

「目標設定技法」

トップアスリート・指導者の皆さんにおかれましては、東京2020大会が1年延期になり、計画の立て直しを余儀なくされ、大変な思いをされていると思います。再度計画を立てようにも、代表選考会や強化試合、合宿等の種々の予定が決まっておらず(決めることもできず)、先行きが不透明で、不安も大きいとお察しいたします。

そのような状況ですが、2021年7月23日～8月8日にはオリンピック、8月24日～9月5日にはパラリンピックが開催されることは決まっています。今回は、そのゴールに向かっていくために役立つ「目標設定技法」の基本的なものをご紹介します。もうすでに、「計画の見直し、目標設定の再構築」を行っている方は、立てた目標のチェック・振り返りとして参考にしてみてください。

表1 目標設定の原理・原則(石井, 1997) ※一部改変

- ①抽象的な目標ではなく、具体的な目標を設定する
⇒「バストをつくす」ではなく、「バストタイムを0.5秒縮める」など
- ②現実的で挑戦的な目標を設定する
⇒成功の確率が50%ぐらいのものを立てる
- ③長期目標も大切であるが、短期目標も重視する
⇒長期目標を立て、それを達成するための段階的な短期目標を立てる
- ④チーム目標と個人目標を立てる
⇒チーム目標:チーム内で話し合いながら立てる。個人目標:「自分がどうしたいのか」をじっくり考えながら立てる
- ⑤結果目標とプレー目標を設定する
⇒結果目標:「オリンピックでメダル獲得!」だけでなく、プレーやパフォーマンスに関する目標も立てる
- ⑥立てた目標は、客観的に評価されるよう工夫する
⇒立てた目標(特に短期目標)が達成できたのかを、客観的に評価してもらう。その評価で、その後のモチベーションの向上が期待できる

表1に示したのは、目標設定の原理・原則と言われるものです。青字が原理・原則で、⇒赤字に具体的な説明を示しましたので、これらを参考にしながら行ってみてください。



表2 目標設定の効果(吉澤, 2016)

適切な目標設定は、アスリートの競技行動を明確化し、

- ①アスリートの不安を軽減させる
- ②アスリートに自信を持たせる
- ③競技に集中させる
- ④満足感を与える
- ⑤アスリートの心理面に大きな影響を与え、積極的な行動を生み出す効果が期待できる

また、表2には、目標設定の効果を示しました(吉澤, 2016)。適切な目標を立て、これらの効果を感じてみてください。

くり返しになりますが、現時点ではっきりしているのは、2021年の夏には、オリンピック・パラリンピックが開催されるということです。そこに向けての準備は、欠かせません。今から逆算して、自らの目標を達成するために、体力・技術・メンタル・

その他を含め、あらゆる面で必要なこと・達成すべきことを、具体的にそして詳細なものを創り上げてみてはいかがでしょうか。この大変な状況だからこそ、自らの目標に向かっていく「覚悟」や「哲学」を再構築していただきたいと思っています。(ハイパフォーマンススポーツセンター JISS 心理グループ)

引用・参考文献

- ・石井源信. 目標設定技術. 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, pp95-111, 1997.
- ・磯貝浩久. スポーツにおける目標設定. 日本スポーツ心理学会編, 最新スポーツ心理学その軌跡と展望. 大修館書店, pp45-54, 2004.
- ・吉澤洋二. 4-2 目標設定技法. 日本スポーツ心理学会編, スポーツメンタルトレーニング教本三訂版. 大修館書店, pp83-86, 2016.