

大谷翔平選手 夢マップ 高校1年

大谷翔平 2010

0-0 体のケア	0-1 サリメント をのび	0-2 FSQ 90kg	1-8 イースト改善	1-1 体幹強化	1-2 軸をひか 角度をつける	2-8 上からボール をたたく	2-1 リストの 強化	
0-7 柔軟性	0-0 体づくり	0-3 RSQ 130kg	1-7 ツースポイト の安定	1-0 コントロール	1-3 不安をなくす	2-7 力まない	2-0 キレ	2-3 下半身主導
0-4 スタミナ	0-3 可動域	0-4 朝3杯	1-4 下肢の強化	1-5 体を開かぬ	1-4 メンタルコントロール をする	2-4 ボールを 前でリリース	2-5 回転軸をア	2-4 可動域
0-0 出キリした 勝目的ゆ	1-1 喜愛 しない	0-3 頭は冷静 心は熱く	0 体づくり	1 コントロール	2 キレ	3-0 軸でまわる	3-1 下肢の強化	3-2 体重増加
1-7 ピンチに 強い	1-0 メンタル	1-3 素直な 流されない	1 メンタル	1 ドラ1 8球団	3 スピード 160km/h	3-7 体幹強化	3-0 スピード 160km/h	3-3 肩周りの強化
1-7 波を スらない	1-3 勝利への 執念	1-3 仲間を 思いやる心	0 人間性	3 運	4 変化球	3-6 可動域	3-5 ライナー キャッチボール	3-4 ピッチング を増やす
6-8 感性	6-1 愛ゆえ人間	6-2 計画性	5-8 おしゃ	5-1 ゴミ拾い	5-2 部屋を片	4-7 コントロール を増やす	4-1 マーク完成	4-2 スライタ ンキレ
6-7 思いやり	6-0 人間性	6-3 感謝	5-7 道具を 大切に使う	5-0 運	5-3 審判への 態度	4-7 遅く落差の あるカーブ	4-0 変化球	4-3 左打者への 決球
6-6 礼儀	6-5 信頼される人間	6-4 継続力	5-6 プラス思考	5-5 応援される 人間になる	5-4 本を読む	4-6 ストレートと同じ フォームで投げ	4-7 コントロール を上げる	4-4 実行力を イメージ

■ 大谷翔平が花巻東高校 1 年時に立てた目標達成表

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