

ご氏名:

理論政策更新研修

スポーツから学ぶ 奇跡を呼び込む目標設定手法

2023年度

- 講師紹介 -

森琢也

株式会社クック・ビジネスラボ 代表取締役
LSP×Coaching 主任講師

2007年より約10年間、(株)デンソーにて経営企画や事業企画に従事。複業にて、資格の予備校TACにて中小企業診断士講座の「財務・会計」「経済学」講師を担当。2016年より約3年間、リクルートマネジメントソリューションズにて専属講師の採用・育成プロジェクトに参画し、半年で応募者を20倍(2千人)に増やす。2021年～東進ビジネススクール『決算書読み方講座』講師を担当。現在、経営コンサルタントとして外部承継やスモールM&A支援、事業計画策定、執筆なども行っている。

執筆: 幻冬舎ゴールドオンラインにてコラム連載中 HP: <https://lspcoaching.com/>

<保有資格>

中小企業診断士、GCSプロフェッショナルコーチ、レゴ®シリアスプレイ®認定ファシリテーター

<研修実績> ※一部抜粋 順不同

伊藤忠商事、三井物産、本田技研工業、東日本旅客鉄道、アマゾンウェブサービス ジャパン(AWS)、みずほ銀行、メルク、ライカバイオシステムズ、NTTデータ、トヨタシステムズ、クラシエフーズ、神戸大学、文響社、みずほFG従業員組合、大和証券グループ従業員組合



