

# スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

## 新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

### (その3) 短期・中期目標を立て、やってみよう

さて、現実を素直に受け入れて、自分の置かれた状況を明らかにしました。つぎは具体的な練習計画を立て実践していきましょう。そのためには、目標とマイルストーン（道標）が必要です。いつ、この状況が好転するか予測できません。そんな中で長期的な目標を立てるより週毎の短期目標と、月毎の中期目標を立てることが大切で状況に応じて臨機応変に修正することが出来ます。

まず、1ヶ月後に達成しようとする目標とそれに合わせた週単位の目標を立てましょう。そのとき、練習目標と（大学の）学習目標を並べて立てていくことをお勧めします。そして、それを行って短期目標の達成度と満足度を振り返ってみましょう。直ぐに達成出来たり、なかなか達成出来なかった場合は、目標が自分の能力に合っていないのです。そのときは、直ぐに修正して、自分の能力で努力すれば出来る水準にしましょう。1ヶ月後が楽しみです。

目標設定の5原則は、①具体的であること、②達成可能であること、③意欲的であること（挑戦しようと思えること）、④定量化出来ること（数値で表せる）、⑤記録できることです。“グタイテキ（具体的）”と覚えましょう。



#### 参考文献

- 1) 『スポーツメンタルトレーニング教本（三訂版）』, スポーツ心理学会編, 大修館書店, 2016.
- 2) 荒木雅信 編著 「これから学ぶスポーツ心理学（改訂版）」, 大修館書店, 2018.

相談・質問等を下記メールアドレスにて受け付けます。

スポーツ科学センター : [sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp](mailto:sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp)