



令和7年3月
第242号

かけはし

ケアハウスあじさい園



URL: <http://www.ajisaien.or.jp/>

何が自分にとっての幸せかプロになる前から理解していた
大谷選手が高校1年生の時に書いたオープンウィンドウ64



体のケア	サプリメントをのむ	FSQ90kg	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	RSQ130kg	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
はっきりした目標目的を持つ	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	勢団気に流されない	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	道具を大切に扱う	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

大谷翔平選手が野球選手として夢をかなえる入り口となった目標達成シート「オープンウィンドウ64(原田メソッド)」の発案者である原田隆史氏は陸上競技部を13回日本一に導いた先生です。原田先生は1960年生まれ奈良教育大学出身、独自の教育法である原田メソッドを教員生活の20年をかけ構築されました。

この表は大谷選手が高校1年生の時に書かれた「オープンウィンドウ64」ですが、何が自分にとって幸せか、プロになる前から理解しておられたそうです。ちなみに、今現在の大谷選手の目的・目標は「世界一愛される野球選手になる」とのことです。

3月行事予定

- 9(日) いとばた会
- 11(火) 訪問理美容
- 27(木) 食事会



お誕生日おめでとうございます

日頃のお元気な様子!

A 様 (78歳)
B 様 (65歳)