- 本日の内容 -

1. 自己紹介
2. 中小企業白書
3. 導入
4. 目標設定のコツ

5. 目標の磨き込み
6. 実践演習
7. 最後に

スポーツから学ぶ 奇跡を呼び込む目標設定手法

3. 導入

GROWモデル

ビジネスコーチングを広めた英国の権威
John Whitmore(ジョン・ウィットモア)氏

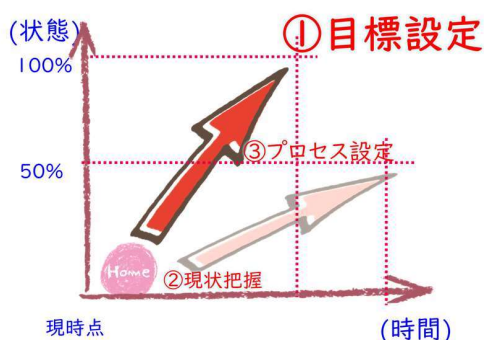
「**G: Goal** 目標の明確化」

「**R: Reality/Resource** 現実の把握/資源の発見」

「**O: Options** 選択肢の創造」

「**W: Will** 行動計画と目標達成の意志」

コーチングアプローチ/トヨタ流カイゼン

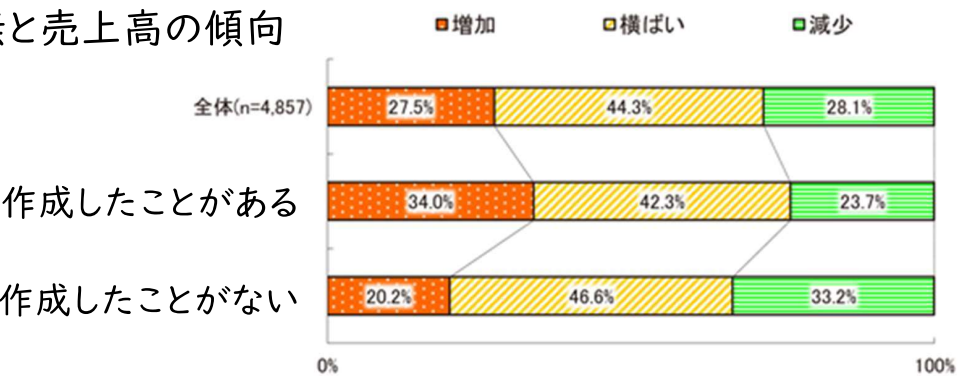


Q.経営計画(事業計画や収支計画など)の作成の有無

作成したことがある__%
作成したことがない__%

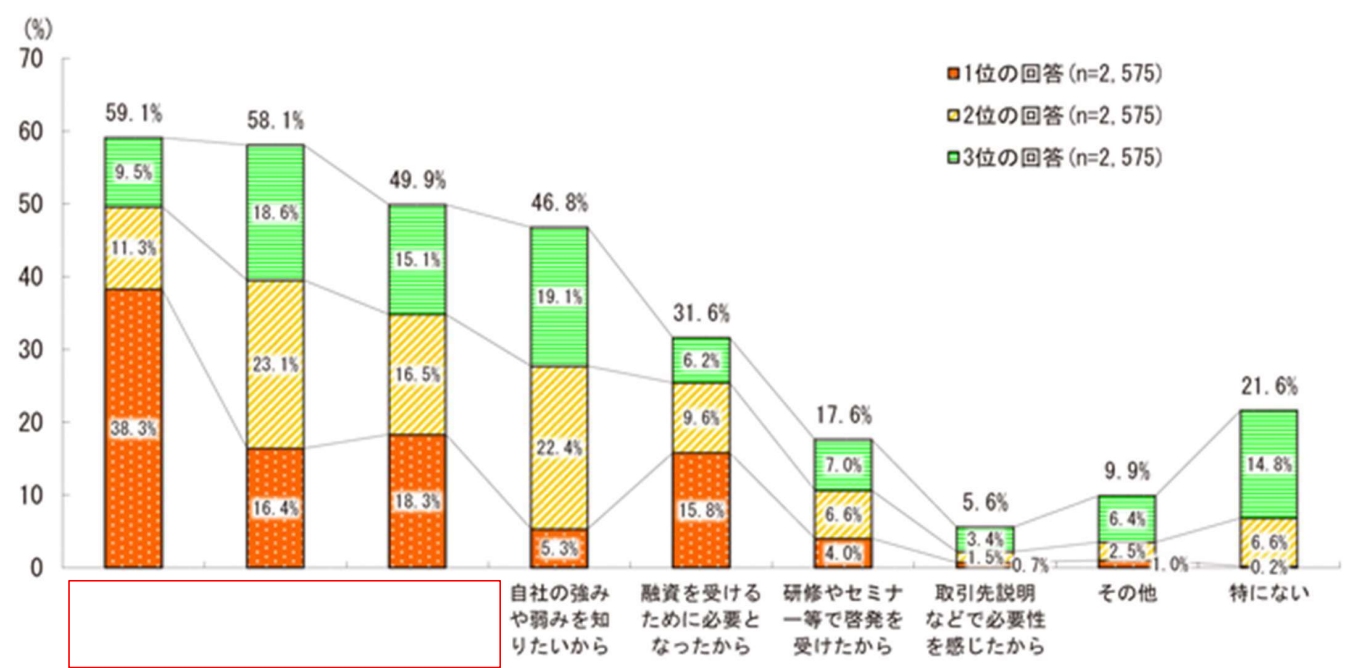
	作成したことがある	作成したことがない
個人事業主	%	%
法人	%	%

Q.経営計画の作成の有無と売上高の傾向



資料：中小企業庁委託「小規模事業者の事業活動の実態把握調査」(2016年1月、(株)日本アプライドリサーチ研究所)
https://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/H28/h28/shoukibodeta/html/b1_2_3_2.html

Q.経営計画を作成した背景・動機(複数回答)



資料：中小企業庁委託「小規模事業者の事業活動の実態把握調査」(2016年1月、(株)日本アプライドリサーチ研究所)
https://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/H28/h28/shoukibodeta/html/b1_2_3_2.html

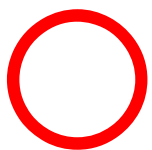
多くの人が
「夢や目標を明確にすることが重要」であり、結果として業績や達成率が高くなることもわかっている
でも、できない。

なぜ？



脳の仕組みによる影響

正しい
こと



こっち!

