

2020 年 4 月 22 日

35 回生のみなさんへ

3 学年主任 鈴木義章

スモールステップの目標設定

みなさんと同じく、私も一日千秋の思いで学校再開を待っています。私はこの期間にランニングの機会と量が増えました。先月に続き、今月も月間走行距離は200kmを超えそうです。なぜ、私がランニングをしているかは以前にお伝えしています。学年集会ではランニング時に感じる風の話から、みなさんを激励しました。憶えていますか？2017年6月にランニングを始めました。5kmくらいのランニングは時々していたので、苦も無く走ることができました。5か月後のフルマラソンに向けて「週に3～4回は走らないとな～」とか「10km走ったらしんどいかなあ？」とか「どれくらいのペースで走ったらいいのかなあ？」などと考え、ランニングを始めました。最初の頃は走り出す直前にコースや時間を決めていました。気まぐれでランニングの量を決め、走り出して質(スピード)を決める感じでした。ランニングを繰り返しているうちに自然と目標設定をするようになりました。「今週は4回走ろう。」とか「来週の日曜日に15km走ってみよう。そのために今週は・・・」などです。子供のころから意志の強かった私は(自慢ではありません。事実です(^_-))継続して取り組むことは苦になりませんでした。ただ、時々走らない理由を探してしまうもう一人の弱い自分(弱音ではありません。事実です(^^)/)がいました。そんな時には小さな目標を立てました。「今週は2回しか走らなかったから来週は3回走ろう。」とか「今週は回数が少ないから長い距離を走ってみよう。」などです。走らない日が続けば、きっと走らなくなってしまったことでしょう。次の日や次の週の目標を自分が達成可能なレベルに設定して、今に至っています。目標は時としてレベルが低かったかもしれません。今では10kmくらいは軽く走ることができます。誰でも短期的な小さな目標を設定すれば、その目標は達成できるはずです。そして、それは小さくても達成感となり、次へのモチベーションとなります。達成できた時は自分にご褒美をあげる設定をしても良いでしょう。何事も一歩ずつです。今は先が見えない状態ですが、何もできない状態ではありません。野球界のレジェンド・イチロー選手はこう言いました。

『確かな一歩の積み重ねでしか、遠くへは行けない。』