

第28回 目標設定の実際

村越真

目標を立てたりそれを思い描くことは重要だが、それだけではまさに「絵に描いた餅」である。「絵」を現実に変えるためにはどうしたらよいか。今回は目標設定の実際を説明する。

■プラン(plan)からドゥー(do)へ

明確かつ実現可能な目標が設定できたら、次にすべきことはその目標達成への課題を明確にし、その解決手法を考えることである。目標とは、現在の自分とは異なる一種の理想状態であり、目標と現在の自分にはギャップがあるはずだ。したがって、乗り越えるべきそのギャップを明らかにすることが、目標達成への第一歩となる。たとえば、技術的には優れているが走力のない選手が全日本を狙うとしよう。その選手にとって、たとえば全日本10位前後という現状と優勝の間にある大きなギャップは走力にあるかもしれない。あるいは逆に現在のスピードで些細なミスもなくすることでギャップが埋まるかもしれない。前者の場合、課題は走力であるし、後者の場合は確実な技術が課題である。

指導者が経験したレベルにいる限りは、選手の課題を明らかにすることは難しいことではないが、より高いレベルになれば何がギャップを埋める課題であるかは指導者にとっても明確ではない。たとえば世界選手権の予選通過を目指す時、いくつかのモデルはあるものの、そのための課題は選手によって異なるだろう。こんな時指導者は、一方的に何かを与えるというより、よき対話者となって課題とその解決方法を選手と本当の意味での二人三脚で探索することが必要になる。たとえば陸上競技なら**mを××秒で走る、とかスタートダッシュのブラッシュアップといった課題設定をしやすい。一方、オリエンテーリングはテレインによっても技術的要求が異なり、それを定量的に示すことは困難であった。しかし、今ならラップ解析などのデータを使えばミス率や巡航スピードといったある程度客観的な指標で、課題とそのレベルを明確にすることができる。指導者はこうしたデータの扱いについても習熟する必要がある。

課題が設定できたら、それを克服するためのトレーニングや練習方法を具体化する必要がある。走力については、長距離のトレーニング方法が役に立つだろう。体力的な面については、現在では様々な文献も出ているので、それらを参照することで、効率的な課題解決が可能になるだろう(本連載2009年8月号～12月号参照)。

技術的な課題解決に関しては、まずはミスやロスの実態を把握する必要がある。選手のプレーを直接見ることでできないオリエンテーリングでは、ラップタイムや選手が記録するレースアナリシスは、技術の課題発見のため重要な資料となる。指導者自身がアナリシスから課題を見つける経験を十分積むことが必要である。

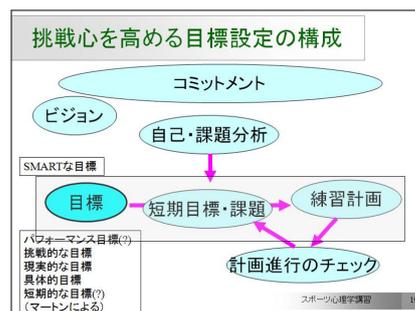
選手のレベルが高くない場合は、定点でのビデオ、可能であれば追走して撮影したビデオも課題の発見に有用である。選手とビデオを見ながら問題を探ることは、選手自身の問題発見能力を高める上でも役立つだろう。他のスポーツと違って、オリエンテーリングではビデオでプレーの様子を見た経験のある選手は少ない。筆者も2009年のジュニア世界選手権合宿で、選手のプレーを見ながら、些細な無駄まで「なぜこの動きをしたのか?」を問うて、自分のプレーについて考えることを促したことがある。こうした経験は選手が自分の頭で考えることにつながるはずだ。

オリエンテーリングの練習方法にはコントロールピッキングやコリドアなど確立したのものがある。課題によって練習方法を適切に選択し、目的意識を持った練習を行うことが必要である。また、課題に応じたコース設定も指導者の重要な役割となる。ジュニアレベルであれば、課題は定型化できるので、確立したトレーニング方法によって、一定の成果が望めるだろう。より高いレベルになれば、練習方法も、「オーダーメイド」になる可能性もあるが、本講座の範疇を越えるので、詳述しない。

■チェック(check)

課題やそれに向けての練習は、固定したものではない。練習が進むにつれて課題は少しずつ代わっていくだろう。また練習方法についても、一般的に有効だとされている練習方法が、その選

手に有効だとは限らない。ある程度練習が進んだら、プランや行動の適切性をチェックし、微調整(action)していく必要がある。ビジネス等の領域でPDCAサイクルという言葉があるが、目標設定も、目標を決めたら終わりではなく、このようなプラン・行動・チェック・微調整の繰り返しなのである。



▲目標設定とは、単に目標を決めるだけではなく、それを具体的な行動に置き換える一連のプロセスである。行動は常にチェックされ、状況に応じて微調整していかなければならない。

あなたの目標・達成のための方法

目標

目標達成に必要なもの(課題)	自分の状況	課題解決の具体的方法

スポーツ心理学講座 28

▲目標設定に慣れていない選手に対しては、図のようなワークシートを使うこともある。このワークシートは、「書けば目標が達成できる」道具というよりは、考え方のガイドラインである。指導者は、①課題は現実に根ざしており、かつ明確か、②自分の状況は適切に把握できているか、③解決の方法は、適切かつ具体的か、といった点について選手と対話しながらこのシートを完成させることで、選手が最終的には自律的にこうした発想で練習を進められるよう、導く必要がある。

(村越 真)