楽しい
こと



夢や目標を描くことが
楽しくない, ワクワクしない

ブレーキとなりうるもの

- ・学習性無力感(≡何をやっても無駄という思考)
- ・変化に対する恐れ
- ・選択と決断に対する恐れ
- ・結果に対する責任感や重圧



マイナス感情

参加者の共通点

1,000
4.0

脳の仕組みによる影響

脳は、気付かぬうちに
記憶をため込んでいる

<例>

× _____ ない

○ _____ ない



大抵の人は、成功経験より
圧倒的に**失敗経験が多い**

脳の仕組みによる影響

失敗経験

(=マイナス感情を伴った経験)
を脳が蓄積し続ける。



将来に肯定的なイメージ
を描けなくなる。



中小企業診断士の我々にとって
一番大切なものは何か？

勇気？

能力？

覚悟？

経験？

意気地？

知識？

思いきり？

資格？

<結論>

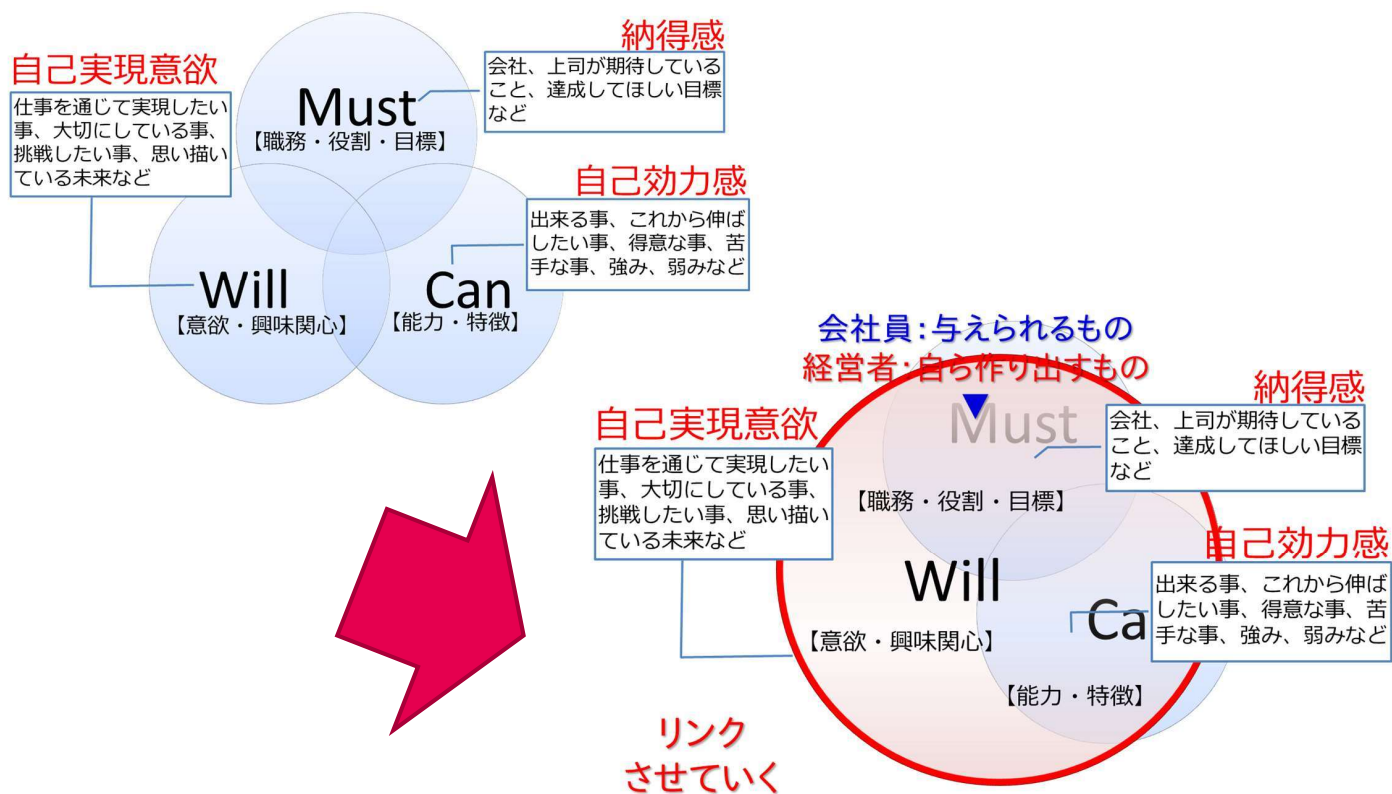
_____感を高めるだけでよい

スポーツから学ぶ

奇跡を呼び込む目標設定手法

4. 目標設定のコツ

Will, Can, Mustモデル



ワクワクリスト

あなたがワクワクすることを10個書き出してみましょう！

	ワクワクすること	①	②
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

ワクワクリストの分析

①欄: そのワクワクが、目の前のこと(=すぐ出来ること)
→ YESなら“○”

※目の前のこと ⇔ 将来の夢や目標

②欄: 目の前のワクワクについて
夢や目標の実現に向けて、紐づいている
→ YESなら“○”

-取り組んでみた感想-

ワクワクリストの分析

みなさんのワクワクは、
将来の夢や目標に繋がっていましたか??



