

創ろう!みなみの愉快 探そう!みらいの舞台

— みんなの『THUMB NAIL』をつなげて —

第041号(R07.09.02)

～ 目標設定という名の原動力 ～

7月・8月の目標を達成して、ほっとした気持ちです。目標を設定し、達成に向けて工夫をしました。気温が高くて暑い日もありましたが、苦手な早起きをしてランニングをしたり、トレッドミルを活用したりして、目標を達成することができました。

次の表は、令和5年から7年までの記録です。

	ランニングの◎目標☆実際	サイクリングの◎目標☆実際
令和5年7月・8月	◎400km ☆413km	◎400km ☆459km
令和6年7月・8月	◎200km ☆182km	◎800km ☆809km
令和7年7月・8月	◎300km ☆318km	◎600km ☆651km

目標を設定することは、自分を高める大きな原動力になります。目標の設定・計画・実践・振り返りを繰り返すという流れは、必ず、自分を成長させます。誰かに自分の目標を伝えることも大切です。時には、逃げられない状況も大きな力になります。

人生100年時代と言われますが、自分は人生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、優先順位を考えて、実行に踏み切りたいと考えています。どこまでできるかわかりませんが、現時点で実行したいことを書いてみます。時間やお金が無限に使えるとして書いていますので、実行が難しいと思うことも含まれます。

【これから実行してみたいことリスト】

- | | |
|-------------|------------------|
| ①世界の絶景を巡る旅 | ②世界5大リーグのサッカー観戦 |
| ③日本1周サイクリング | ④ローカル線も含めた鉄道の旅 |
| ⑤富嶽三十六景の模写 | ⑥歴代アカデミー賞作品の映画鑑賞 |
| ⑦究極の蕎麦打ち | ⑧数学検定1級の取得 |

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。