

オフシーズンの過ごし方～メンタル編～②

【はじめに】

No.70 のコラムでは、オフシーズンの過ごし方としての振り返りを紹介しました。今回は、振り返りをした後の目標設定について紹介します。

【その2：目標設定】

目標設定の手法は数多く存在します。今回はオフシーズンの過ごし方に着目しているため、目指す目標までの道筋を整理するための手法「マンドラート」を紹介します。

マンダラートは現メジャーリーガーの大谷翔平選手が使用していたものとして多くのメディア等で目にした機会があると思います。この手法の良い所は、目標を達成するために必要な要素やアイデアを可視化できる点にあります。また、自由な発想で多角的に検討していける点も魅力です。

一般的なマンダラートの手法は、9×9マスの用紙の中心に最大の目標を記入し、その周りに目標を達成するために必要な要素を記入していきます。中心のマスに接する格子状のマス目が記入できたら、その要素を達成するために必要な要素を更に外側のマスに書いていく…という同じ作業を繰り返していくことでシートを完成させます。

筆者のサポートの経験則になりますが、この際かかる時間はおよそ1時間～1時間半程度です。対象者の競技レベルや年齢によって異なりますが、長時間集中力を維持させたまま考えを広げていくことは、強度が高い思考トレーニングといえるでしょう。場合によっては、途中で集中力が切れてしまうという選手もいるかもしれません。そのような選手は9×9マスという形にとらわれず、思い切ってマス目を自分に合った数に変更してみると良いかもしれません。

図 1 に参考のフォーマットを掲載しています。
このフォーマットでは通常 9×9 のマス目を 9×5

のものに変更し、その代わりに通常のマンダラートでは検討できない目標達成までの期限やそれらを達成するためのトレーニング等の取り組みについて検討する欄を設けています。記入方法は、まず中心のマス目に最大の目標を記入し、その目標を達成するために必要な要素を4つ考え、その発想を外側のマスで更に広げていく、一般的なものと同様です。プラス α として、それらを達成するための取り組みや意識等を考え、より具体的に目標達成までの道筋を可視化し、このシートが選手本人の行動計画になるよう作成をしています。目標は「掲げる」のではなく「使う」¹⁾ものです。自分が使いやすい目標の形を探していくのもアスリートのスキルの一つかもしれません。

目標設定シート									
			1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12						
	1								2
			1		2	いつ(いつまでに)どこにも、どめくらい?			
いつ(いつまでに)どこにも、どめくらい?			4		3				
	4		1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12						
									3

◎ できそう！ 良できそう！ という感覚が大切！ 前は思えるところとズレて送届くよう！ 記入日: 2025年 月 日 () 学年 氏名

図1 マンダラート参考フォーマット (筆者作成)

【まとめ】

オフシーズンは成長のための準備期間です。振り返りで自分と向き合い、そこで得た知見を活かした目標設定を行っていきましょう。自分自身で行動を決めているという感覚が、これから起こしていく行動の後押しになってくれるはずです。

【参考文献】

1) 布施努 (2022) 自分の参考を引き出す考え方—スポーツ心理学博士が語る結果を出し続ける人の違い—, 日本能率協会マネジメントセンター.