

## 「目標設定」

(目標設定について)

皆さんは、今後の大会での目標はありますか？チームとして大会で優勝する・全国大会に出場するなどの目標や次の大会で得点を決める・レギュラーになるなど自分自身の目標かもしれません。適切な目標を立てることにより、日々の練習の質が高まり、より良い競技生活につながります。今回は目標設定のポイントと結果目標・プレー目標を取り上げたいと思います。

(目標設定の3原則)

### ① 具体的であること

試合での目標を聞くと「自分のベストを尽くします。」と話す選手が時々います。プレーや日々の取り組みにつながる目標にするためには、具体的な目標にする必要があります。自分の目指すプレーとは？そのプレーをするために意識することは？と具体化させ、掘り下げていくと試合で大切になるポイントが見えてくるかもしれません。

### ② 現実的であること

### ③ 挑戦的であること

②、③は一見矛盾しているようですが非常に大切なポイントで、高すぎても低すぎても試合でのプレーや日々の取り組みにつながりません。努力したら何とか届きそうな目標を立てることが大切です。

(結果目標について)

多くの選手が大会に向けて、結果目標(大会で〇位に入る等)を立てていると思います。先述したポイントを参考にしながら自分の目標を確認してください。必要な場合は周りの仲間や指導者からアドバイスをもらいましょう。特にチームの目標に関しては、チーム全体で話し合いながら考える機会を持ってほしいと思います。

(プレー目標について)

結果目標を踏まえて、目指す大会でのプレー目標(パフォーマンスに関する目標)を立ててみましょう。結果目標で掲げた目標を達成するために、大会でどんなプレーをする必要があるでしょうか。そのプレーをするためにどのようなことが大切になってくるでしょうか。理想のプレーだけでなく、自分自身が苦手な状況(こんな攻め方をされるといやだなあ等)に対し、どのように対処していくかを考えてみましょう。苦手な状況に対処していくところを事前にイメージし、紙に記述しながら考えることでやるべきことが整理され、実際の試合で同じような場面に直面しても、冷静に対処することができやすくなります。

## 試合時のプレー内容目標

名前 \_\_\_\_\_

試合でのあなたの強み、試合で思わぬ実行しようと思っていること(2つ)

試合でのあなたの弱み、あなたが気を付けようと思っていること(2つ)

\_\_\_\_\_ (改善のコツ)

\_\_\_\_\_ (改善のコツ)

試合時のプレー内容目標

	局面	プレーイメージ(どんなプレーをするか?)	大事なこと
オフェンス			
ディフェンス			

プレー目標のワークシート例