

『目標は力なり』

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

成功する5パーセントの人たちと、ただ参加するだけの残りの95パーセントの人たちとはどこが違うのだろうか。毎日をキラキラと輝いた眼で生きる人たちと、どんよりと曇った眼で生きる人たちとはどこが、どう違うのだろうか。色々な違いはあるのだけれど、はっきりしていることは目標を設定する習慣を持っているか否かという点であると思う。たいていの人たちは、目標など設定しないで何となく毎日を送っている。ゴールの見えない迷路を右往左往しながら、なりゆきにまかせて・・・・・・・・。

スポーツ界のスーパースターたちは小学生の頃にすでに大きな目標を抱いている。イチローしかり、松坂しかり、田臥もまたしかり。大きな目標を持っている人たちは例外なく大きな行動エネルギーを持っている。それによって目標実現を確実に実行する。目標実現はスーパースター達の特権ではない。私達凡人でも可能である。実現のための九つの原則を実行してみよう。

1・自分の望むものを明確に決める

あなたが本当になりたいものは何か。それは何のために。それによってあなたの生活はどう変わるのか。現実のあなたはどうか。あなたが本当に欲しいものは何か。お金なのか。いくらほしいのか。それは何に使うのか。今いくら持っているのか。

できる限り具体的に考えてみる。理想の自分と現実の自分とのギャップが見えてくる。あとはそのギャップを狭めることが毎日の行動目標になる。

2・いつほしいのか、いつなりたいのかを明確にする

期限設定、締め切り日を決めることである。目標をいつまでに達成したいのか。明日か、1年後か、10年後か。締切日があるから実現に向けてがんばれる。

3・人生のすべての分野で目標を定める

「風が吹けば桶屋がもうかる」。世の中は色々なことが影響しあいながら成り立っている。バスケットボールの目標だけ立ててもうまくはいかない。一人の人間としての目標、一人の高校生としての目標、クラスの一員としての目標、家族の一員としての目標、勉強、趣味の目標、あらゆる目標がバスケットボールの目標達成に影響を及ぼす。

4・目標は高く、しかも実現できること

目標は、自分自身がわくわくするくらい大きなことに設定する。目標がつまらないとモチベーションも高まらない。「象を食べるには、一度に一口ずつ」。少しずつコツコツとチャレンジし続ければ、いつの間にか壮大な目標も自分の現実になっている。

5・目標を書く

何を、いつ実現したいかを紙に書く。書いたものを、いつも眼につく場所にはる。自分が最も大切にしているノートに心を込めて書き留める。一字一字熱い思いを込めて。

6・表明する。宣言する。

信頼する人、応援してくれる人、大切な人達に自分の目標を情熱的に話す。不言実行ではなく、有言実行あるのみ。話すことによって背水の陣が敷かれ、目標実現に向けてのエネルギーが倍増する。

7・実行を計画し、計画を実行する

家を建てるにも設計図が必要である。同じように、目標を達成するプロセスにおいて計画を欠かすことはできない。時間がどれくらい必要か。誰の協力が必要か。お金はどれくらいかかるのか。計画を立てたら、あとは実行あるのみ。

8・今すぐ始める

思ってたが吉日。人間いついかなる時どうなるかわからない。「俺たちに明日はない」。今すぐ始めなければならない。ためらってはいけない。

9・途中でやめない

バスケットボールを通じて学んだことがある。「勝者は決してあきらめない。あきらめた者は決して勝てない」。途中でくじけそうになったら目標を書いたノートを読み返そう。勇気の出る映画を見よう。偉人物語を読もう。燃えている人に会いに行き話を聞こう。充電できたら、さあ、また続けよう。栄光への道、限りなく遠い。今日の一步で近づく。

「“夢”は遠くにかかげて寝ても覚めても見るもの。“理想”は心清らかに追いかけて近づくもの。“目標”は決意して必ず成し遂げるもの」

・・・・・・理事長・・・・・・