- ・将来の夢や目標がぼやけている or 無い
- ・今と将来の繋がりが無い
- ・あまりワクワクしない

■ワクワクを引き出すコツ

- ①未来を_____に_____にイメージする
- ②_____を変える

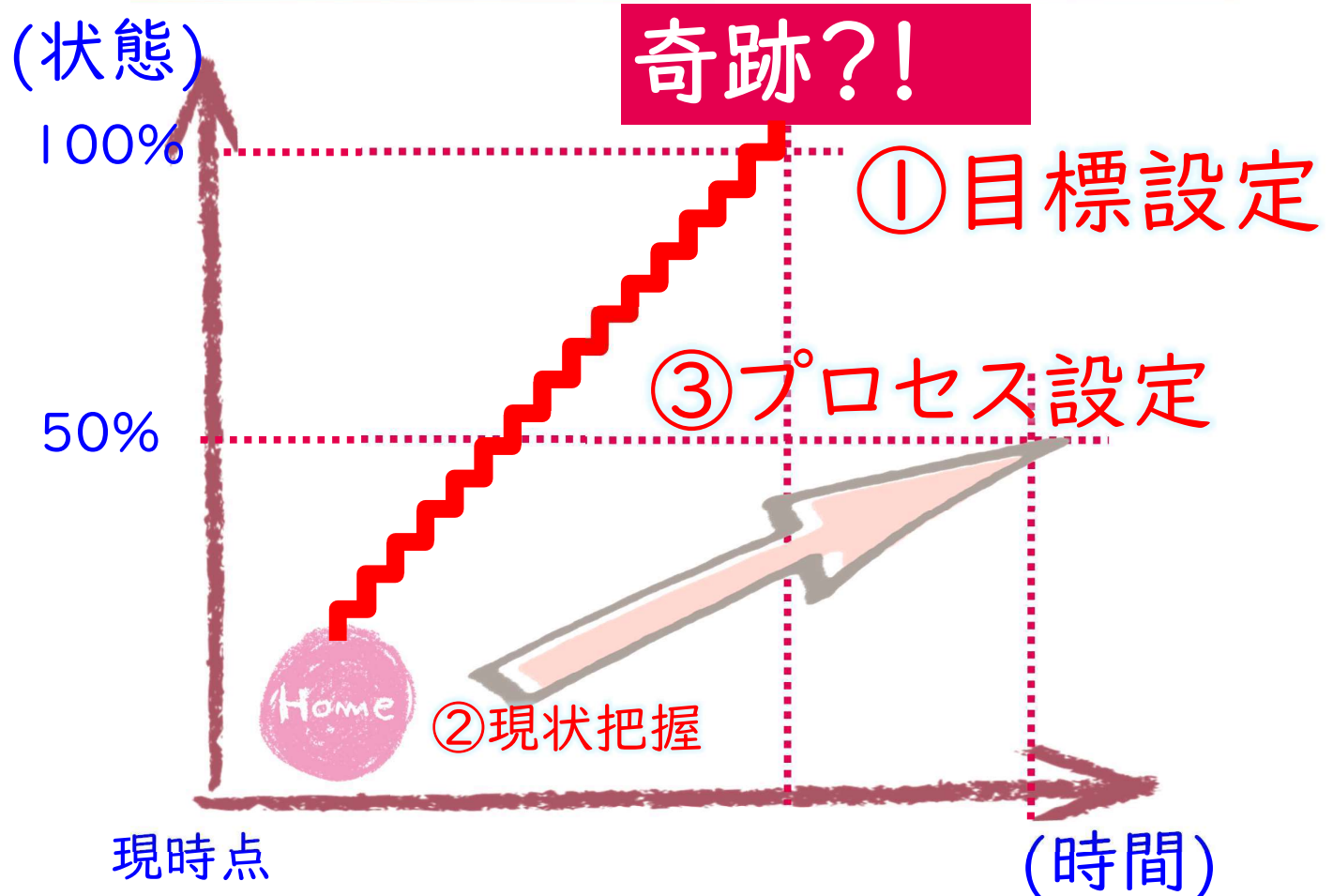
■ワクワクを引き出しづらいとき

- ①_____を捨てる(どうせ、でも、だって)
- ②_____をインプットする
- ③_____を借りる

スポーツから学ぶ
奇跡を呼び込む目標設定手法

5. 目標の磨き込み

目標細分化により成長加速!



その目標は「SMART」か?

- S** Specific (具体的か?)
- M** Measurable (測定可能か?)
- A** Achievable (達成可能か?)
- R** Relevant (関連性があるか?現実的か?)
- T** Time-bound (期限が明確か?)

石川遼の文集

『将来の自分』 石川遼

二年後…中学二年生、日本アマチュア選手権出場。
三年後…中学三年生、日本アマチュア選手権(日本アマ)ベスト8。
四年後…高校一年生、日本アマ優勝、プロのトーナメントでも勝つ。
六年後…高校三年生、日本で一番大きいトーナメント、日本オープン優勝。
八年後…二十歳、アメリカに行って世界一大きいトーナメント、マスターズ優勝。

これを目標にしてがんばります。最後のマスターズ優勝はぼくの夢です。それも二回勝ちたいです。みんな(ライバル)の夢もぼくと同じだと思います。でも、ぼくは二回勝ちたいので、みんなの倍の練習が必要です。みんなが一生懸命練習をしているなら、ぼくはその二倍、一生懸命練習をやらないとだめです。ぼくはプロゴルファーになって全くの無名だったら、「もっとあのときにこうしていれば…」とか後悔ないようにゴルフをやっていこうと思います。

来年には埼玉の東京GCで行なわれる「埼玉県ジュニア(中学の部)」で優勝したいです。今は優勝とか関係ありません。中学生になってからそういうことにこだわろうと思います。高校生で試合に優勝すると、外国に招待してくれます。その試合で世界から注目される選手になりたいです。
ぼくは勝てない試合には今は出ません。

ぼくの将来の夢はプロゴルファーの世界一だけど、世界一強くて、世界一好かれる選手になりたいです。

その目標は「SMART」か？

S Specific (具体的か?)

M Measurable (測定可能か?)

A Achievable (達成可能か?)

R Relevant (関連性があるか?現実的か?)

T Time-bound (期限が明確か?)

