

大谷翔平 2019											
体のケア	サリメントを減らす	FSQ 90kg	スイング改善	体幹強化	軸をぶたない	角度をつけた	上からボールをすくなく	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	キャッチャー杯 捕手杯	下肢の強化	体を開かない	バット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			
悔しさを 目的とした	一喜一憂 しない	頭は冷静 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	高気圧に 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 つかない	勝利への 執念	仲間を 思いやるバ	人間性	運	変化球	可動域	ライナー キャッチャー	ピンタング を増やす			
感性	愛の人間性	計画性	おいつ	ゴッホ	部屋を片	キャッチャー を増やす	フォーク完成	スライターの キレ			
思いやり	人間性	感謝	道具を 大切に使う	運	審判への 態度	遅く落差の あるカーブ	変化球	左打者への 決まり球			
礼儀	信頼の人間性	継続力	プラス思考	人接する 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	スライクから ボールに投 げるコントロール	実行力を イメージ			

85

2つの未来の考え方



・フォーキャスト

- ・ 今までの延長線上(経験、実績、動向)で考える
 - ・ 「このままの傾向が続いたらどうなるか？」
 - ・ 「今までそうだったから、こうする」
 - ・ 「目の前の問題をどう解決するか？」
- ・ 実現可能なことを考える
 - ・ 「今できることは何か？」

考え方



・バックキャスト

- ・ 今までのことはひとまず置いておいてゼロから考える
- ・ 目標を定め、制約の中で、その達成条件を考える
 - ・ 「どうすれば実現できるか？」
 - ・ 「何をしなければならぬか？」

フォーキャスティング

具体的な例

・現在の自分の成績から考えると・・・
進学先は〇〇高校(大学)にしよう。

・明日は雨だから、
サッカー部の練習は
中止にしよう。



バックキャスティング

・自分は将来、こういう仕事が
したい→そのためには〇〇を
学ぶ(経験する)必要がある
から、△△高校(大学)に進
学しよう。→そのためには？



・大会で優勝したい→明日は雨だけど、
試合は雨の日でも行われるので、雨のコン
ディションに慣れる練習をしよう。

87

フォーキャスティング

具体的な例

・廊下の電球が切れそう
だから、同じものを買いに
行こう。

・一戸町のリサイクル
率が低いので、もっとご
みを分別してリサイクル
しよう。



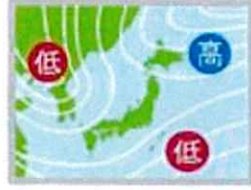
バックキャスティング

・快適に暮らしたい→廊下の電球が切
れそうだけど、快適な暮らしのために本
当に同じ電球が必要かを考えよう。

・一戸町の環境を守りたい→ごみや
環境負荷を減らさないといけない→リサ
イクルしても環境負荷が出るし、離島な
のでお金もかかる→ごみになってしまう
使い捨てのものや無駄なものを買わな
いようにしよう。

どう使い分けるのか？

- これまでの常識や対策が通用する場合



- 今すぐに実施していく具体的なアクションを考える場合

- バックカスティングで考えた目標の達成に向けて具体的なアクションを考えていく場合など

- すぐ目の前の問題に対処しなければならない(短期的な対策)を考える場合

- これまでの常識や対策が通用しない場合

- これまでに(自分が or 誰も)経験したことがない、明確な答えがない、変化が激しく先が読めない、未知の病気など

- 達成したい(達成しなければならない)明確な目標がある場合

- 自分の夢、手に入れたいもの、設定した目標、守らなければいけない締切、果たさなければいけない約束、気候変動問題など

- 少し先～かなり先の目標(中・長期的な対策)を考える場合

- 将来なりたい自分、理想とする社会、地域の未来など

89

SDGsとは何ですか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



- SDGs de 地方創生 ゲームを思い出してください。

SDGs = Sustainable Development Goals
持続可能な 開発 目標

未来の大目標

誰も取り残さない「持続可能な社会」を実現するために
2030年までに達成しなければならない世界の17の目標

中目標(実現するための条件)

90

持続可能な社会と目標11

「SDGs」で目標に掲げている「持続可能な社会」とは、どんな社会なのでしょう？

「**持続可能**」ということは、
「**誰もがずっと〇〇できる**」ということ

例えば・・・

「誰もがずっと地球に住むことができる」

「誰もがずっと幸せに生きていける」

「誰もがずっと安心して暮らしていける」

「誰もがずっと自分らしく生きていける」

「誰もがずっといろいろなことに挑戦することができる」

などなど・・・



「**持続可能な社会**」とは、↑のような社会

91

高校生向け

Sustainable=「持続可能」という言葉がよく使われるようになったのは、「環境と開発に関する世界委員会(WCED)」が1987年に出した“**Our Common Future**”という報告書からです。そこでは以下のように書かれています。

“Sustainable development is development that meets the needs of the present without compromising the ability of future generations to meet their own needs.”

持続可能な開発とは、将来世代の要求を満たす能力を損なうことなく、現在の世代の要求を満たすような開発である。

WCED(1987)“Our Common Future”

つまり・・・

①「今さえよければよい」ではなく、「**未来も同時によくなる**」こと

②今を生きる人々も、未来を生きる人々も、誰もが個人としての基本的な要求(自由で、平等で、健康で文化的な生活)が満たされること
が「持続可能」ということです。

11 住み続けられる まちづくりを



目標11は、SDGsの地域での実現=「**持続可能な地域**」の実現を目指すもの

ワークショップでは、

「**誰もがずっと〇〇できる**」**一戸町**の実現について考えます