

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，思考下一步該如何去克服，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

- ▲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運秀紀錄）
- ▲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：在休賽期間重新檢視、修改或新增目標；大谷後續至少填寫過十五張計畫表…

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。」

&

「手不舒服就改練腿啊！」

- 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、訓練開胃伸展）

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

同時包含關鍵身心理層面

感性	情緒 被喜愛	計畫性	打嗝呼	體位狀	打擊 房間
為人著想	人性	感謝	愛惜球員	運氣	對裁判的 態度
禮貌	情緒 被信任	持續力	正向思考	選擇 被支持	讀書

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

2年下注1.9萬次！水原隊上繳欠賭債4100萬美金 FBI認證大谷翔平是受害者

大谷翔平還好吗？連33打席未開轟 刷新「最久沒全壘打」紀錄

“我不想把心理狀態當作藉口，我認為抗壓力也是技術的一部分。”

