

### ◆ 9 × 9 = 81 とは

最近のニュースで、「9 × 9 = 81 に関連すること」とは何でしょうか？「ははーん、それは簡単だ。将棋の升目の数だろう。中学生棋士の藤井聡太四段がデビューから負けなし29連勝したとか。または今年度の棋士成績として、対局数53戦、勝利数44勝、勝率0.830のすべてがトップ(12月15日時点)というニュースだろうか。」

いいえ、残念ながら、藤井氏ではありません。「そうか、それなら藤井氏と比較され、かつて天才棋士、今ではTVのバラエティ番組でご高齢ながら活躍中の加藤一二三氏のことだろうか？」「いやいや今年一番の流行語大賞の話題？」…などと思い巡らす人が多いかもしれない。



### ◆ 目標達成シート

実は、9 × 9 = 81 マスとは将棋のことではない。現役！野球選手でもある私が尊敬し、スポーツニュースで米大リーグ・エンゼルス移籍が報道され、さらに日本中のファンが応援している日本ハムの大谷翔平選手に関わる話題である。81マスとは、彼が未来を見据えこれまでにノートに書き込んでいた「目標達成シート」のことである。まず、自身が目標とする大項目の単語を9つ書き込み、その後、項目ごとに自分が常に行う事柄について、周囲に8個書き込んでいく。全体的に、9 × 9 = 81個のマスが完成形となる。その例として一部を示そう。右図で、大項目9つの中の4つが、ドラ1 8球団、メンタル、人間性、運とある。特に「運」の周囲の8個をみると、なるほどと思う。大谷翔平選手が高校生のときに書き込み、この課題に沿って毎日努力を続けていたとは凄い。

私はこれを知ってとても驚き、自身の大学時代を思い出した。準硬式野球部員として炎天下で白球を追っていたのだが、大谷選手と比べて、体力や技術、人間性などすべてにおいて中途半端であった。比べるのも失礼だ。もし、このような目標達成シートの存在を知っていれば、私の人生は変わっていたかもしれない!? 冗談はさておき、今からでも遅くはない。思いついたときから始めればよい。

読者の皆さまは、二刀流の大谷選手の姿勢や努力、人間性、将来について、どのように感じるだろうか？

はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭お冷靜に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ
ピンチに強い	メンタル	雰囲気にながされぬ	メンタル	ドラ1 8球団	スピード 160km/h
波をつくらぬ	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ
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
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

### ◆ 各スポーツ界の若い世代

最近、若い世代のスポーツ選手の活躍が報道されている。バドミントンでは、五輪金メダリストで徳島県から県民栄誉賞を授与された松友美佐紀選手が活躍中。オグシオ時代を含め、20年間のサポートで世界レベルまで育てた協会の働きも重要だ。選手自身の身体的トレーニングに加え、心理的・精神的マネジメントや、本人による日々の心掛けの継続こそが勝利への道となる。ほかには、卓球や柔道、レスリングなども含め、東京オリンピック2020年への期待が高まっている。

なお、もうすぐ開催されるピョンチャン冬季オリンピック(2018)に関しては、日本女子スピードスケート陣はいま絶好調だ。筆者自身も42~46歳で冬季国体に出場し、今もアイススケート・インラインスケートの現役選手でもあるため、その凄さには驚くばかり。フィギュア、ジャンプ、カーリング競技などでも好成績が期待され、冬季五輪が待ち遠しい。

将棋の駒にも個々の役割がある。各駒の働きが統合され、全体の実力がアップしていく。各自が心身を鍛え、日々努力する習慣を続けると最大限の力を発揮でき、次世代にもパワーが引き継がれていくのではないかと思う。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)