

# 目標設定の方法について

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
メンタルトレーニングコーチ 栗原 啓

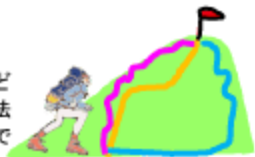
新年になり多くの人々が今年一年の目標を立てたと思います。目標を設定(決定)することは、やる気を高め、練習の意義を確認し、希望や夢に向かっていくエネルギーを増長してくれます。そこで今回は、目標設定の方法をご紹介します。

目標には、大きく分けて【結果目標】と【プロセス目標】の2つがあります。

【結果目標】とは、“日本一になる！”“甲子園で優勝する”“オリンピックで金メダル”などを指します。そして【プロセス目標】とは、設定した結果目標を達成するための手段や方法(プラン)のことを言います。山登りに例えるならば、目指す頂きが【結果目標】で、頂きまでのルートの見通しが【プロセス目標】となります。

また、目標のスパンにおいては、“人生で達成したいこと”や“スポーツ選手でいる間に成し遂げたいこと”などの【長期目標】、次いで【中期目標】そして【短期目標】があります。期間を区切ることで見通しも立ちやすくなります。

以下のポイントを参考にしながら、別紙の目標設定用紙をぜひ記入してみてください。



- ・【スポーツの目標】だけでなく【人生の目標】も立てましょう！(スポーツは人生の一部であるため)
- ・目標に幅を持たせましょう！  
(【夢のような目標】と同時に“最低限これさえ達成すれば自分を「よくやった」と思える”ような【最低限の目標】を立てます)
- ・プラス思考で肯定的、希望的、発展的にワクワクしてくるように書きましょう！
- ・最終目標(上)から書いていきましょう！(下へ)