

『目標設定』

○はじめに

今回は自分の心理面について知る方法を紹介しました。自分のことを知ることは目標設定をするうえで非常に役立ちます。例えば、山を登るという目標を立てる時に体力や知識など自分のことを知っていないと、どの山(目標)を目指せばよいのかわからないですよね。しかし、自分のことを知っていると具体的な目標を立てることができます。表1は目標設定の効果を示しています(Martens, 1987)。

表1 目標設定の効果

パフォーマンスの向上	練習の質の向上
こうなりたいという願望の明確化	倦怠の回避
やる気の向上	満足感や自信を高める

○目標の種類

目標を設定する前に知っていただきたいのが、目標にはいくつか種類があることです。最初に長期目標、中期目標、短期目標があります。長期目標は最終的な目標のことを言い「インターハイで優勝する」といったものです。中期目標は今シーズンといったステップアップするための目標で「今年の全県総体で優勝する」などがあります。最後に短期目標は中期目標に向かう週間や日々の目標で「毎日ストレッチをする」などがあり、短期目標になるほど行動が具体的になります。

他には、結果目標とプレイ目標があります。結果目標は「優勝する」など成績や結果を意識した目標です。やる気を高める時に有効ですが、対戦相手の強さや審判の判定など、他者の影響を受けやすい特徴があります。プレイ目標は「成功率80%」など、競技内容を意識した目標です。集中力を高める時に有効で、試合で負けてもプレイ目標は自身の行動による結果のため、他者からの影響を受けにくい特徴があります。

○目標の立て方

目標設定をする際は未来から現実に向けて立てていきます。つまり、長期目標から中期目標、短期目標の順に立てていき、短期目標から達成していくといった流れになります。また、目標設定にはポイントがあります。表2は目標設定をするための6つのポイントです(石井, 1997)。こういった点を参考にすることで、より具体的な目標設定につながります。

表2 目標設定の原理・原則

①抽象的ではなく具体的な目標 例)速く走る→50mを7秒で走る	②現実的で挑戦的な目標 例)達成できるかどうか50%くらいの目標
③長期目標よりも短期目標 例)1年後の目標よりも1週間後の目標を意識	④チーム目標よりも個人目標 例)団体戦優勝のために自分の出番で勝つ
⑤結果目標よりもプレイ目標 例)勝つためにシュートを10本決める	⑥客観的かつ具体的に評価される目標 例)「うまくなる」ではなく成功率を80%以上にする

○最後に

最後になりますが、目標は立てた後が大切になります。例えばカーナビで目的地を設定し進んでいる時に、違う道に行った場合どうなりますか?新しいルートに修正してくれますよね。目標設定も同様に目標に向かって進む中で、ケガなどによって予定通りいかなくなる場合もあります。そういった時はしっかりと現地点を確認し、再度目標設定しなおすことが大切になります。ぜひ、目標設定を競技に活用してください。

【参考資料】

- ・Martens, R (1987). Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics Publishers.
- ・石井源信(1997). 猪俣公宏編、選手とコーチのためのメンタルマネジメントマニュアル. 大修館書店.

文責: 秋田県スポーツ科学センター
メンタルトレーニングアドバイザー
渡瀬 友斗