まんだらチャートを作ってみよう

一般社団法人西宮青年会議所

まんだらチャート

まんだらチャートは目標設定や現状分析、行動指標の確立など、さまざまなシーンで活用できます。
大谷翔平選手はまんだらチャート（目標達成シート）を作成する際、なるべく具体的に、また少し高い目標を書き込むようにしたと話しています。ひとつの大きな目標を達成するために必要な要素を細分化し「叶えたいこと」への道のりを確立した、ともいえるでしょう。

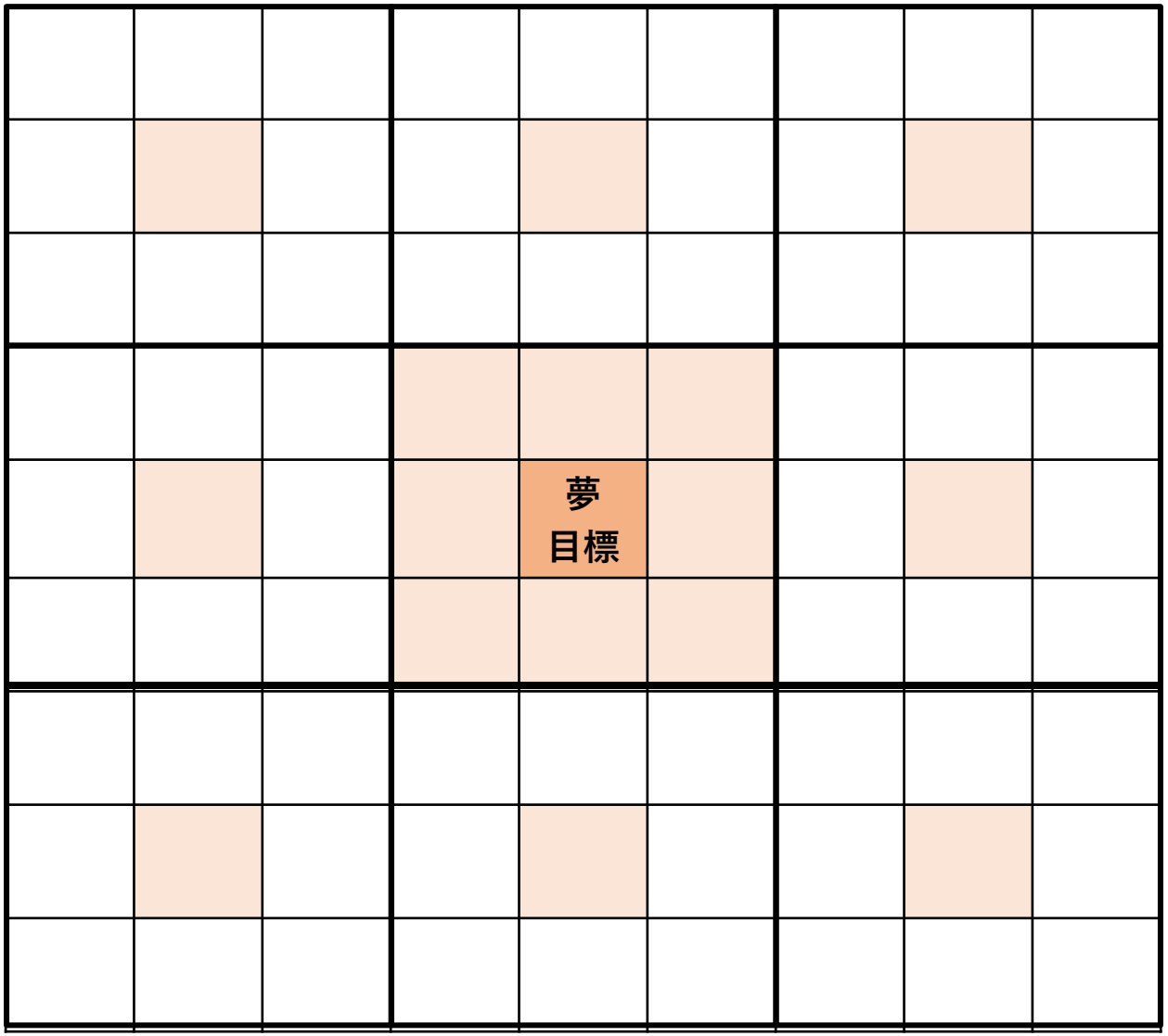
体のケア	サプリメントを飲む	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	リストの強化
柔軟性	体づくり	RSQ 130kg	リリースポイントの安定	コントロール	不安をなくす	力まない	キレ	下半身主導
スタミナ	可動域	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	回転数アップ	可動域
はっきりとした目標、目的を持つ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	体づくり	コントロール	キレ	軸でまわる	下肢の強化	体重増加
ピンチに強い	メンタル	雰囲気に流されない	メンタル	ドラ1 8球団	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

参照元：
https://www.kaonavi.jp/dictionary/otanishohei_mokuhyosetteisheet/
https://www.sponichi.co.jp/baseball/news/2013/02/02/gazo/G20130202005109500.html

まんだらチャート

１．まず、８１マスの中心（■）を埋めてみましょう。
・かなえたい「夢」
・５年、１０年で達成したい「目標」
などを考えて、書き込みます。

大谷翔平さんの場合、ここには「ドラ１　８球団」と書いていました。
多くの球団から一番に欲しい！と思われる様な野球選手になる、という想いを書き込まれた様ですね。



まんだらチャート

２．次に、まわりの８つのマス目（■）に、達成に「必要なこと」を書き出していきましょう。

　これを書いていく中で、自分が理想だと思っているゴールに対して、今の自分には何があって、何が足りないのかが考えられ、乗りこえるべき「課題」がしっかりと見えてくるようになります。

