



ダンスが更に上達する魔法のお話をあなただけにしましょう！

第六章 現在の自分の位置を知ったら、次は目標を具体的に設定する

前回の章で、自分の「強み」と「弱み」を知ることで、現在の自分の位置が明確になりました。

それでは、今回は目標を設定することで、更なるダンス上達の最短コースを具体化しましょう。

♪ 例えば、『身体が硬い』という「弱み」を克服するための目標設定方法は ♪

<目標>

ダンスが上達するためには、しなやかな身体が不可欠である。

そこで、身体が硬いという「弱み」を克服するために、私は半年間（10月13日まで）毎日5分間のストレッチ（柔軟体操）をおこない、前屈で胸が脚に付くようにする。

それでは、明確な目標設定かどうか『SMART（スマート）法則』で確認してみましょう♪

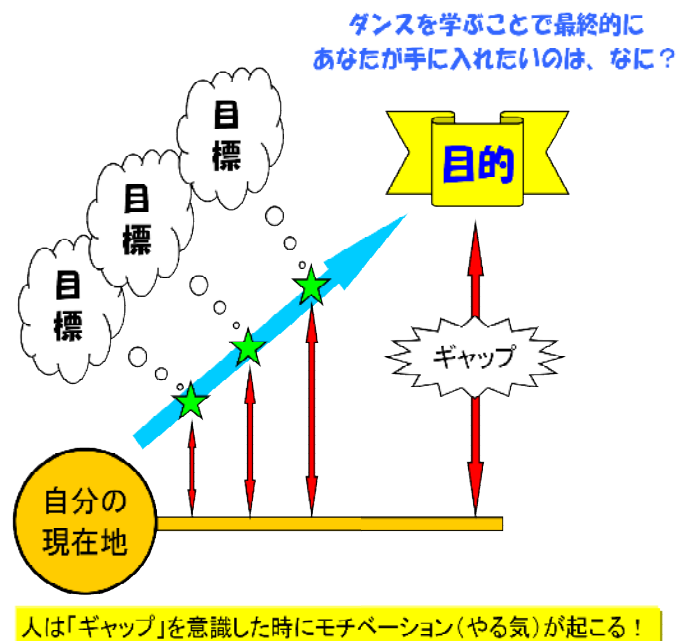
S	具体的に (Specific)	ストレッチ（柔軟体操）をやる
M	測定可能 (Measurable)	毎日5分間
A	達成可能 (Attainable)	前屈で胸が脚に付く
R	現実的な (Realistic)	しなやかな身体＝ダンス上達に不可欠 ⇒ 目的
T	期日がある (Time Phased)	10月13日まで

◇ ダンス上達の最短コース

目標設定する時に最も重要なのは目標を達成することが、最終的にあなたが手に入れたい**目的**につながっていることです。

つまり、目標は目的を手に入れるための通過点であることを知っておいて下さい。

それでは、あなたの最終的な**目的**を手に入れるための小さな**目標**を一つずつ立ててみませんか？



(*) NLP (Neuro-Linguistic Programming 神経言語プログラミング) とは、心理学と言語学に基づいた成功を手に入れるための実践的な方法と技術です