

必ず結果を出す

目標設定の

仕方とは？

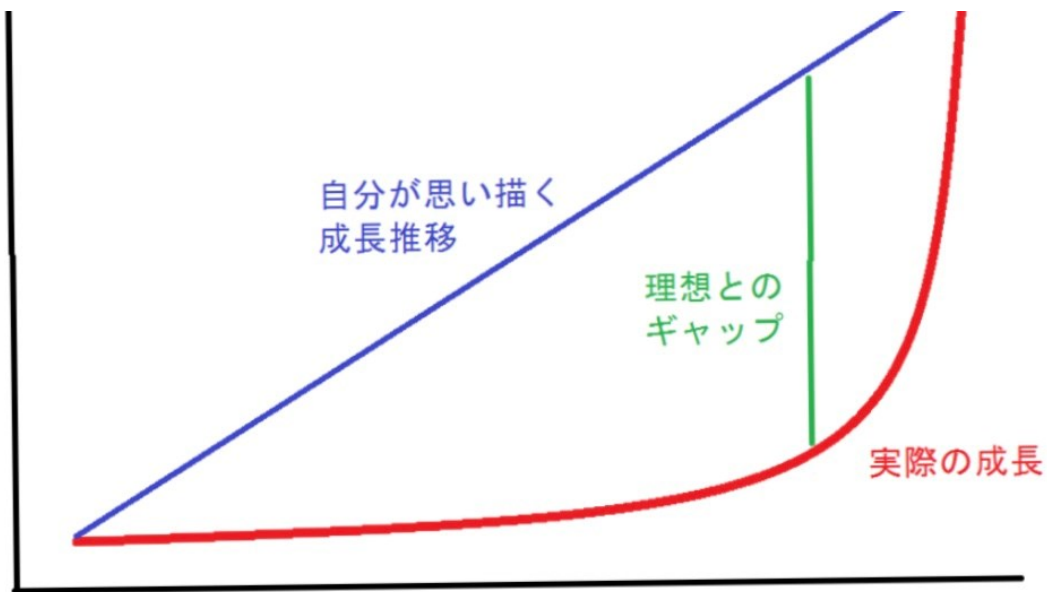
目標設定

このレポートでは、**目標設定**についてまとめていきます。



この目標設定は、〇〇大合格！のような目標ではなく、日々の勉強の目標についてです。

結果がでない時期



私のブログでもちょこちょこでてくる成長グラフ。これは本当に頭にたたき込んでおいて欲しいです。

この図にあるとおり、**結果が出るまでにタイムラグがある**というのが超重要ポイントです。

問題は、結果が出るまでの**激キツゾーン**をいかに乗り越えるかです。

目標設定のやり方は大事

目標設定は、モチベアップにつながります。目標を設定すると、達成した未来を想像してわくわくするからですね。

しかし、

その目標を達成するのに必要な事って、英語だったら地道に単語覚えたり、文法やり直したり、長文を何度も読み返したり、頭に浮んだ文を話してみたりなどの、超絶地味な作業です。

世界史だって、地道にストーリーを読み込んで理解して、一問一答で用語を覚えていくしか道がありません。



何事でもそうです。

高校時代はハンドボールのキーパーでしたが、遠投の距離を伸ばすための練習は、握力の強化でした。



器具使って、おててをにぎにぎするだけです。他にも肩を鍛えるための筋トレでした。

投げ込みのイメージがあるけれど、違います。やり過ぎると肩を痛めます。

セービング(ボールをとめる)ができるようにするのも、股関節をやわらかくしたり、しつこく位置取りの練習をしたり、基本姿勢を徹底したりなど地味な練習がものをいいます。

