一人。

大谷的高中教練佐佐木洋曾揭露，早在高一時，大谷翔平為了磨練自己，就以「九宮格」為基底，製作了一張複雜的「目標達成表」。大谷翔平為了要讓自己成為地表上最強的棒球選手，從體格、控球、球質、球速、變化球、運氣、人性、心裡等八方面，進行全方位地訓練，他沒有偏廢任何一個區塊，盡力達到完美的平衡與自我的探問。

大谷翔平在運氣框格的發想：打招呼、打掃房間、撿垃圾、珍惜球具、正面思考、讀書、對主審態度、成為被支持的人。讓人眼睛一亮的是，大谷認同讀書是運動員為自己集氣的方式，更是球員能不斷發光發熱的契機。下表為大谷翔平高中時期的目標達成表：

身體保養	喝營養補充品	前蹲舉90 公斤	腳步改善	軀幹強化	身體軸心穩定	投出角度	從上把球往下壓	手腕增強
柔軟性	體格	深蹲舉130 公斤	放球點穩定	控球	消除不安	放鬆	球質	用下半身主導（投球）
體力	身體活動範圍	吃飯早三碗、晚七碗	加強下半身	身體不要開掉	控制自己的心理	放球點往前	提高球的轉數	身體活動範圍
乾脆、不猶豫	不要一喜一憂	頭冷心熱	體格	控球	球質	順著軸心旋轉	強化下半身	增加體重
能因應危機	心理	不隨氣氛起舞	心理	S球隊第1選擇	球速每小時160 公里	軀幹強化	球速每小時160 公里	強化肩膀附近肌肉
心情起伏	對勝利執著	體諒夥伴	人氣	運氣	變化球	身體活動範圍	長傳球練習	增加用球數
感性	為人所愛	有計畫	問好	撿垃圾	打掃房間	增加拿到好球數的球種	完成指叉球	滑球的品質
為人著想	人氣	感謝	珍惜球具	運氣	對裁判的態度	緩慢有落差的曲球	變化球	對左打者的決勝球
禮儀	受人信賴	持續力	正面思考	受人支持	讀書	保持與直球相同的姿勢	從好球區跑到壞球區的控球力	想像球的深度

這張稱為「曼陀羅思考法」（Mandal Art）的九宮格紙上，中央列著他高中畢業前的終極目標——同時成為八個球隊的第一選擇，如果這個目標順利達成，他將超越高中學長菊池雄星，成為最多球隊追逐的新人，也將追平日本職棒史上紀錄。

——文章改編自《商業週刊》（2016. 8. 10）、宋怡慧《星讀物語》（2019. 04）

C. C. G. 青春修練手冊之苦練神器. 隊名：__背號：__選手名：__

★請同學效法大谷翔平，利用暑假靜心思考，立定目標，確立自己奮鬥方向，創造閃亮的人生藍圖

小叮嚀：計畫時，可先以國中或高中階段以前要達成的目標為主唷！