

まずは「できそうなこと」からスタート

目標設定のコツ

Tips 4

成功確率50%程度の 現実的かつ具体的な 目標をたてる

「走り始めたばかりだけど、初ハーフマラソンで1時間30分を切る」など、あまりに達成困難な目標は、モチベーションにつながりにくい。目標の難易度は主観的に五分五分くらいで実現できると感じるレベルにするとよいといわれている (Atkinson, 1964)。さらに、順位など周囲に左右される面の大きい事柄を目標に置くよりも、7分/kmペースをできるだけキープして、ハーフを2時間30分で走りきる」「初めてのレースなので止まらずに完走することを目標にする」など、自分自身でコントロールできるパフォーマンス内容を目標にするほうがよい

▶ ex: ゴールまで止まらずに、完走する

Tips 1

挑戦したいと思うような 目標を設定する

いまの自分のレベルを客観的に評価し、その延長線上にあって、なおかつ達成した自分を想像するとワクワクするような目標をたてる

▶ ex: 20kmのレースに出場する

Tips 2

準備段階では 評価しやすい行動の 目標を設定する

たとえば、「練習は週に2回、10kmを走る」など、できたかどうかのわかりやすい行動の目標をたてる

▶ ex: 練習は週に2回、10kmを走る

Tips 3

目標の達成日を決める

各目標に期限を決めることで、より具体的なイメージをもち、「そのために今週(今日)、何をするか」につなげる

▶ ex: 3ヵ月後にレースに挑戦する

Tips 5

長期・中期・短期で 目標を設定

- ・長期目標：数年～10年
ex: 3年後のホノルルマラソンで4時間切りを達成し、颯爽と笑顔でゴールする!
- ・中期目標：半年～1年先
ex: 1年後までにフルマラソンを完走する。ハーフマラソンを2時間30分で走る
- ・短期目標：日～週単位
ex: 10km走を制限時間1時間で月に2回行う。週2回は軽いジョギングをする

MENTAL

初級者の気持ちの高めかた

目標を明確にすれば 20kmもラクラク

距離が走れるようになると気持ちが高ぶり、走り続ける意欲もわいてくる。でも、ただ漫然と走っていると、いずれはモチベーションが上がらなくなってくる。ここでは、いつまでも気持ちよく走り続けるための気持ちの高めかたを提案する。

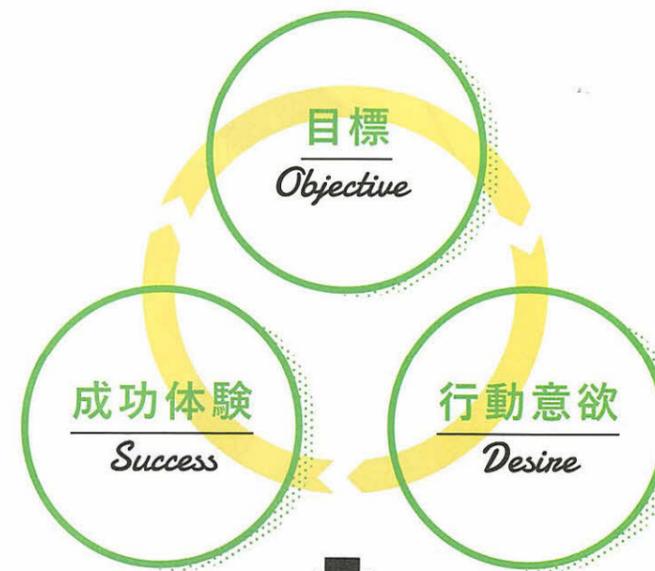
Supervisor: Hiroaki Yamamoto

心理スキルを磨くのもランのテクニック

モチベーション (motivation) は「行動を喚起し、持続させて、一定の目標に方向づける心理的過程」といわれ、「目標に向かって行動を駆り立てる力」とも言い換えられる。人には「達成欲求」と呼ばれる「なにが難しいことを自分の力で成し遂げたい」という欲求があり、その際に本人の目標設定が重要な役割を果たす。「達成したい!」と思える目標に夢中で取り組み、その課題をクリアして成功体験を得ることで自信が高まり、より高

い目標に取り組みたいと思う。こういった好循環にハマっている理想的な状態であれば、日頃から気持ちよく練習に取り組めるはずだ。

「ランニングを始めたものの、イマイチやる気が続かない」という人は、効果的な目標設定ができていないのかもしれない。目標設定はアスリートがモチベーションを高く保つための、重要な心理スキルのひとつ。意欲が自然とわいてくるような目標設定のコツを紹介しよう。



モチベーションUP

北里大学メディカルセンター
精神科医長
山本宏明

日体協公認スポーツドクター、精神科専門医、
指定医などの資格をもち、ジュニアから学生、
プロ、オリンピック選手まで幅広いアスリートの
サポート実績をもち

Step

1

新鮮な感覚がモチベーションに



スポーツ（ランニング）を始めたばかりのときは、体を動かすことの純粋な楽しさや、普段味わえない新鮮な体験、それ自体がモチベーションになる

▶ ex: 走った後の爽快感にやみつき

モチベーションをアップデートする

熟達化のしくみ

2 Step

自身への挑戦がやる気を刺激



「もっと速く走りたい」「長い距離を走れるようになりたい」といった自身への挑戦や競技的な側面に面白さを感じてくると、技能や体力の向上を目的とした練習の要素が必要になる。走ることで得られる純粋な喜びに加えて、記録の更新や自分自身の成長という新しい要素がモチベーションに加わる

▶ ex: 記録に挑戦したい!

自己実現が喜びになる!



さらに上の競技レベルを求めると、長時間の厳しい鍛錬が必要になり、単純な遊びや楽しみとしての要素が減ってくる。いっぽうで、社会的賞賛や自己実現の喜びなど、別の次元のモチベーションが得られるようになる

▶ ex: 大会で入賞したい

3 Step

モチベーションは尽きることがない。

目標を塗り替えながら、

いつでも“やる気”を維持できる!

MENTAL

中級者の気持ちの高めかた



“熟達化”を味方につけて20kmを心地よく

伸び悩みを感じ始めるのが、一度は成功体験をしたことがある中級者だ。心がくじけそうになったときには、まずは心をリセットして目標を再設定しよう。そうすれば、走り出した頃感じていた「気持ちよさ」を取り戻すことができるはずだ。

Supervisor: Hiroaki Yamamoto

中級者の視野を広げるのはモチベーションの塗り替え

走るたびにタイムが縮まるビギナーランナーよりも、ある程度キャリアを積んだランナーのほうがモチベーションの維持に苦労するかもしれない。練習を積み重ねてスキルが高まるにつれて、目に見える大きな進歩は少なくなってくるのが自然だ。タイムも伸び悩むかもしれない。だが「熟達化」と呼ばれる過程でモチベーションに変化が起こってくることを知れば、再び視界が開けてくるはずだ。

オリンピックの金メダリストを対象にした調査 (Fletcher and Sarker, 2012) によると、競技を始めた当初は

「スポーツ自体への情熱」がモチベーションであったが、競技レベルが上がるにつれて「最高のパフォーマンスを発揮して自身の存在意義を他者へ表現すること」にモチベーションが移行していく傾向が示されている。

一般ランナーにとっても、競技レベルや経験、環境、体の状態などによって最適なモチベーションのモチかたは変化していくのが自然だ。目標設定に無理が生じてきたら再設定することも大切。モチベーションを定期的にアップデートして、日々新鮮な気持ちでランニングを楽しむことが、レースへの最良の準備になるはずだ。