

～スポーツや勉強もどんどん上達！～「こころ」をきたえる

自由研究素材集 ～目標のその先へ～



セミナーで目標設定の大切さはわかったと思います。ただ、その目標設定も数値化した目標の方が良い結果が出ることがわかっています。今回紹介する実験では、その人の自己ベストを100%として、その記録の90%、100%、110%、120%、130%を目標にしたとき、どれが最も良い結果が出るのか実験したものです。

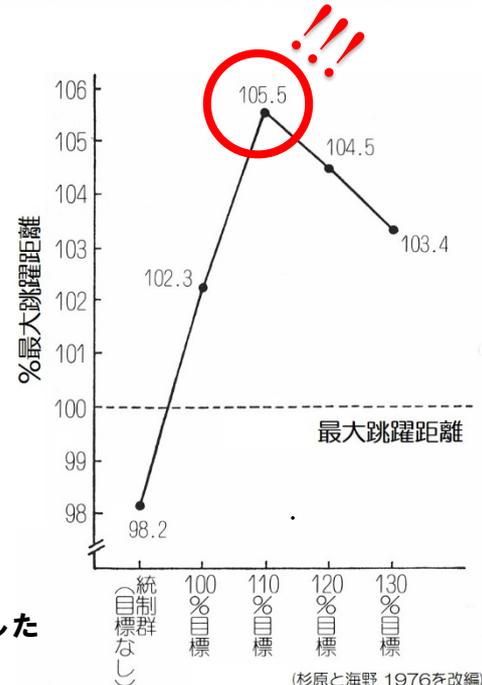
例えば…

立ち幅跳びの自己ベストが100cmの選手がいます。その選手に目標とする位置を変えて5回跳んでもらい、その結果を比べました。

目標とする割合	目標とする記録
90%	90cm
100%	100cm
110%	110cm
120%	120cm
130%	130cm

その結果、

右のグラフのように自己ベストの110%の時が一番良い結果が出ました



立ち幅跳びの他にも、ショートダッシュや遠投。自宅で簡単にできるものとしては、20秒間に鉛筆をどれだけ立てられるかなどでも実験することができます。

自由研究や今後の練習では是非試してみてください！

立ち幅跳びの必要な道具：跳ぶための広い場所、メジャー、目標となる目印、元気！

立ち幅跳びのやり方は動画にて説明しています

※注意事項

自由研究を行う前に準備体操を必ず行い、お母さんお父さんと一緒に行いましょう。室内で行うときは、周りに注意しましょう。屋外で行うときは、迷惑にならない広いところで行いましょう。

水分補給も忘れずに！！

制作：専修大学文学部ジャーナリズム学科 齋藤実ゼミナール

<参考文献>

『#51 モチベーションが高まる「ちょうどいい目標とは??」-スポーツおきなわ』

—<https://sports-okinawa.org/psychology-motivation/>

じゆうけんきゅう きろくようし
自由研究 ～記録用紙～

____年____組____番 名前_____

じっけんしゅもく
実験種目： _____ (例,立ち幅跳び)

目標とする記録		結果
なし	全力！！	cm
90%	①×0.9 cm	cm
100%	① cm	cm
110%	①×1.1 cm	cm
120%	①×1.2 cm	cm
130%	① ×1.3 cm	cm