



～心理的スキル：目標設定①～

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担当：栗原啓

前回の「メンタルトレーニングの歴史」の中で、当初の目的(宇宙計画の一部)や世界的な発展のきっかけ(旧ソ連・旧東ドイツのメダル数)などについてお伝えしました。今回はまず、オリンピックでのメダル獲得を目的として発展してきた競技スポーツにおけるメンタルトレーニングがどのように研究されたかを紹介します。

はじめは、オリンピックにおいて「メダルを取れる」と言われていた選手の中でも、“(前評判通り)メダルを取れた選手”と“メダルを取れなかった選手”の違いの調査でした。その結果、“メダルを取れた選手”には、共通して心理的な特徴が見られ、自分のメンタル面をコントロールするための【**心理的スキル**】を身につけていたことがわかりました。

その一つが、モチベーション(やる気)に対する心理的スキルです。オリンピックでメダルを取るような一流選手ほど、『大きな夢』を持ち、「いつまでに」「何を」「どのように」すれば達成できるのかという『夢を叶えるプラン』を持ち、日々の練習の中で『修正』と『明日(今日)やるべきこと』を決めていました。スポーツの目標のみならず人生の目標があることもわかりました。また、目標を長期・中期・短期と分けていることもわかりました。みなさんの3年後・5年後・10年後の目標は何でしょうか？ 20年後・30年後の目標は何でしょうか？ 生涯で(死ぬまでに)達成したい目標は何でしょうか？ 今日一日は、あなたの目標達成に近づいているでしょうか？ 皆さんもぜひ考えてみましょう。