



# 峽客快報

107.05.22

品德德目  
生命

106學年度(下)

發行人：劉台光校長  
總編輯：王雯華主任  
副總編輯：洪菁穗組長  
主編輯：楊詩涵老師



## 校園廣播站

若有疑問  
請洽學務處生教組、衛生組

### 班級秩序成績

- 1 710.811.814.815.816  
905.906.918.920
- 2 707.717
- 3 702.712.806.809.916
- 4 914
- 5 708.709.808.819.901

### 班級整潔成績

- 1 713.814.915
- 2 712.813.914
- 3 711.812.913
- 4 714.815.912
- 5 715.816.916
- 6 717.819.917

## 天才棒球手大谷翔平是怎麼練成的？

「怪物」、「外星人」、「二刀流少年」、「貝比魯斯二世」……這些滿溢著驚奇讚嘆的綽號，統統指向同一個人——那是甫在2018年美國大聯盟球季初登板，卻已創下多項驚人紀錄的洛杉磯天使隊日籍投手大谷翔平。



改編：林欣靜（親子天下出版《晨讀10分鐘：運動故事集》）

不管你平常看不看棒球，在2018年的球季，你一定會無可避免的經常聽到「大谷翔平」這個名字。為什麼大谷翔平能在一夕之間「洗版」呢？原因很簡單，大谷翔平是繼近百年前大聯盟史上最知名的球星——貝比·魯斯（Babe Ruth）之後，首見投打俱優的「二刀流」，更在初登板的幾天內，創下許多球員終其一生不可得的記錄。

首先，剛踏上大聯盟戰場時，連續3場大谷翔平都轟出漂亮的全壘打。而站到投手丘時，他又會搖身一變成為操控「惡魔指叉球」的王牌投手，不但在初登板的前兩場賽事中就三振18名打者，漂亮拿下勝投；第3場擔任先發的比賽中，更演出6.1局「完全比賽」和「無安打比賽」。

## 養成心法一：家學淵源的啟蒙

大谷翔平的「二刀流」，究竟是如何養成？這得從他的家庭開始說起。大谷翔平的父母——大谷徹和大谷加代子，分別曾是日本社會人球隊的外野手與羽球選手。也因此，大谷翔平先天就有優於一般人的運動基因。

身為家中老么的大谷翔平，從小就是個活潑、意志力堅定的孩子。小學二年級，他參加地方上的硬式棒球隊，從此開啟對棒球的興趣。升上國中時，大谷對棒球的熱愛更是與日俱增，更加入了鄰近城鎮的「一關少棒隊」。

父親大谷徹則順理成章成為一關少棒隊的監督。他特別重視投打姿勢的正確性——每當翔平擔任投手，他一定要求兒子務必將「手指頭確實握在球的縫線上來投球」；擔任打擊手時，則必須掌握棒球中心來擊球，同時也要學會左右開弓的技巧。另外，大谷徹總是不斷提醒兒子：就算比賽結果不盡人意，也絕對不能拿球具來出氣，因為這種舉動只會影響團隊的士氣，對自我實力的提升毫無助益。

## 養成心法二：九宮格目標達成法

身體的保養	喝營養補充食品	頸前深蹲 90kg	改善內踏步	核心肌群強化	軸心不晃動	做出角度	從上面把球敲下去	加強手腕
柔軟性	體格	傳統深蹲 130kg	放球點穩定	控球	消除不安	放鬆	球質	下半身主導
體力	關節活動範圍	吃瓶 早上跳 晚七跳	強化下盤	身體不要開掉	控制自己的心理	球在前面釋放	提升球的轉數	關節活動範圍
清醒不曖昧	不一善一美	冷靜的頭腦 燦爛的心	體格	控球	球質	以軸心來旋轉	強化下盤	增重
危機中堅強	心理	不破壞氣氛	心理	八球團第一指名	球速 160km/h	核心肌群強化	球速 160km/h	強化肩膊周圍肌肉
不造成紛爭	對於勝利的執著	陪伴的同理心	人性	運氣	變化球	關節活動範圍	平穩傳球	增加用球數
感性	被愛的人	計畫性	打招呼	抽垃圾	打掃房間	增加拿球數的球	完成指叉球	滑球的品質
愛心	人性	感謝	球槽的使用	球具	運氣	對主審的態度	優良有落差之曲球	變化球
禮儀	值得信賴的人	堅持	正面思考	成為被支持的人	讀書	跟選手同樣的姿勢去投	讓球從好球跑到壞球的控球能力	以深度做為想像

大谷翔平以「九宮格」為基底寫下的「目標達成表」。此表中央列著他高中畢業前的終極目標——成為「八球團的第一指名」。環繞這個終極目標的角落，則是鍛鍊體格、控球、球勁、球速、變化球、運氣、人格、心理等八個次目標，涵蓋了頂尖球員必須具備的球技與人格特質。

例如他為了在球場中展現健全的心理素質，要求自己「設定明確目標」、「體諒夥伴」，且要有「冷靜的腦和炙熱的心」，還要「對勝利執著」。在「運氣」這項，他的練習項目則是「珍惜球具」、「撿垃圾」、「對裁判的態度」及「讀書」，其中「珍惜球具」這項，顯然是受到父親從小要求的影響；要求自己必須要「讀書」，更是運動選手中少見的自我要求。

## 九宮格目標達成法

- 利用九宮格的創新寫法，加速夢想的實現
- 各種年紀、職業都能運用九宮格的奧妙
- 想要更有效的、更快速的解決工作上的難題，試試九宮格方法

### ◎九宮格行動計畫的使用方法

1. 沒有制式規則，在中間格子訂出主題（計畫要達成的目標）
2. 將想到的主客觀條件分別填入外圍的八格
3. 不填滿也沒關係，將已經想到的部分先填入格子裡就可以了

### ◎九宮格的格式

(達成條件)	(達成條件)	(達成條件)
(達成條件)	<b>主題</b> (計畫要達成的目標)	(達成條件)
(達成條件)	(達成條件)	(達成條件)