

1  
ど  
ど  
り  
よ  
く

1  
度  
の  
努  
力





**通算ヒット数 4367本**

**ギネス記録**

**1年間のヒット数262本**

**メジャー記録**



**ぼくは1日5時間きびしい野球の練習  
をやっています。**

**だから1週間のうちで、遊べる時間は  
5時間です。**

**こんなに練習してるんだから、必ず  
プロ野球選手になれると思います。**

ぼくは1日5時間

をやっています。

だから1週間のうちで、遊べる時間は

時間です。

こんなに練習してるんだから、必ず

になれると思います。

ぼくは1日**1**時間**自分を高める勉強**  
をやっています。

だから1週間のうちで、遊べる時間が  
**10**時間です。

こんなに練習しているんだから、必ず  
**一人前の先生**になれると思います。



高さ170mの差

**1日一つ学べば**

**1年で365も身につく**

**武田 信玄**

ど りょく  
一日数分間の努力の差が

明日の勝利をもたらす

ガーフィールド（カナダの陸上選手）

**土日の休みが消え**

**夏休みが消え 冬休みが消え**

**友達が遊んでいるときに**

**練習していた。だから**今がある。****

ダルビッシュ有（メジャーリーガー）

今までに

一体どれだけ 走ったか

の<sup>こ</sup>残すは**たった** 42 k m

たかはしなおこ

高橋尚子（日本女子初のマラソン金メダルランナー）