

メジャーリーガーの

大谷翔平

選手も活用した
「まんだらチャート」を作ろう

夢を叶える力
楽しく学ぶ1日

ほうらいさんのWeb講演



『夢を仕事にする！！こうして
僕はお天気キャスターになった』

日時：9月19日(日) 13:00-15:20

場所：ZOOMおよびYouTubeによる配信

対象：小学校4-6年生

ゲスト：お天気キャスター 蓬菜 大介 氏

● この事業の趣旨

このイベントは、子供たちにこれからの社会を生き抜くために必要な力をつけてほしい、という想いでつくられました。みんなが大人になった時には、ひとつの答えがない、いろいろな課題が待っていることでしょう。このイベントでは、テストのように正しい答えを導く力だけでなく、決まった答えがないテーマに対し、自分で考えをまとめ、まわりの仲間と力を合わせて実行していく。そんな力を養うためのプログラムを行いました。

● プログラム

時間	内容
13:00 - 13:10	開会式
13:10 - 14:00	オンライン講演 蓬萊 大介 さん (ほうらい だいすけ)
14:00 - 14:10	休憩
14:10 - 15:10	まんだらチャート作成
15:10 - 15:20	閉会式

● 蓬萊大介さんのお話

お天気キャスター**蓬萊大介**さんによる
オンラインでの特別講演。

蓬萊さんが、どうして気象予報士になったのか？どうしたら夢を仕事にできるのかをお話してくれました。

子どもたちからも、夢に向けての努力のしかたや、蓬萊さんのお仕事についてなど沢山の質問があがり、とても楽しく、学びのある時間となりました！



● まんだらチャートってなに？

まんだらチャートは、大リーグで活躍する**大谷翔平選手**も作っていた夢をかなえるためのシート。目標を決めたり、今の状況を分析したり、いろんな目的で活用できるツールです！

当日は、青年会議所メンバーがまんだらチャートを作るお手伝いをしながら、自分の夢を書いて、どうしたらその夢に近づけるのかを考えました。

体のケア	サブメントをのむ	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	回転数アップ	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	体を聞かない	メンタルコントロールをする	ボールを前でリリース	力まない	可動域
はっきりとした目標、目的をもつ	一言一葉しない	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	雰囲気になれない	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	片腕りの強化
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	奥行をイメージ

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す。

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。

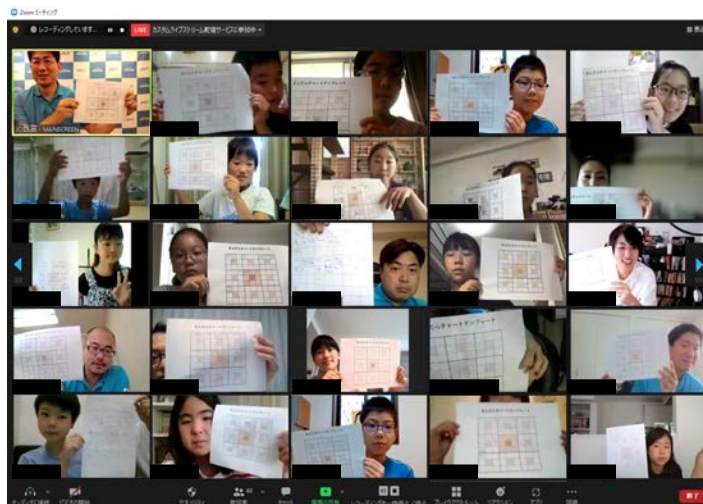
このチャートをつくることで、頭の中だけで考えていたものが目に見える様になり、目指すゴールに向かってがんばろうという気持ちがわき、また行動しやすくなります。

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	必要2	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	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
アイデア	必要8	必要8	夢目標	必要4	必要4	必要4	必要4	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	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	必要7	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	アイデア

まんだらチャート

● まんだらチャート製作風景

ZOOMのWeb会議機能を活用して、青年会議所メンバーと交流を深めながら、小学生の皆さんはまんだらチャートを書いていきました。大人の想像を超える子供たちの発想やアイデアに、私たち青年会議所メンバーも驚きや感動を受けることもありました。



