

目標設定技法

【目標設定とは】

目標は、結果目標とプロセス目標に大別されます。結果目標とは、「全国大会優勝」や「ベストタイムを出す」といった1つのゴールを指します。一方、プロセス目標とは「朝毎日5kmのランニング」や「手だけで打つのではなく、足を動かして打つことを意識する」といった結果目標(ゴール)までの道のりを指します。ゴールに辿り着くためには、どういった道のり(プロセス)がゴール(結果)に結びつくか分析・逆算したうえで、明確かつ必要なプロセスを獲得しなければなりません(図1)。

また吉澤(2016)によると、適切な目標設定は、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内発的動機づけにさせる、といった効果をもたらすとされています。一方、不適切な目標設定は、逆効果をもたらす可能性があるため注意が必要です。

【適切な目標設定のポイント】

目標設定の大きな目的は、行動を明確にすることです。目標設定を行う際は、この“明確”の部分をかか詳細に表現するかが重要なポイントになります。

表1 目標設定の原理・原則(石井,1997)を改変

- ①詳しくて具体的な目標。 ②現実的で挑戦的な目標。
- ③短期目標>長期目標。 ④個人目標>チーム目標。
- ⑤プレー目標>勝敗目標。 ⑥客観的に評価できる目標。

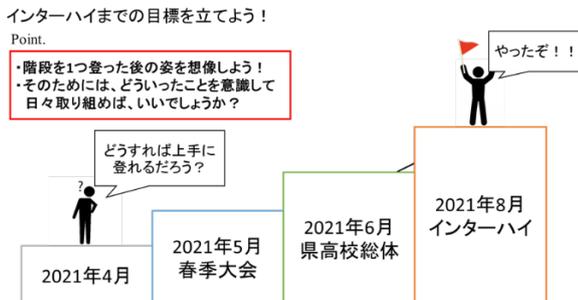


図1 インターハイまでの目標設定のイメージ図

そのため、石井(1997)が示した目標設定の原理・原則に則って、目標設定を実施することで、先述した効果が期待されます(表1)。

もし効果を実感できない場合は、自身にとって不適切な目標である可能性が考えられます。目標設定の最大の目的は、目標を立てることではなく、行動を明確にするとともに促進させることです。大きな目標を持つことも大切ですが、まずはできることから確実に取り組めるように調節してみましょう。

【モチベーションと目標設定の関係】

前回筆者が掲載したコラム(No.10モチベーション)で示しましたが、課題目標志向が高い選手は、モチベーションを維持し、成果を上げることができます。筆者が作成した目標設定シート(図2)を参照していただき、個人・チームの目標設定にチャレンジしてみてください。

目標設定は実施することがゴールではなく、実際に行動することが最重要であるため、毎日見えるところに貼っておくと良いでしょう。筆者は部室や練習場、家のリビングやトイレに掲示することをオススメしています。皆さん、有言実行できるカッコいい人をぜひ目指してください。

図2 インターハイまでの目標設定シート(例)

【参考文献】

吉澤洋二(2016) スポーツメンタルトレーニング教本 日本スポーツ心理学会編. 大修館.