

# 健 康 レ シ ピ

2025年も色々ありましたね、ところで皆様2025年に立てた目標は達成できたでしょうか？

今回のテーマは目標設定です、運動に限らず新たに目標を立てる方は是非参考にしてください！

## ・そもそもなぜ目標設定をした方がよいのか

①仕事の効率や完成度が増す。 ②目標に至るまでの過程の質が高まる。 ③希望が明確になる。

④内発的動機付けが高まる(2025年6月号参照)。 ⑤プライドや満足感や自信が増す。



## ・目標を立てる際のポイント

①一般的で抽象的な目標ではなく具体的な目標にする。

・一般的で抽象的な目標：体重を減らす！ / 具体的な目標：8月までに5kg体重を減らす。

②挑戦的で現実的な目標を立てる

例：毎年1回戦負けのチームが全国1位を狙う！これは否定するものではありませんが  
あまりにも挑戦的すぎる所以、先ず3回戦突破等の挑戦的で現実的な目標も必要。

③最初に長期目標を立て、逆算し中期目標と短期目標を立てる

例：長期目標は1年で貯金を60万増やす！中期目標なら半年で30万、短期目標つまり1ヶ月で5万貯める

④勝敗目標とプレー目標を立てる。 → 例：5kg体重を減らす為に週3日走る



⑤目標の達成度が具体的、客観的に評価出来るようにする

例：目標が「体重を減らす」では-1kgの成果は目標達成なのか分からないので  
「1ヶ月で-1kg」等の達成出来ているか分るようにする

## ・結果の受け入れ方(ワイナーの原因帰属理論)

目標を達成すれば喜び、出来なければネガティブな気持ちになると思いますが

ただそれで終わるのは勿体ないです。成功も失敗もその原因を分析する事が次の目標設定に繋がります。

・ワイナーの原因帰属理論とは？：心理学者ワイナーは成功と失敗の原因を説明したり理解する場合  
能力、努力、課題の困難度、運について評価し、原因が4つのどこにあるか探る理論。

更にこの4つの要因が安定しているのか、外的か内的かは図で表す事が出来ます

例：テストで目標としていた点数より良い点数を出せた、その原因是？		
	安定(変えられないもの)	不安定(変えられるもの)
内的統制(自分のせい)	元々容量が良い(能力)	日々の予習復習(努力)
外的統制(他者や環境のせい)	テストが簡単だった(課題の困難度)	一夜漬けの山が当たった(運)

## ・やる気の高まる結果の受け入れ方(原因帰属)

成功の場合：能力と努力によるものと捉える(課題の困難度や運のせいにすると成長出来ない為)

失敗の場合：努力と捉える(他の3つのせいにすると立ち直れない、頑張れない要因になる為)

## ・まとめ

運動目標を立てたが上手くいかない場合はスタッフに気軽に相談して二人三脚で頑張って  
いきませんか！？！そしてそこに行きつくまでの努力や高まったスキル、夢や目標に挑戦する楽しさ、  
試合なら勝敗からくる喜びや悔しさを是非エネルギーにして新たな目標に向け頑張ってください！