● みんなが作ったまんだらチャートを紹介 (1/4)

も写	旧15分 かく	書き方の 本を見る	読書	相手の 気持ち	お話を 読む	あはつ	感情の 気持ちを 伝える	行動
動画を 見る	画力	お話を 読む	昔々 ^{オールド} の考え	想像力	パーク ミンク	優しい する	運	努力
ギャグ を考える	立い ^{立ち} に考える	陰影を つける	やこの 順香	歴史 ^{ヒストリー} の本	態度	そうじ	きく ^{よく} 正しい 生活	態度
読解 力	お話を 読む	小説 作 ^{つく} る	画力	想像 力	運	友達を つくる	しゅみ ^{しみ} を考える	新しいこと をやる
国語 (週1)	構成 力	勉強	構成 力	お話を 読む	こせい	相手の 気持ち	こせい	自分の意見 を伝える
おとの 順香	歴史 ^{ヒストリー} の本	旧15分 かく	はな ^{はな} の知識	観察 力	エンター テインメント	人の話を 聞く	自分か ^{自分} しかり ^{しかり} てき ^{てき} こせい	おさ ^{おさ} めな ^{めな} い
歴史 ^{ヒストリー} の本	新聞 (毎日)	勉強	見 ^み の回り の物	自然	お話を 後 ^{あと} で	自信	笑顔	行動 力
お話を きいて ^{きいて} みる	はな ^{はな} の知識	小説 作 ^{つく} る	体の動 ^{うご} きの観察	観察 力	生活 ^{しやう} での動 ^{うご} き	おさ ^{おさ} めな ^{めな} い	エンター テインメント	アミ ^{アミ} ル
韓国語 (毎日10分)	ニュース (きいて5分)	地球 ^{ちきう} 儀 ^ぎ	お話を 読む	生き物	機械 のつくり	しゅみ ^{しみ} を考える	自分の意見 を伝える	相手の 気持ち

将来の夢、目標：

まん画家

かなえるために必要なこと：

画力 想像力 運 構成力

こせい はば広い知識 観察力

エンターテイメント

将来の夢、目標：

プロサッカー選手

かなえるために必要なこと：

体づくり キレ スピード 運

コントロール 人間性

サッカーの勉強 メンタル

朝シ	はいを よくする	たいへん ききたえる	ひるまじ	つかれ をのこす	リラ、バ	ショート ダッシュ	運動の きこい をいばせる	うでの きよ化
柔軟 性	体 づつ	けがに 気をしめる	ショート のたいへん	キレ	下半身 強化	下半身 強化	スピード	たいへん 強化
スタミナ	早ね 早起	いばい 食べる	いばい ききたえる	あーが ルーニング	朝 シ	ダッシュ をいばせる	足の強化	ストレッチ
あつ	道具を 大切に	おこい よく	体 づつ	キレ	スピード	トランプ 練習	かばあて	かりグ 練習
かしの 気持ち	運	パス 思考	運	プロ 選手	コン ロール	リフティング	コン ロール	ショート のたいへん
生持 お大事	自分の しる	人助け をする	人間 性	サッカー の勉強	メンタル	ショート 茶東羽	ボール タッチ	パス 練習
リダー シップ	思いやり	スポーツ マニシング	プロの まねごと	自分の のりを見る	プロの のりを見る	れいせい になる	ひるま い	チーム をいばせる
かえ を守る	人間 性	人を大切 にする	イメージ トレーニング	サッカー の勉強	他の国 ののりを見る	試合へ いざなび	メンタル	おこい 気持ち
たよる になる	人の話 を聞く	かしの 気持ち	コーラの こと	王里かい 力	リーグ を覚える	海 泳	かえ い	調子 よくなる

将来の夢、目標：

飛行機パイロット

かなえるために必要なこと：

べんきょう 自分の考えを言う 目のよさ

れんしゅう 世界をよく知る 集中力

同じゆめをもった友達をつくる きづかい

[illegible]

● みんなが作ったまんだらチャートを紹介 (2/4)

この夢 は、	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
ノート を書く	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる
医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる	医者 になる

