



「大きな目標を立て、 そのための小さな目標を立てる」

優勝！！という目標設定をしたとき、
では、実際に何をしたら目標を達成できるのか。

そこを**イメージ**し、**具体的な目標設定**をすることが大切。

チームとしての自分の役割は何か、優勝するために自分が何をすべきか…

今週は、毎日「ジャンプスクワット 50回」をしよう！

※ 目で見てわかるような目標設定をする。

練習では、「踏み込みを深くする意識をしてみよう！」

※ ただこなすだけの練習にならないよう、毎日の練習前にその日の意識ポイントを明確にする。

青山学院大学の選手は、小さな目標を張り出し、チームで共有しました。
チームメイトに目標を伝えることで、言ったことへの責任と自覚が芽生えます。
1週間後、その目標に対して振り返り、
「できたのか、できなかったのか」を明確にし、
できたら次の目標設定を、
できなかったらなぜできなかったのかを日々追求したそうです。

少しずつ目に見えてわかる自分自身の成長が、
自分を強くし、それが自分の強みになり、自信になります。
自信に満ちた人は、プレーにも現れてきます。
遠くを見すぎず、足元をしっかりと固めていくこと、
その結果が大きな目標達成につながります。
ぜひ、それぞれのチームで目標設定をしてみてください。