

大谷翔平的目標執行力

身高一百九十三公分、二十五歲，笑起來有些靦腆的大谷，在他邁入職業生涯的第二年，就曾創下「雙十」（以投手身分拿下十勝，以打者身分擊出十支全壘打）的難得佳績。「二刀流」的身手，更被譽為是美日棒壇近百年來的第一人(上個世紀是全壘打王貝比魯斯)。



大谷翔平

大谷的高中教練佐佐木洋曾經描述過大谷；早在高一時，大谷翔平為了磨練自己，就以「九宮格」為基底，製作了一張複雜的「目標達成九宮格表」。在這張複雜的九宮格紙上，中央列著他高中畢業前的終極目標：同時成為八個球隊的第一指名，如果這個目標順利達成，他將超越高中學長菊池雄星，成為最多球隊追逐的新人，也將追平日本職棒史上紀錄。

環繞這終極目標的角落，分別是八個次級目標，包括：體格、控球、球質、球速、變化球，這五個頂尖棒球員必須具備的球技；以及運氣、人氣、心理，這三個進階版的人格特質。在每個次級目標之下，再詳列出八個實際做法。一張九宮格圖上，林林總總規畫了六十四項可執行的行動步驟。

身體保養	喝營養補充品	前蹲舉 90 公斤	腳步改善	軀幹強化	身體軸心穩定	投出角度	從上把球往下壓	手腕增強
柔軟性	體格	深蹲舉 130 公斤	放球點穩定	控球	消除不安	放鬆	球質	用下半身主導（投球）
體力	身體活動範圍	吃飯早三碗、晚七碗	加強下半身	身體不要閒掉	控制自己的心理	放球點往前	提高球的轉數	身體活動範圍
乾脆、不猶豫	不要一喜一憂	頭冷心熱	體格	控球	球質	順著軸心旋轉	強化下半身	增加體重
能因應危機	心理	不隨氣氛起舞	心理	8 球隊第 1 選擇	球速每小時 160 公里	軀幹強化	球速每小時 160 公里	強化肩膀附近肌肉
心情不起伏	對勝利執著	體諒夥伴	人氣	運氣	變化球	身體活動範圍	長傳球練習	增加用球數
感性	為人所愛	有計畫	問好	撿垃圾	打掃房間	增加拿到好球數的球種	完成指叉球	滑球的品質
為人著想	人氣	感謝	珍惜球具	運氣	對裁判的態度	緩慢有落差的曲球	變化球	對左打者的決勝球
禮儀	受人信賴	持續力	正面思考	受人支持	讀書	保持與直球相同的姿勢	從好球區跑到壞球區的控球力	想像球的深度

十六歲的大谷翔平，就開始根據這複雜的步驟，照表操課，一步一步，讓百年難得一見的二刀流技術成真。如果你仔細觀察這六十四個步驟，可以看出大谷翔平超乎一般運動員的嚴謹紀律：每天前蹲舉九十公斤、深蹲舉一百三十公斤，一天吞下十碗白飯。

更難得的是，他對自己球技外的要求。為了在變化多端的球場上，展現健全的心理素質，他要求自己「不要一喜一憂」、「心情不起伏」、「乾脆、不猶豫」、「體諒夥伴」，但要「對勝利執著」。連抽象、不可預測的運氣、人氣，也在他的練習項目中：「為人所愛」、「珍惜球具」、「撿垃圾」、「對裁判的態度」、「讀書」，在大谷心中，都視為偉大棒球員的重要鍛鍊，而這點在運動員身上普遍是難得的。

透過這張檢查表，大谷等於是在一個十六歲少年的完美身體上，安裝了一個三十歲的成熟腦袋。

「就算因為輸球而懊悔，他也不會表現出來，隔天就鬥志滿滿，為奪回下一場勝利練習」高中宿舍室友、現在同是火腿隊選手的岸里亮佑，見證了少年大谷的早熟。連受傷無法投球時，大谷也靠著努力加餐飯，用增重來當作復健。

「手不舒服就換練腿呀!」大谷自己強調：「其實沒有哪一個目標是最難的，重要的是，在紙上具體定下數字與期限，然後去好好實踐。」

國中大谷翔平的超齡思維

延續上篇文章在最有價值的地方，做高績效的事，可以看出年僅 **15** 歲的大谷翔平，國中時期就對棒球有非常大的興趣(高價值區)，並且希望可以有機會升上日本職棒大聯盟成為八大球團的第一指名打擊，這個夢想帶著他持續前進，但有夢想還不夠，需要有可以執行夢想的計畫跟貫徹的決心，九宮格表正好是大谷的夢顯具現化呈現(高績效的事)，也因此陪伴他完成目標。

運動員是最常檢視目標的一群，他們的生活被四年一次的奧運會、四年一次的亞洲運動會、以及每年各種世錦賽、世界盃、亞錦賽、亞洲盃給團團包圍。選手們透過賽事檢核自己，有目標的前進，一步一步的累積積分跟大賽經驗，目標設定似乎是選手一直在做、必須要做，不得不做，卻又不一定做的很好的一件事。

絕大多數的選手在離開運動場後，常常會抱怨：「之前這些賽事目標又不是我訂的，是教練安排的。」但脫離教練的安排後，你對自己的人生又有多少掌握？你對自己的下一步，有寫下目標嗎？拿出一張空白的紙，馬上來試試看吧!

作者：荃鈺

曾荃鈺。體育新聞主播、國際慶典司儀主持人、華文企業內訓講師、播報配音員、心智圖法訓練輔導師、菁英選手培訓教練；相信「成功是玩出來的」，要玩就要玩得精彩、玩出風格、玩出格局，看愛玩的曾荃鈺，如何玩出自己的一片天

資料來源：<https://ctoacademy.org/targetexecution>