

從沒有不可能的大谷翔平， 談人才發展



國立中央大學人力資源管理研究所
教授、所長、管理學院副院長
&
中華人力資源管理協會
副理事長
王群孝
育基25周年活動#1



轉職業前，
大谷翔平的兩個人才發展關鍵



家庭： 全心投入與身體力行的養成教育



爸爸：大谷徹的細心教導



- ▲深信做自己有興趣的事才會成功，讓大谷在過程中享受樂趣
- ▲忙碌工作之餘，擔任小學與初中球隊的監督或教練
- ▲“如果我是球隊的監督，隊上有一個和我兒子實力相當的選手，那我一定得讓別人的兒子上場。”

爸爸：大谷徹的細心教導



- ▲讓大谷在家僅自主訓練
- ▲回家後立刻關閉教練模式，不把球場上的事與情緒帶回家
- ▲揪大谷一起泡澡，以父親身分換自己聆聽大谷聊棒球，強化溝通管道

爸爸：大谷徹的細心教導



- ▲小學時，父子每天交換「棒球筆記本」
- ▲父寫下對大谷練球與比賽的看法與建議，子則反思與記錄自己的問題，最後，父寫下評語與建議
- ▲重點：當表現不佳時，思考下一步該如何克服，並付諸行動

爸爸：大谷徹的細心教導



- ▲筆記本中，最常給大谷的三句話：
 1. 放聲吶喊，有元氣地打球
 2. 練習傳接球就要盡全力
 3. 全力奔跑
- ▲重點：期許三項雖是最基本，但卻是最重要的原則！

家中的次男 學習與自信的快速躍進



兄弟：大谷學習與自信的快速躍進



- ~ “我必須想著如何努力才不會輸給哥哥，這段過程很有趣。”
- ~ 養成善於模仿、不停止學習的習慣
- ~ 重點：次孩，社會學習理論的完美實現，關鍵在於學習榜樣的選擇和學習環境的塑造

媽媽：加代子建立的心理安全感



- ~ 愛與尊重的家庭氛圍
- ~ 提供獨立思考的自我肯定機會
- ~ 以身作則的榜樣
- ~ 重點：同時在身心靈上，給予全心的重視與照顧

花卷東高校： 在地承諾、重視球員長期發展與健康



- ~ 強調在地出生的選手組成
- ~ 以投手為核心的防守野球，但絕不讓王牌投手過度負擔
- ~ “花卷東有一種別校沒有的練習風格。”
- ~ 重點：無需抄襲他人的，打造獨特的人才培育金字招牌

花卷東高校： 以教育者自居的監督

監督-佐佐木洋



- ~ 觀念：全人教育、盆景理論、「權利與義務」
- ~ “如果你只想成為某人，這樣是不夠的，我一直告訴大谷，你要思考的是如何超越他。”
- ~ “目標必須從數字開始，而且除非有一套完整的計畫，否則不能稱為目標。”
- ~ “先入為主的成見，會讓原本可能做到的事變成不可能。” ~也成為支持大谷的動力與座右銘

花卷東高校：

大谷、每位選手都有專屬的曼陀羅計畫表

身體保護	精神內 容與品	訓練單 GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F
柔軟度	體操	體操 12000/F	體操 12000/F	體操 12000/F	體操 12000/F	體操 12000/F	體操 12000/F	體操 12000/F
體力	體能耐力 游泳訓練 16000/F	游泳 16000/F	游泳 16000/F	游泳 16000/F	游泳 16000/F	游泳 16000/F	游泳 16000/F	游泳 16000/F
目標明確	平衡感 內心動機 內心動機	體操	體操	體操	體操	體操	體操	體操
技術進步 能力	心率	心率 16000/F	心率 16000/F	心率 16000/F	心率 16000/F	心率 16000/F	心率 16000/F	心率 16000/F
不知道 如何	對比菊池 雄星	人種	人種	人種	人種	人種	人種	人種
底性	GO/GO/F GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F
個人特點	人種	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F
體能	GO/GO/F GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F	GO/GO/F

花卷東高校：

大谷翔平的曼陀羅計畫表與培育系統I

- 1st：創造鼓舞人心的願景，激發大谷的高度自我激勵與內在動機，來設定核心目標（超越菊池雄星與追平日職選秀紀錄）
- 2nd：確定目標實現的可能性（對比菊池雄星，以及大谷的潛力）
- 3rd：為了實現這個目標，你每天做了什麼？
- 持續檢視：在休季期間重新檢視、修改或新增目標；大谷後續至少填寫過十五張計畫表…

大谷很「SMART」的目標設定與執行法！

曾經有人問大谷，在他「曼陀羅計畫表」的								
八個次要目標中，哪一項對他最難？								
大谷回答：								
「沒有哪一個目標是最難的，最重要的是在紙上具體訂下數字與期限，然後加以實踐。」								
距離	GO/GO/F							
體力	GO/GO/F							
個人特點	人種	GO/GO/F						
體能	GO/GO/F							

&

「手不舒服就改練腿啊！」

花卷東高校：

大谷翔平的曼陀羅計畫表與培育系統II

- 目標設定心法：如果真心想完成目標，就把目標再訂高一點（160 vs 163公里球速目標）
- 監督也寫對應的計畫表：全教練團的共識，從各角色（監督、訓練員）思考如何幫助大谷完成目標
- 創新且跨界的訓練：加入游泳隊教練（克服氣候、訓練開肩伸展）

花卷東高校： 大谷翔平的曼陀羅計畫表與培育系統III

▲目標不應該只是功利主義，而是全人的培育

道徳	值得 被尊重	計算性	打把理	對他設	打掃 房間
為人著想	人性	感謝	愛憎眞	重視	對亂判的 態度
禮貌	值得 被信任	共感力	正向思考	值得 被支持	謹言

改善跨步	強化體幹	穩定軸心
穩定放球 點	控球	消除 不安
強化 下半身	身體 不能開掉	控制 心理狀態

