

# 弊社の手帳が採り上げられています



菊池雄星

メジャーをかなえた  
雄星ノート

14年綴った野球ノート

「落ち込んだ時、フタをしない。課題をノートに書く。  
僕はそれができるようになって変わったんです」  
エースの苦悩・反省・目標。それを書き続けた先にメジャーがあった。

**大公開!**

© 2019 HARADA Education Institute, Inc.

# 弊社の手帳のシートを用いて作成

目分	18歳	19歳	20歳
年齢	いよいよドラフトが行われる。ドラフトの超目玉へ	プロ一年目プロ初登板も果たす。ルーキーイヤーで5勝する。	プロ二年目10勝するオールスター出場
人間像 (なりたい自分、理想の自分)	野球を引退しても、学校、チームを去る行動を取り、プロ入りを目指して誰よりも頑張る人間になる	ファンサービスが大好きなプロ野球選手として愛されるプレイヤーになる	チームのエースとして誰もが認めるエースになる
仕事・スキル	MAX155km/hを出し、日本一の実績を上げる	ルーキーイヤーで5勝の成績を残す。	10勝を新記録、防御率3.00!!
健康	怪我をしない無敵の投手になる。引退後もトレーニングを続ける。	怪我をせず、ローテーションに入る	一年間口癖として「守り切る。」
趣味	毎日トレーニングを続ける。野球雑誌の毎日を送る。	野球に全てを投資する!! お金の使い方も間違わない!!	
教養	授業中寝ない! 将来、教員免許を取る為にも、集中して勉強する。	野球教室に呼ばれる!!	講演会に呼ばれる
収入・財産	甲子園で日本一になる	年棒1300万円UPの2500万円	年棒1500万円UPの4000万円
家族・恋愛	両親に出発する前日の送迎	兄に新車を買ってプレゼントする(300万円相当)	両親に家を建てる(4000万円)

1年後から60歳になる頃までの目標が細かに設定されている。達成の時期は違っても、叶えられるはずだ。

解説

未来目標 [4年後以降]

(2013)年 (6)年後	高2の冬に書いた6年後以降の目標	
	(26)年後	(63)年後
23歳	43歳	60歳~
20勝投手 沢村勝獲得	プロ引退 教員免許取得	退職 各地の野球指導
20勝したあとにも、謙虚な姿勢で常にいる	学校、地域を変える「カリスマ教師」になる。中学教師!!	各地の野球のレベルアップの為に指導する
20勝投手 WBC日本代表へ	中学教師(岩手県)で、硬式野球部を作り、選手の育成をする	中学生の指導・講演
専属のトレーナーをつけ、毎日のケアをしっかり行う	毎日部活に熱心に出る	毎日体は動かす。フィットネスジムに行く!!
野球に全てを投資する	野球に全てを投資する	世界の各地も旅行する
「菊池 雄星物語」に特集される。	各地で講演や、雑誌の取材を受ける。NHKの野球解説	格言・名言も残して死ぬ
年棒1億円 日本シリーズ制覇	大きな家と建てる 月収50万円	大きな家、最高級車に乗る
結婚	男2人、女1人を育てる	息子も野球選手、娘もバレーボール選手にする

人生の目標

花巻東高校硬式野球部

菊池 雄星

# 弊社の手帳のシートを用いて作成

高2の冬に書いたマンダラチャート

85kgへ	プロテインを朝晩飲む	スライダー1月まで禁止
吐くまで食べる	体作り	毎日9杯の食トレ
食べる体力をつける	アシバケトルを毎日飲む	お菓子禁止
7-8 フィックの制球の安定	7-1 けん制練習	7-2 フォールディングト高い意識も
下半身に投げる	7-0 ピッチャー三種の神器	7-3 クイック1.7秒以内
奇りも早くする	7-5 フライをわざと落球の2つアウトを取る練習	7-4 けん制に迷いけん制を覚える
6-8 チーム鎖の方向性	6-1 スタミナの強化	6-2 仲間を信じる
6-7 ビンゴも熱い練習	6-0 甲子園で優勝	6-3 徹底力
6-6 慣れ合いにならない	6-5 実戦に近づける練習	6-4 何にも言合える関係

究極の勝利の

最高の仲間との

Last Summer

1-1 Full SQ 140扣	1-2 ランジSQ 720扣	2-8 全力投球禁止	2-1 シドローも行う	2-2 意識的に走る
1-0 MAX 155扣	1-3 股関節の機能向上	2-7 1コースへ投げる	2-0 コントロール向上	2-3 低めだけを意識する
1-5 ピッチャーH-2	1-4 肩周辺の筋力UP	2-6 5割で投げる	2-5 自己満足がピッチャーを嫌い	2-4 常に試合だし思い、投げる
MAX 155扣	2 コントロール向上	3-8 フォールディングト高い意識を持つ	3-1 低めだけを意識する	3-2 クイックに投げる
1-6 高年ぶりに入団	2-1 実践で使えるピッチャー	3-7 1コースに投げる	3-0 実践で使えるピッチャー	3-3 セットでの投球を多にする
外に負けたくない	4 愛するプレーヤー	3-6 投球スタイルを確立する	3-5 カウントをつける	3-4 打者も立たせる
5-1 勝たせたい	5-2 自信を得る練習	4-3 怒りを捨てる	4-1 審判への態度	4-2 野手への声をかける
5-0 外国人に負けたくない	5-3 1コースに攻める	4-7 ゴミ拾い	4-0 愛するプレーヤー	4-3 不調の時にも声を出す
5-5 冷静に投げる	5-4 アラス思考	4-6 人が勝つのは嫌がる	4-5 トイレ掃除を行う	4-4 顔に出さない

解説

目標達成用紙、通称「マンダラチャート」は高校2年の冬に書き込んだ。「マンダラチャート」は9×9のマスを使う。まず、真ん中に達成したい目標を置き、その周囲にある8マスに目標を達成するための要素を書く。さらにその8個の要素を得るために必要な行動目標をそれぞれ8個ずつ設定して、一つ一つ実現していくのだ。MAXは155キロを超え、愛されるプレイヤーの立ち位置を確立。甲子園優勝は果たせなかったものの、決勝戦の舞台まで昇っている。12年の歳月を経て、全てが叶い、メジャーリーガーという夢を実現した。

12

絶頂高技硬式野球部  
蘭汰 雄平