将来の夢、目標：

小児科の先生

かなえるために必要なこと：

体の中の事を覚える 自身を持つ 勉強

人間性 いつも笑顔

小さな子どもにやさしくする 場所 体力

将来の夢、目標：

プロ野球選手

かなえるために必要なこと：

きん肉 正ほ手 有名

打げき力 人間せい ほ球力

つば	ストレ	ちさ						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						
はし	さん	食生活						

ゴミ拾	部屋の そうじ	態度	みんな 流し	仲間を 思いやる	目標を (まき)	ノと 仲よく	計画性	急い やる
物を 大切に	運	運	運	運	運	運	運	運
人を 助ける	運	運	運	運	運	運	運	運
日ありか どうしよう	運	運	運	運	運	運	運	運
ルーティン をつくる	運	運	運	運	運	運	運	運
人の 幸せを	運	運	運	運	運	運	運	運
何事も 楽しむ	運	運	運	運	運	運	運	運
ポジティブ に	運	運	運	運	運	運	運	運
おもしろ く	運	運	運	運	運	運	運	運

将来の夢、目標：

お医者さん

かなえるために必要なこと：

運 メンタル 人間性 行動

知識 笑顔 大学 健康

あつり	走り こみ	じゃね	えもん のはろ	体も かな	うつこ もみ	冷せい 土	ふん なかに た	イナ い
夜2杯 朝飯	体つり (体た)	はいね ふん	ボール つち	コンロ ール	下身 強化	めり 見も つ	メン タル	ホシ ア い
あひん	たたん たべる	スタ ミナ	かや うち	まて 練習	しこ ふん	たの い	ふん た い	人の せい い
つよ は	体も は	メンタル は	体つり (体た)	コンロ ール	メンタル	しこ い	体も は	下 強化
えきを いし お	県の大 で お	体も 強化 する	県の大 で お	テニス 選手	球の ストロ	強い 強化	球の ストロ	あつり
あひり	テニスの 勉強	スタミナ 作り	テニスの 勉強	人間の 性	強域	うての 強化	おの あ	
ラケット かう	ラケット を調べる	ラケット の お	試合 か	テニスの 勉強	ふん 見る	あひり	思 やり	礼志
ラケット か ら	ラケット は	ラケット の お	ふん は	テニスの 勉強	テニスの 勉強	人間性	人間性	は お
自分の か ら	ラケット を 使	ラケット の お	ラケット を 使	テニス を作る	フット ボール	人間	アラス 思考	おま こ

テニスの勉強 人間性

テストにうかる

から 見出す	先生の お話を聞く	せんぱいの お話を聞く		おさな ない	よくなる	金事なる	うーんが なる
	お話し 聞く		練習物		よく食 べる	体力を つける	
			お話し 聞く	練習物	体力を つける		
	パキパキ 音が出る	パキパキ 音が出る	パキパキ 音が出る	金持たさ 強くなる		金持たさ 強くなる	
			ダンスを 覚える	じょうふ 性になる	テストに うかる	仲間 とになる	音楽に 慣れる
	ダンスが 西に見える			練習物		ダンスを 練習する	音楽に 慣れる
	ダンスを 覚える	練習 する		じょうふ 性になる	スリッパ	テストに うかる	チーム 練習
				スコープ ン	下 バックス		

きりかえ

音を かける	きき足り 前におく	なみじ のバツ	しやを 広げる	まわりを 見る	スローを 見せる	シエ をて	シンク	ふきん
コーン ドリブル	ドリブル	ボールを タッチを おぼつか	コ末方の ポーズ	首をふる	相手を 見る	なやむ 50回	体力	栄養を 取る
はうす なみの まある	足が はなれない	トラップ のよす	ボールは もらう	肩かに おこる	ふざけ る	外で 遊ぶ	アタ を取る	早ね 早起き
名前を 告げる	言葉の ギャップ	コミュニ ケーション	ドリブル	首をふる	体力	赤く さうす	思いを のぼす	無礼物 たよる
なかく なると	声かけ	返事 する	声かけ	サッカー 選手	シュ ーカ ー	ミト する	シュ ーカ ー	ふみ こむ
人のため	いちし たけつ	元気が あふ	パス トラップ	間せ	きかえ	シュート うやす	フォーム 大きく	ゴールを めざす
相手の きき足に 出す	キキハズ はとく	し 前にた か	あいつ	思いやり	えしき 正し	くえ しき	すばがき	あきらめ ない
きき足 前におく	パス トラップ	はうす をふる	ながさ	人間 せい	正直	とちが い	モリかえ	むたを へらす
後には おらない	こも じかば こし	まわりを みる	てつたい	時間を する	じゅん で	目を たてる	時間を する	バレー する

