

第一章 プロ入り前の大谷翔平が学んだこと

- 01 「とてつもなく楽しい」からこそ続けられる 16
- 02 他の誰とでもなく、「自分」と約束しよう 18
- 03 才能は生き方と努力で決まる 20
- 04 勝てなかった悔しさが成長の原動力になる 22
- 05 誰かを目指すな。その人を超えられなくなる 24
- 06 「誰もやっていないこと」を目指そう 26
- 07 「ちゃんとやっている人」の成功を願う 28
- 08 「できない」と決めつけないで「できる」と信じよう 30
- 09 「誰もやっていない」からこそやる意味がある 32
- 10 成功体験は積み重なって大きな力になる 34
- 11 目標ははるか上を目指してこそ達成できる 36

- 12 頂点に立つものは模範となる存在であれ 38
- 13 義務を果たすからこそ権利を行使できる 40
- 14 「みんなの力」を集めれば必ず勝てる 42
- 15 優先するのは「楽しさ」より「正しさ」 44
- 16 「期待」のはるか上を目指す 46
- 17 自分の原点を忘れるな 48

第二章 目標を掲げて突き進む

- 18 限界を決めるな。人はどこまでも成長できる 52
- 19 前例がないからこそ自分で考える楽しさがある 54
- 20 自分の中に大きな達成感を残す 56
- 21 失敗からは成功以上に学ぶものがある 58

- 22 選んだ道を「最善」のものにする 60
 23 目指すのは自分を成長させてくれる場所 62
 24 まずは1を2とし、2を3にすることから 64
 25 良いか悪いかは自分で決める 66
 26 結果を「偶然」ではなく「必然」にする 68
 27 チャンスは自らつかみ取るものだ 70
 28 先人の功績を乗り越えていけ 72
 29 勝つことに貪欲でありたい 74

第二章 二刀流の道を切り拓く

- 30 パイオニアには覚悟と責任が必要だ 78
 31 支えてくれる人がいるからこそ頑張れる 80

- 32 個人の技術を磨いてチームを勝利に導く 82
 33 あらゆる機会を通して学び続けよう 84
 34 他人の評価に振り回されない 86
 35 やりたいことができないときにその価値がわかる 88
 36 一度掲げた目標をあきらめない 90
 37 難しいからこそやりがいがある 92
 38 可能性がある限り、挑戦し続けよう 94
 39 人は経験の数だけ成長できる 96

第四章 進化しながら前進する

- 40 「やる」ではなく「やりきった」を目指す 100
 41 現状維持ではなく変化を追い求めろ 102

| | | |
|----|--------------------------|-----|
| 42 | あらゆる事態に備えよう | 104 |
| 43 | やればやるほど次の「できない」が見えてくる | 106 |
| 44 | 大事じゃない1日なんてない | 108 |
| 45 | わかっていてもできないことがある。だから練習する | 110 |
| 46 | 頭の中でイメージできればきつとできる | 112 |
| 47 | 大切なのは「できること」をいかにうまくやるか | 114 |
| 48 | 自分を楽にする習慣はとことん守り抜け | 116 |
| 49 | ギリギリの戦いが本当の力を引き出してくれる | 118 |
| 50 | 気持ちの強さが勝敗を左右する | 120 |
| 51 | プレッシャーがあるからこそ成長できる | 122 |
| 52 | 「まずやってみる」を大切にしよう | 124 |
| 53 | 自分をアップデートしなければ生き残れない | 126 |
| 54 | コントロールできないことに悩まない | 128 |
| 55 | ひらめきは日々の練習の積み重ねから | 130 |
| 56 | 悔しさこそが成長のバネになる | 134 |
| 57 | できないことを嘆くよりできることに全力を | 136 |
| 58 | どんなときでも課題に目を向けろ | 138 |
| 59 | 言葉が持つ力を大切にしよう | 140 |
| 60 | 「数」ではなく、「中身」を問い続ける | 142 |
| 61 | ベストではないときはいかに「最善」を尽くせるか | 144 |
| 62 | 逆境を経験することですらに強くなれる | 146 |

第五章 逆境を乗り越える

第六章 野球の未来を背負う

- 63 「あこがれる」から「あこがれられる」存在になれ 150
 64 みんなの支えがあつてこそ成長できる 152
 65 ファンの気持ちに込めてこそ本当のプロである 154
 66 みんなの「あこがれ」を自分たちでつくっていく 156
 67 信頼があつてこそ「エース」になれる 158
 68 ルールは自らの活躍で変えていく 160
 69 目先の数字よりもファンの期待に込えろ 162
 70 みんなから「一番」と言われる存在でありたい 164
 71 日本野球のプライドを示したい 166
 72 子どもたちに野球の楽しさを伝えよう 168

第七章 「大谷翔平」という生き方

- 73 健康であることは幸せなこと 172
 74 すべてを野球のために捧げたい 174
 75 良いこともつらいことも「経験」と捉える 176
 76 どんな相手でも気持ちは常に対等であれ 178
 77 制約ある時間を一番大事なことに充てる 180
 78 引き際は自分自身で決める 182
 79 限界を超えるために日々の努力を怠るな 184
 80 世界で戦うことは素晴らしい 186