

来年の自分をイメージしよう

……1年の計は元旦にあり、いろいろ考えてみよう

来年の自分をイメージする

令和7年がまもなく終わろうとしています。高校生として過ごしたこの1年はいかがだったでしょうか。入学に際していろいろ思い描いた高校生活は、今のところ順調にいらいますか。早くも予定変更を余儀なくされている人もいるでしょうし、そもそも最初から何のイメージも持たないまま高校生活をスタートした人もいるでしょう。12月のこの時期は、4月からの自分の生活を振り返るのに最良の時期です。振り返り、考え、そして来る年は自分をイメージする。自分の思いどおりになくとも、最初にイメージを持って入る人は強いです。その場その場をしのぐ生活ではなく、自分がこうしたいという強いイメージを持って生活をするのが大切です。軌道修正しながらも持ち続けたそのイメージは、最終的に将来の夢へとつながっていきます。

冬季休業中の過ごし方は

①冬休みは、ワンポイント学習の絶好機。やはり計画を立ててそれを実行することの大切さと苦しさを体験しよう

冬休みは、短いとはいえ、うまく工夫すれば時間がとれるときです。膨大な計画は立てられませんが、「文法の復習」「漢文の句形マスター」「三角比の問題のやり直し」「模試の解き直し」などテーマをしばったワンポイント学習にはもってこいの時期です。もちろん後半は、各教科から与えられている課題をこなして、1月当初に行われる課題テストに向けて「学校モード」にもどしてください。

②一年の計は元旦にあり。大晦日には今年を振り返って新年の決意をしよう

自分は今年一年で、何を学び、どんなところが成長したのだろうか、そしてどこが欠けていたのかを、じっくりと考え、さらに、来たる2026年に自分はどんな人間になりたいのか、どんなことがしたいのかを、決意してみてください。できれば紙に書いて机の前に貼るのと、目標を持つこと、自分で自分を追い込むことはものすごく大事なことですし、伸びる秘訣でもあります。

キャリア設計を考えてみよう+大谷選手の目標達成シート

まずは哲学者、堀秀彦先生の「人生をどう生きるか」の一節を読んでみて下さい。

素人が家屋の設計図を書く場合と、専門の設計士が図面を引く場合の違いを、君は知っているだろうか。それはこういう違いなのだ。素人――例えば、私なら私が自分の住居を設計する場合、私はまず8畳の茶の間をひとつ中心にかく。そしてその東側に6畳の寝室をくっつける。北側に台所をかく。寝室と台所の間にムリヤリ風呂場を押しこむ。このようにして私の設計図はできあがる。だが、もしその設計図どおり家を建てたとしたら、間違いなくそれは住みづらい。なぜか、ひとつひとつ思いつくままに継ぎ足していったからだ。

専門の設計士はこんなふうにはやらない。彼は家全体の坪数に、家全体の輪郭をかく。ちやうど日本列島の白地図を手にした生徒のように。彼はその輪郭の中へ、適当に、茶の間、寝室、風呂場と割り当てていく。まず全体がきちんとささえられ、その全体の中で部分部分がはめこまれていく。

私はかつてこのことを設計士から学んだ。なるほどと思った。つまり、君は少なくとも君の知性の及び得るかぎりで、60年、70年の君の人生全体について1つの見取り図を書く必要があるのだ。明日や明後日や1年先の設計しか思いうかばないのは、君が君自身の人生に対して素人のようないきあたりばったりの設計図を描くということなのだ。(以下略)

上の文の考え方は進路についても同じです。進路といってもどの大学を目指すかというよりも、もっと大きな視野での「キャリア設計」と言われる概念のことです。30歳の自分、60歳の自分まで考えて、就職や結婚、出産や家族のことまでにらんで、大きな「キャリア設計」をしてみたいと思います。その際、自分の適性、興味、職業観などとすりあわせて、いきあたりばったりでない設計をしてほしいと思っています。壮年自分の「キャリア設計」について考えるのも、冬休みは絶好の機会です。最後に大リーグで不動の地位を築きあげた大谷翔平選手の高校時代に立てた「目標達成シート」を紹介したいと思います。事実上「キャリア設計書」ともいえるものです。(スポーツニッポンより)

書き方は

- ① 9×9のマスの目の中心に目標（テーマ）を設定する
- ② その周囲の8マスに達成するための要素を書き込む
- ③ 外側に8つの要素を細分化した具体的なアクションを書き込む

というシンプルなもので、アクションの数としては、64（8つの要素×8マス）となります。この目標達成シートを作ることで、「何をするべきか」がより明確化される効果があります。書き込むべきアクションの数の多さに圧倒されるかもしれませんが、最初から完璧を目指すのではなく、同じようなものがかぶってしまっても気にし過ぎない、ということが大切です。

彼は①高い目標として「ドラフト1位で8球団から指名されること」これをクラブ顧問の指導のもと、高校1年生のときに書いています。その目標を達成するために「何が必要なのか」を考えたのが、中心に据えた目標を取り囲む②8つの要素です。

- 1.体づくり 2.コントロール 3.キレ 4.メンタル
5.スピード160km/h 6.人間性 7.運 8.変化球

この8つの要素は、周りにある3×3のマスの中心に据えられます。
そして今度は、③その要素を満たすために必要な事項をその周りの8つのマスに書き込んでいきます。例えば、「体づくり」のために必要な事項は以下の8つです。

- ・体のケア ・サプリメントを飲む ・FSQ90kg ・柔軟性 ・RSQ130kg
・スタミナ ・可動域 ・食事夜7杯朝3杯

この作業を行うと自分の夢、その夢を叶えるために必要な要素が明確になり、あとは具体的に64項目のアクションを実行していけばいいことになります。そのためビジネス界でも着目されていますし、教育界でも活かされる内容です。例えば、「海外で役立ちたい」という目標を書けば、その周囲に、語学力、経験、行動力、社会常識、気持ち、メンタル・・・と達成するための要素が浮かびます。そして、このマスを考えることがまさに、キャリア設計なのです。

体のケア	サプリメント をのむ	FSQ 90kg	インステップ 差着	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	下駄の 強化	棒を 開かない	メンタル コントロール をする	ボールを 膝で 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	下駄の強化	体重増加
ピンチ に強い	メンタル	雰囲気 潰されない	メンタル	ドラ1 8塁団	スピード 160km/h	体幹強化	スピード 160km/h	肩回り の強化
波を つぐらない	勝利への 執念	仲間を 思いやる心	人間性	運	寛化球	可動域	ライナー キャッチ ボール	ビッツング を増やす
感性	愛される 人間	計算性	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	遅く落着 くあげる カーブ	寛化球	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	実行力を 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 Copyright © 2004 Nippon Sports Science Co., Ltd.