● みんなが作ったまんだらチャートを紹介 (4/4)

外国 の交流	TVを 見る	知 る	きりか えの速 度	勝利 にた ち	目標 をた か	い う な人 性	足こ しの 強化	右足 の前 はき
英 け ん 受 か る	3ヶ 国語 の えとく	ドリ ルを た する	ボ ッ ブし こ	メン タル	波を ふ ま ない	し せい を よ く する	トラ ップ 強化	上半 身 のバ ランス
ス ペ ィ し 語	免 強	英語 の 練習	ふ い ん ま に あ そ ぶ	お も い や り	あ ち ま を た つ	トラ ップ ボ ッ ブ を あ そ ぶ	た い か ん	いた す 5 練習
個 を か つ て こ え	ゆ う わ い	矢 の づ る	3ヶ 国語 の えとく	メン タル	トラ ップ 強化	し せい を ま く する	め い は り を つ ける	スタ ナ UP
免 強	チ ーム の ホ ール	パ ス サ ン カー	チ ーム の ホ ール	ジ ア ク ス の 出 場	体 づ くり	1 日 3 食 3 時間	体 づ くり	体 づ くり
チ ーム の 戦 術	仲 間の 人間 性	コー チ 探 し	人間 性	ハ イ テ ッ ク 40m	シュ ート カ UP	早 ね 早 起 き	た く さ く 食 ば る	食 生 活 の か い め
と ら え る 人 間	詩 画 性	礼 儀 正 しく	コ ン ト ロ ール UP	シュ ート ボ ッ ブ の あ そ び	の 動 画 を 見 る	フ ロ の 動 画 を 見 る	上 半 身 の 強化	コ ン ト ロ ール 指 定
思 い が り	人間 性	感 謝 の 気持ち	ボ ッ ブの 位置 確 定に 入	ハ イ テ ッ ク 40m	一 日 50 回 の 素 づ り	旧 50 回 の 素 づ り	シュ ート カ ア ップ	足 こ しの 強化
感 性	み と め ら れる 人 間	継 続 カ UP	け り ど こ で	ひ さ さ の あ そ び 速 度	足 こ し の 強化	ひ さ さ の 速 度	旧 30 分の 体 づ くり	兵 タ ッ ッ

将来の夢、目標：

J 1 スタメン出場

かなえるために必要なこと：

三ヶ国語のえとく メンタル トラップ強化

チームのチョイス 体づくり 人間性

ハイボールシュート40m シュート力UP

将来の夢、目標：

科搜研の女

かなえるために必要なこと：

観察力 みんなに好かれる 賢さ

かん 記憶力 知識 人間性 運

手足の 動き	変化に 気づく	心めぐり	やさし する	かけはし 言わない	先生に 反抗し	宿題を ちゃんと する	来うか ない	心めぐり
表情を よく見る	観察力	情報を知	助け	みんなに 女子力	宿題を しる	本を読	買	先生に 反抗し
変化に 気づく	いろいろな ことを見 る	いろいろな 方法を知る	相談に 乗ってあげ	勉強を 教える	みんなの 役に立つ ことをする	勉強を やる	みんなに やさしく	かけはし 言わない
行動 手帳	心めぐり	つねに いろいろ 考える	観察力	みんなに 女子力	買	頭を 使う	頭を 使う	自分を 信じる
情報を知	かん	変化に 気づく	かん	科学研 究	記憶力	クイズ を見る	記憶力	言葉を つづける
自分を 信じる	いろいろの ことを見る	表情を よく見る	知識	人間性	運	刷る 見る	情報を知	変化した 気づく
気になった ことを みる	宿題を ちゃんと する	クイズを 見る	感性	愛される 人間	言性	あは	ごき	道具を つかう
情報を知	知識	本を 読む	継続力	人間性	人に 感謝	前に 考える	運	本を読
勉強	女子力 を 身につける	ドラマを みる	思い やり	礼儀	信頼 される人	ロックを かか	いいこと をする	みんなに やさしく 人になる

