



〇目標の立て方

6月6日。市内の新任校長研修で、目標の立て方について学びました。福井商業高校チアリーダー部「JETS」（「チアダン」）を例に教えていただきました。

映画・ドラマ、そして実話でも有名になった「チアダン（福井商業高校チアリーダー部「JETS」）」において、全米制覇という奇跡的な成功を収めた最大の秘訣。それこそが「夢ノート」です。

チアダンにおける「夢ノート」とは、単なる日記や目標管理シートではありません。「未来の自分の姿を具体的にイメージし、それを文字にして脳と行動に刷り込ませるツール」です。顧問の先生の指導のもと、部員たちは毎日このノートと向き合い、思考を整理し続けました。

夢ノートが成功をもたらした3つの秘訣

1. 期限と目標を「言い切り型」で具体化する

ノートに書くときは、「全米制覇したい」「優勝できたらいいな」という願望はNGとされました。

- ・ 「〇年〇月〇日、全米大会で優勝する」
- ・ 「今日の練習では、〇〇の技を完璧に決める」

このように、期限を明確にし、すでに達成することが決まっているかのように「言い切り型（断定）」で書くことで、脳が「実現して当たり前」のモードに切り替わります。

2. 「3つの軸」で自分を客観視する

夢ノートには、目標だけでなく、毎日の振り返りを細かく記録します。軸となるのは以下の3点です。

- ・ 心（マインド） チームのために何ができたか、感謝の気持ちを持てたか
- ・ 技（スキル） 課題は何か、どうすれば改善できるか
- ・ 体（フィジカル） 体調や体重の管理、怪我の有無

これを毎日書くことで、自分の現在地と目標までの距離が客観的に見えるようになります。

3. ポジティブな感情（ワクワク）とセットにする

ただの義務感で書くのではなく、「それを達成したとき、どんなに嬉しいか、どんな景色が見えるか」という感情をセットで書き込みます。感情が動くことでモチベーションが維持され、厳しい練習にも耐えられる強いメンタルが育まれました。

夢ノートの書き方ステップ（実践編）

ステップ	書く内容	ポイント
① 長期目標	1年後～数年後の大きな夢	「〇年までに〇〇になる」と断定する
② 短期目標	今月・今週の目標	長期目標から逆算して、手が届きそうな目標にする
③ 今日の行動	今日絶対にやるべきこと	3つ程度に絞って具体的に書く
④ 振り返り	良かった点と改善点	できた自分を褒め、次に活かす行動を書く

「想いは文字にすることで、初めて現実へと動き出す」

チアダンのメンバーたちは、決して最初から天才だったわけではありません。この「夢ノート」を使って、毎日小さく、しかし確実に一歩ずつ進み続けたからこそ、全米制覇という偉業を成し遂げることができたのです。本校の児童生徒への来月の生活講話。関連した内容を伝えたいと思っています。