

料金後納
ゆうメール



職場も
愉快だ
宇都宮
UTSUNOMIYA

※訂正とお詫び

先月号(6月郵送分)におきまして、<花巻東高校の佐々木洋監督が考案した目標達成用紙>と記載しましたが、正しくは、「松村寧雄様が考案したマンダラチャートを佐々木監督が活用した目標達成用紙」でした。深くお詫びすると共に、今後間違った情報を発信しないよう心がけて参ります。

大谷翔平さんの「目標達成用紙」

プロ野球(日本ハム)で大活躍されている大谷選手。彼が高校時代に書いた「目標達成用紙」がこれ。(右図)

真ん中のマスに最終目標を記入し、達成するためにやるべきことを周りに書くというもの。花巻東高校の佐々木監督がビジネス書から引用し、生徒たちに書かせたものだそうです。

監督曰く

「大谷はボールを投げていたらたまたま160kmがでたのではなく、160kmを投げようと思って出した」とのこと。

さらに監督は言います。

「夢と目標と決意の区別」をつけることが大事だと。

例えば、「太ってきたので、痩せたい」というのは目標ではなく決意。

「今日はこれしかカロリーを摂らない」が目標。そうやって追っていくと、必ず結果が出る。

素晴らしいですね！

あなたなら・・・

「ど真ん中」に

何を書きますか？



大谷翔平が花巻東高校1年時に立てた目標達成表

体のケア	サプリメントをのむ	FSQ 90kg	インステップ改善	体幹強化	軸をぶらさない	角度をつける	上からボールをたたく	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	食事 夜7杯 朝3杯	下肢の強化	体を開かない	メンタル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
はっきりとした目標、目的をもつ	一喜一憂しない	頭は冷静に心は熱く	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	雰囲気は流されない	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
波をつくらない	勝利への執念	仲間を思いやる心	人間性	運	変化球	可動域	ライナーキャッチボール	ピッチングを増やす
感性	愛される人間	計画性	あいさつ	ゴミ拾い	部屋そうじ	カウントボールを増やす	フォーク完成	スライダのキレ
思いやり	人間性	感謝	道具を大切に使う	運	審判さんへの態度	遅く落差のあるカーブ	変化球	左打者への決め球
礼儀	信頼される人間	継続力	プラス思考	応援される人間になる	本を読む	ストレートと同じフォームで投げる	ストライクからボールに投げるコントロール	奥行きをイメージ

(注) FSQ, RSQは筋トレ用のマシン (出所) スポーツニッポン ©best of Shekel ©itani



【差出人・返還先】

株式会社 **アレックス**

住所 宇都宮市岩曾町1120-3

TEL 028-601-9055

HP <http://www.alex.ne.jp/>



商品紹介 ~ハイスペックPCで快適作業を!~

通常のパソコンよりも動作が安定していて、24時間起動したままだったり、負荷のかかる処理をするパソコンを、ワークステーションと言います。CAD(図面作成)、CGなどのグラフィックス処理、複数の事務ソフトなどを快適に使いこなすにはワークステーションが向いています。

サーバーじゃダメなの?と思われるかもしれませんが、サーバーは、どちらかというと、”サーバー自体では作業をしない”という使い方に向いています(データや基幹ソフトは入れるが、作業は別のパソコンでやる等)ワークステーションは、その端末自体で作業をする方向けで、本当の意味でオールインワンなコンピューターです。

おススメ、ワークステーション!



HP Z230 (本体のみ)

- OS: Windows 8.1 Pro または Windows 7 Pro (64bit)
- CPU: Xeon E3-1271 (4コア・3.6GHz)
- SSD: 256GB (Cドライブ)・HDD: 2TB (Dドライブ)
- バックアップHDD: 3TB
- メモリ: 16GB
- Blue-rayドライブ & DVDドライブ(2機搭載)
- NVIDIA Quadro K620 (4K+フルHD出力2系統)
- マルチメディアカードリーダー
- 400ワット電源(電力効率92%)
- 4年間(当日または翌日対応)メーカー修理保証
- ワイヤレスキーボード & マウス
- Office 365 サービス(※1年更新ライセンス)

本体セット価格
部品組込設定費
お問い合わせ
下さい!

ワークステーションには高性能のディスプレイも!



EIZO FlexScan EV3237
31.5型4K(3840×2160ドット)
4K表示で作業効率UP!
フルHD画面4面分を一
気に見渡せます。

お問い合わせ
下さい!



EIZO LX600W
60型4K(3840×2160ドット)
大画面4K表示でプレゼンテーションや
CAD・医療等、見せるディスプレイとして
威力を発揮します。
壁付・天吊アダプターも用意可能です。

¥現調後お見積



EIZO FlexScan EV2730Q
26.5型(1920×1920ドット)
ワイド画面は”縦幅”が足りない!
そんな悩みを解消する縦も1920
ドットのユニークなディスプレイ!
でも一度使ったら通常のワイド
モニターには戻れない!

お問い合わせ

こんな商品もいかがですか?



震災対策免震テーブル
何を守るのか?
人命を考えることは
もちろんながら、
骨董品や重要な文化
遺産、精密機器や診察
ベッドなど、不意の震災
から全てのものを守ります。



¥現調後お見積



YAMAHAプライバシースピーカー
音を一方向に伝える事で、受付や隣接した部
屋での会議など、音漏れを防ぎ、会話内容を
保護することができるスピーカーです。
展示会スペースなど、個別に違う音源を流し
たり、使い方も様々です。
置くだけで使えるので、設置も楽!

お問い合わせ

※価格はすべて税別です お気軽にお問合せください