将来の夢、目標：

医師

かなえるために必要なこと：

体の健康 コミュニケーション力 お金

学習力 心の健康（メンタル）

整理整頓 自分で考える力

冷静に 状況に 対応	女陣の強い 知能派の 確立	偏差値 70以上の 高校入 学	外へ 遊び	マイ ペースを 維持する	バレーを する	自分の 意見を 伝える	下で 話す	人の目 を見て聞
家族の 協力	医学部 合格 (医師免許)	高校の トップ5	毎時 ストレッチ	体の 健康	美しい 姿勢を 保つ	家族が 応援して くれる	コミュニ ケーション力	人の目 を見て話す
英語力を 高める	勉強時間 の確保	過去問 でA判定	おかし な方法に 負けない	朝晩の 食事	10時に おて6時に 起きる	友達以外 の人に慣 れ合う 練習	毎日入 学か ける	話す時 笑顔
よく わかる	公立学校 に行く	ほうき をもう	医学部 合格 (医師免許)	体の 健康	コミュニ ケーション力	自分 が 得意な 科目に入る	毎日 勉強	集中して 勉強
物を 大事にする	お金	家族の 協力	お金	医師	学力	計画を 立てて 実行する	学習力	得意な 科目を 得意にする
節約を する	むたを しない	家の 利便性	心の 健康 (メンタル)	整理 整頓	自分で 考え る	まが い ネットを 書く	時間 を かけて やる	毎朝30分 勉強
読書を する	CDを する	バレーを する	ひたし 整理 する	本を 読む	量 置き、 毎日 読む	自分 が 得意な 科目を 得意にする	人 の 意見 を 聞く	毎日 日記を 書く
自由時間 をとる	心の 健康 (メンタル)	時間 を 有効に 使う	書いた ものを 読む	整理 整頓	教 育 と の 関係 を 整える	自分 が 得意な 科目を 得意にする	自分 が 得意な 科目を 得意にする	質問 時間 を 取る
勉強 を 続ける	努力を 続ける	次の 目標 を設定	夢を 実現 する	毎日 勉強	毎日 勉強	他人 と 比べ る	自分 を 信じる	自分 を 信じる

一般社団法人 西宮青年会議所について

一般社団法人西宮青年会議所（西宮 J C）とは、“明るい豊かな社会”の実現を目指し、様々な活動を行なう団体です。次代の在るべき姿を見据え、市民・企業・行政・諸団体と連携しながら主体性を持って活動しています。

産業・経済・政治・文化など、社会を様々な角度から多面的に捉え、それらの改善や発展のための研究、社会開発事業や青少年問題に関する事業など、様々な運動を繰り広げています。



西宮花火大会 2020

～忘れない、いま私たちにできること～



2020年度開催 青少年事業
「それいけ！アマビエハロウィーン！」

また、西宮 J C は次代の担い手としての責任を自覚する青年（20～40歳）が集う団体です。同じ理想と使命感を持つ青年が相集い力を合わせることで、友情を育み、互いに影響し合い、若さが持つ無限の可能性を引き出しあっています。日々の活動や研修事業を通して、社会・地域のリーダーとしての指導者能力を鍛えることも行います。

日本国内では5番目に承認された青年会議所です。

西宮青年会議所の活動をご覧ください！



2021年度スローガン



Homepage



FACEBOOK



Instagram



主催：

一般社団法人 西宮青年会議所

〒662-0854 兵庫県西宮市櫛塚町 3-5

TEL：0798-33-1615 FAX：0798-26-5202

※月～金 10:00～18:00

後援：西宮市教育委員会

助成：一般財団法人 大吉財団