８つの「必要なこと」は、外側のマス（■）にも同じことを書いてください。

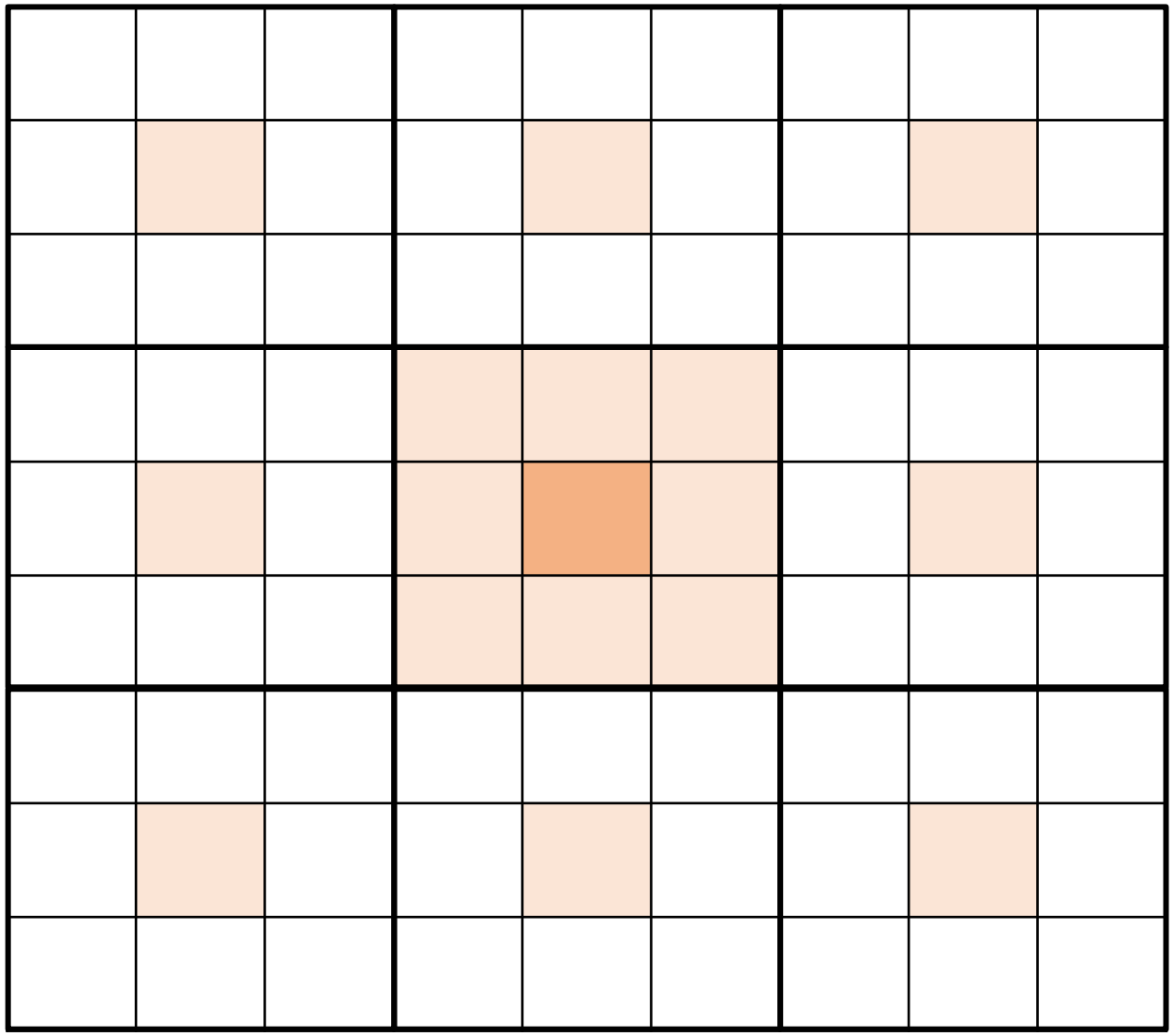
	必要1			必要2			必要3	
		↖		↑		↗		
			必要1	必要2	必要3			
	必要8	←	必要8	**夢 目標**	必要4	→	必要4	
			必要7	必要6	必要5			
		↙		↓		↘		
	必要7			必要6			必要5	

まんだらチャート

３．次に、「必要なこと」のさらにまわりの８つのマス目に、この課題をのりこえるための「アイデア」を書き出していきましょう。

　マス目を埋めていこうとする中で、たくさんのアイデアが生まれてくるはずです。

　このチャートをつくることで、頭の中だけで考えていたものが目に見える様になり、目指すゴールに向かってがんばろうという気持ちがわき、また行動しやすくなります。

アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア
アイデア	必要1	アイデア	アイデア	必要2	アイデア	アイデア	必要3	アイデア
アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア
アイデア	アイデア	アイデア	必要1	必要2	必要3	アイデア	アイデア	アイデア
アイデア	必要8	アイデア	必要8	夢 目標	必要4	アイデア	必要4	アイデア
アイデア	アイデア	アイデア	必要7	必要6	必要5	アイデア	アイデア	アイデア
アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア
アイデア	必要7	アイデア	アイデア	必要6	アイデア	アイデア	必要5	アイデア
アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア	アイデア

まんだらチャートテンプレート