マンダラートを使った最終目標に対する各部門目標や行動目標の立て方

ここでは、日本ハムの大谷選手の高校１年の時のマンダラートを見本にその使い方を説明します。

1.中心にある期限内の最終目標（例えば新人戦優勝など）を記載します。

2.その周りの８つのコマにはそれを達成するために必要なことを大まかに記載します。

3.それぞれの大まか目標を矢印のある９コマの中心に記載し、その大まか目標を実現するために必要な具体的な行動目標をその周り８コマに記載します。

4.全体が出来上がったら毎日の生活の中で、しっかりできたところを斜線などひいて黒く塗りつぶすまでやり通していきます。

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

（注）FSQ、RSQは筋トレ用のマシン（出所）スポーツニッポン

まずは、しっかり期限付き最終目標を決め、しっかり考えてその対策を書き込みましょう。