

GRASS ROOTSに 名を刻め!

— RESPECTから始める冒険 —

その127 (R06.02.28)

～ 目標設定という原動力 ～

感動的なサブ4達成から2ヶ月が経ちました。小さな目標を設定し、達成に向けた様々なトレーニングをしました。各大会では、成果を上げたり課題が浮き彫りになったりしました。その都度、自信につなげたり課題克服のために練習を見直したりしました。

今年になり、体調を崩したこともあり、のんびり過ごすことも多くなりました。のんびりした時間は心と体を休めることには有効ですが、長く続き過ぎると、「無駄に時間を使った。」という気持ちになります。

人生100年時代と言われますが、自分自身は、人生の後半戦に突入しており、100歳まで健康でいられる自信はありません。健康に過ごせる時間には限りがあり、実行したいことを全部やることは難しいでしょう。限られた時間を有意義に過ごして、一度きりの人生を満喫したいと思います。

だからこそ、何か新しいことを始めようと考えています。時間やお金が無限大に使えるとして、自分の実行したいことを書いてみます。どこまでできるかわかりませんが、目標設定は、達成への原動力になります。

みなさんも、なりたい自分になるために、目標を設定してみませんか。

【現段階で実行したいこと】

実行したいこと	実行への条件
①世界の絶景を巡る旅	○行きたい場所の精選
②世界5大リーグのサッカー観戦	○観戦貯金、観戦計画
③日本1周サイクリングの旅 ④「〇〇イチ」の制覇	○サイクリング貯金、サイクリング計画、 自転車修理技能の習得、健康な身体
⑤ローカル線でつなぐ日本の旅 ⑥47都道府県の観光地めぐり	○旅貯金、旅計画、 ローカル線廃止の動向調査
⑦歴代アカデミー賞作品の映画鑑賞	○アカデミー賞作品のリストアップ 英語鑑賞の場合、英語力のスキルアップ
⑧富嶽三十六景の模写	○画材セットの購入、模写力の向上
⑨究極のそば打ち	○そば打ち講座の受講、そば打ちセットの購入
⑩数学検定1級の取得	○衰えている数学力の回復

余談ですが、今のところ、人間ドックの数値もよいです。