他のスポーツでも、ランニングだったり、素振りだったり、地味な作業が重要です。

ダイエットでも、毎日の食事をすこーし減らしたり、筋トレしたりするしかありません。1回1回の腹筋が変化を起こします。

ピアノが弾けるようになるには、練習が必要です。

ブログを成長させるには 1 記事 1 記事書いてくしかありません。

本を読み終わるには、1 ページずつ読んでくしかありません。

大きな数値目標を掲げていると、こういう地味さと想像しているパラダイスな世界とのギャップに耐えられなくなります。

多くの人は目の前の地味な作業に飽きて、参考書を浮気してたりして、結局達成できません。

基本、期待と挫折はセットです。

挫折が多くなると、ノウハウに頼りやすくなってしまいます。そして、万人に効く特効薬みたいなノウハウを探し求めて右往左往します。

目標設定は、上手くやらないと挫折の原因になるのです。

数値目標は立てない

先ほども言ったように、基本、期待と挫折はセットです。それを引き起こしてしまうのが、数値目標ですね。

偏差値 5 アップみたいな感じですよ。

想像しているときは楽しいですが、現実と理想のギャップや、目の前の作業にすぐに嫌気がさしやすいです。

作業をパッケージ化しない

これも大事です。

例えば、この参考書を 3 周するという目標を立てる人がいます。

しかし、この目標はざっくりしすぎです。

参考書をやるにしても様々な作業があるはずです。

- ・読む

- ・問題をつくる

- ・問題を解く

- ・分からないところを読み返す

- ・ノートをつくる

などなど。

この参考書を3周するという目標は作業をパッケージ化してしまっている
ので、具体的に何をしたらいいか分かりません。

結果に執着しないのがオススメ

受験生なので結果にこだわってしまうのはすごくわかります。

しかし、結果に目が行くと、「これも違う」「あれも違う」となって右往左往し、その後に挫折がまっています。

人それぞれ、バックボーンやスキルが違うので、特効薬みたいなノウハウは存在しません。

これまで勉強習慣があって、テストでもまあまあ良い点が取れる人と、勉強習慣すらない人では同じノウハウをやっても結果が変わってくるのです。

私が奨めているノウハウも、かっちり合わない人がいます。

だからこそ、**毎日の行動目標を定め、実行し成り行きを見守るのが、精神衛生的にも、結果を出すためでもオススメです。**



毎日の行動目標を決める

ひとまず毎日勉強することを決めます。

参考書を一つに絞って、着実に毎日やっていくのです。想像通りの結果が出なくても、何かしらの成果が出ます。

成果が出たら、もっと効率良くできないか？を考え、どんどんやり方を修正していくのです。

上手くいったのなら、他の教科にも応用しましょう。

目標設定法

- 1 現状と理想の状態を決める
- 2 そこにたどり着くために必要な要素を書く
- 3 実際の毎日の行動レベルに細分化する
- 4 ステップ1の目標を忘れて3ヶ月行動することだけを考える

1 現状と理想の状態を決める

まずは現状を把握して、そこから理想の状態を考えます。

数値目標を立ててもいいですが、期待しないようにします。



現状把握は、模試の結果を見るのが一番良いです。自分は何ができていて、何ができていないか。何が得意か、何が苦手か。

目標に対してどれだけ離れているか、を把握して下さい。

2 そこにたどり着くために必要な要素を書く

ステップ1の理想の状態にたどり着くために必要な要素を書き出します。

その要素はなるべくもれなくだぶりなく書き出すことが大事です。

例えば、世界史なら、流れをおさえる、暗記をする、問題集をやる、論述を練習する、過去問をやる、とかですね。

3 実際の毎日の行動レベルに細分化する

ステップ2で絞った項をより良くするための行動目標を決めます。

そして、

流れをおさえる→読む、問題をつくる、問題を解く、分からないところ
を読み返す、ノートをつくる

暗記する、問題集をやる→問題を解く、書けるようにする、間違えた問
題をストックする

こういう風に因数分解していきます。

毎日できるタスクレベルに下げたわけです。そして、今自分にもっとも
足りていないものだけを集中的にやっています。

教科書の内容が頭に入っていないなら、流れをおさえるべきだし、細
かい用語が抜けているなら、暗記をすべきです。

スパンは3ヶ月ほどに区切り集中的にやっていきます。

4 ステップ1の目標を忘れて3ヶ月行動することだけを考える

ステップ4では思考停止してただただひたすら行動をすることだけです。

ステップ1で決めた目標を完全に忘れ、行動量にもよりますが**3ヶ月**は一切結果を期待せずに行動のみしてください。

人が苦しむ理由

「期待」が「裏切られる」からです。

行動を淡々とやるのが成功の秘訣です。

毎日毎日やっていたら、「あれ？英語読めるようになってる」みたいな現象起きたことないですか？

期待はしてもいいですが、できなかったときの反動がすごいので、期待はしすぎないことです。

心新たにするのは無駄

今どれだけやる気を出したところでどうにもならないです。

なぜなら、明日にはその感情も忘れるからです。正月に立てた目標を覚えている人って全然いないです。

ですから、環境を整えましょう。自習室を使っても良いですし、Twitter で 3 ヶ月続けることを宣言してできなかつたら罰金を払うことにするのもいいです。

意志には頼らず、環境に頼って下さい。環境に頼りながら、習慣にしてください。

