

# だいじょうび?

## 目標を持って“カベ”を楽しみましょう

スポーツをすることにおいて目標を持っている人が多いと思います。

目標には結果目標・プレー目標・プロセス目標と大きく3つに分けて考えられます。結果目標は『優勝を目指す』『タイムを設定する』『何打以内で回る』といった結果に関するもの。プレー目標はその結果を出すためにどのようにプレーするか、例えば攻撃的にいくか、ラストで勝負するかといったプレー内容に関するものです。そしてそのプレーができるにはどんな練習をすればいいのか、試合のためにどんな準備をすればいいのか、というプロセス目標があります。この3つの目標のバランスがポイントになり、いずれかの目標が突出しても上手くはいきません。

結果目標を重視する人は『勝つためにスポーツをやる』『人の目・評価が気になる』『優れたプレーが高く評価される』『失敗すると能力不足と考えてしまう』などの外発的動機でプレーしているため結果が出ているうちにはいいのですが、出なくなったときやる気を失い、極端な場合はバーンアウトにつながります。

一方のプレー目標・プロセス目標を重視する人は、自分を成長させるためにスポーツをする傾向が強く、『どう練習をするのか』『どうすれば上達するか』といった

ことに意識を置きます。また人を認め受け入れ敬意を払い、成長具合で評価されると考えます。つまり自発的に行う内発的動機でプレーしているといえます。

このように見るとプレー目標・プロセス目標を重視した方がいいと思えますが、計画通りにいけなくなると追い込むようになったり、ストレスを感じるようになったりしてモチベーションの低下につながる場合があります。よって3つの目標をバランスよく意識することが大切だと考えます。

プレー目標・プロセス目標を立てるときにポイントとなるのが、その目標が小さなカベになるかです。簡単に達成できるようではカベにならないですし、『3回目で何とかできた』『10回中3回はできるようになった』といった練習であれば達成感も生まれ成長にもつながります。すべてきちんとできてしまうのは悪い練習といえるかもしれません。

カベを認知し乗り越えればまた1つ小さなカベを作るようになり、目標をクリアできれば更に成長へとつながります。自分で頑張れば乗り越えられる小さなカベを自ら作ってみましょう。

カベをストレスと感じないで楽しんでみて下さい。

姫路市医師会  
スポーツ医学  
委員会



長久浩明