

平成27年4月11日(土)

老球の細道138号

年度初めに目標を！

会津バスケットボール協会理事長 室井 富仁

平成27年度がスタートした。学年が変わった。新生が入ってきた。学校が変わった。いろんな事が新しく変わった。私たちも変わらなければならない。現状維持、ありきたり、今まで通りでまた1年間過ごすなんて考えただけで地獄である。思い切り変わろう。そのために明確な目標、小刻みな目標、具体的な目標を設定しよう。

下記に記したのは、スポーツドクター・辻 秀一著『心のカコーチング』に掲載されていたものである。参考になるだろうか。

4月・・・『チャレンジする』

チャレンジと失敗はコンビ。失敗することを怖がらない勇気を持つ。

- *練習中の失敗を恐れない
- *その日にやってみることを練習前に発表する
- *憧れの選手の良いところを書き出す

5月・・・『集中する』

過去のことや先のことより今できることを一生懸命。而今、今がすべて。

- *必ず返事をする
- *今すべきことを考える
- *生卵をテーブルに立ててみる

6月・・・『自分の良いところを知る』

悪いところを直すより、良い部分をのばす。石で豆腐をつぶせ。

- *自分の良いところを発表する
- *自分の体の良いところを発表する
- *自分の技の良いところを発表する

7月・・・『人の良いところを見る』

いつもと違う視点から他人を見て、その良い部分に目を向ける。

- *両親の良いところを話し合う
- *チームメイトの良いところを発表する
- *苦手な人の良い部分を見つける

8月・・・『できることは自分でする』

自己責任の意識を高め、いいわけをしない。率先垂範。

- *部屋の掃除など、まずは自分でやってみる
- *自分で言ったことは必ず守る
- *今、自分ですべきことを発表する

9月・・・『イメージを大切にする』

なりたい自分をできるだけ具体的に思い描く。寝ても覚めても夢を見る。

- *たくさん本を読む
- *自分の気持ちを書き出してみる（日記）
- *思いつきやアイデアを書き留める

10月・・・『協力する』

チームワークを育て、お互いの思いやりの心を育てる。協力は強力。

- *友だちが何を考えているかを考える
- *自分の気持ちを友だちに伝える
- *いつもひとりでやっていることを友だちとやってみる

11月・・・『応援する』

お互いに励まし合い、競い合うことの大切さを知る。ライバルこそ真の友。

- *練習中は大きな声で仲間を応援する
- *自分のチーム以外の試合を応援に行く
- *ライバルと思っている人を応援する

12月・・・『変化を知る』

1年を振り返り、自分の成長を自覚する。変身は仮面ライダーのみならず。

- *今年の1月と比べて、上達したことを考える
- *今年の1月と今の自分との最も大きな違いを考える
- *考え方が変わったところを話す

1月・・・『目標を持つ』

「～せねばならない」ではなく「～したい」ことを決める。目標は力なり。

- *夢やしたいことを両親に話す
- *夢をチームのみんなに話す
- *目標を紙に書いて部屋にはる

2月・・・『元気を考える』

栄養、休養、運動のバランスの大切さを学ぶ。「元気ですか!？」

- *ふだんの生活でも積極的に体を動かす
- *自分の体について興味を持つ
- *好き嫌いを見直し、バランスよく食べる

3月・・・『感謝する』

人に与えたことは自分に必ず返ってくると理解する。ミラーの法則

- *両親に「ありがとう」をいう
- *仲間に「ありがとう」をいう