KPI「Key Performance Indicator」管理

KPI(重要業績評価指標)とは

目標を達成するためにプロセスが適切に実行されているかを管理・評価する指標

STEP1.目標達成のカギを特定する

優れたKPI設定をするためには、まずはCSF:Critical Success Factor(最重要プロセス)を見抜く。

STEP2.適切な指標を設定する

目標達成水準が掴め、PDCAが回せるIndicator(指標)を設定する

エッセンス①利他の精神

意外と

自分のためだけに

自分ひとりのチカラで

→頑張り続けるのも難しい

ひとは、誰かのためだと

より多くのチカラを発揮できる

目標に利他の要素も入れると挫折しにくくなる

⇒バーンアウトしにくい

エッセンス②逆転のシナリオを描く

ワクワクできない

苦しい状況はかならず訪れる



逆境を想定

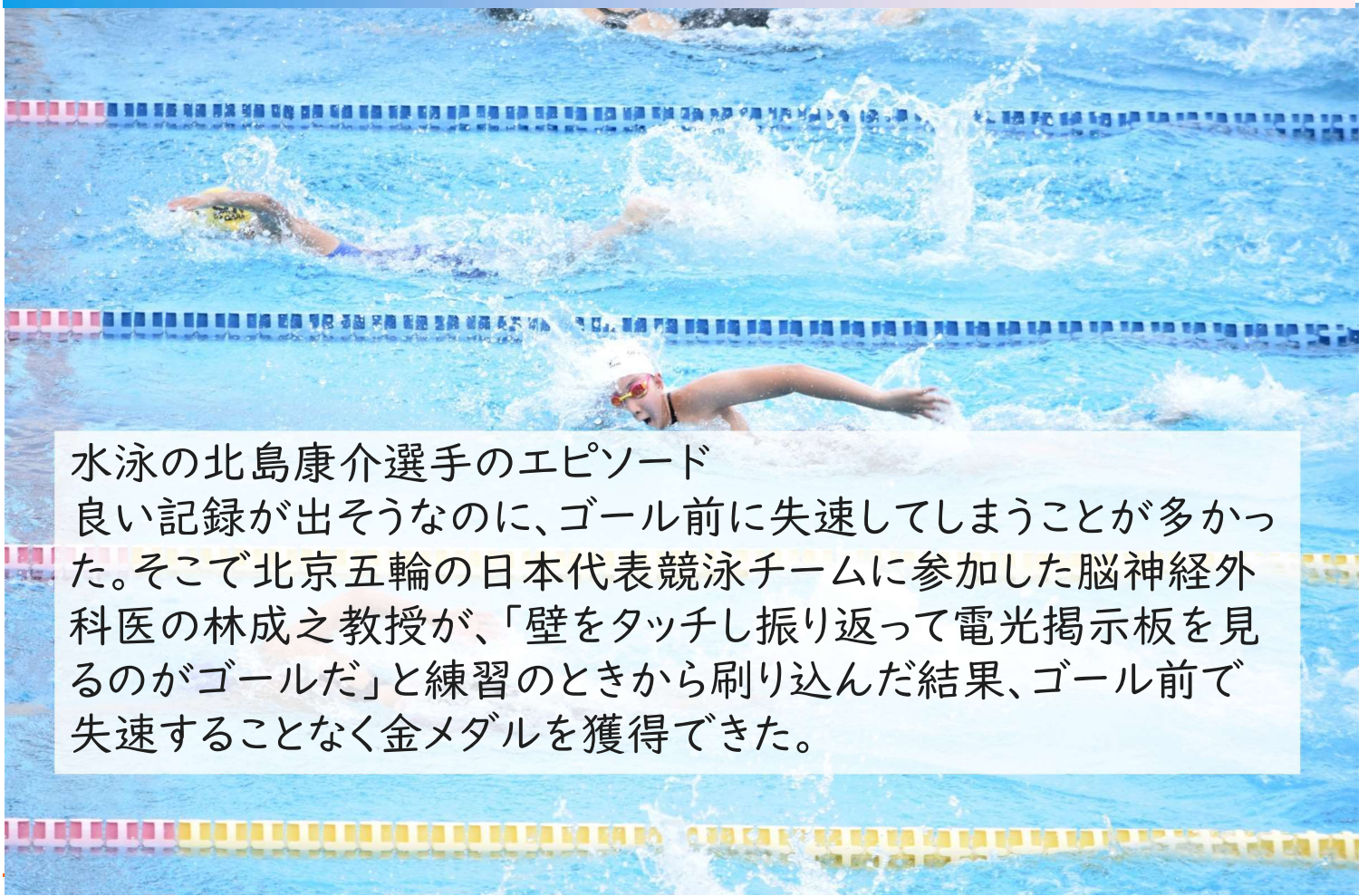
>> 逆転のシナリオを描く

エッセンス③目標・ゴールの先を描く



目標やゴールが近づくと、
人間の気持ちは緩みやすい

エッセンス③目標・ゴールの先を描く



水泳の北島康介選手のエピソード

良い記録が出そうなのに、ゴール前に失速してしまうことが多かった。そこで北京五輪の日本代表競泳チームに参加した脳神経外科医の林成之教授が、「壁をタッチし振り返って電光掲示板を見るのがゴールだ」と練習のときから刷り込んだ結果、ゴール前で失速することなく金メダルを獲得できた。


エッセンス④ 継続の仕組みを入れる

- ①利他の精神を磨く
- ②バットシナリオを描く
- ③目標・ゴールの先を描く



スポーツから学ぶ 奇跡を呼び込む目標設定手法

6. 実践演習



予祝
インタビュー
セッション

■役回り

- ①スピーチする人(1名)
- ②インタビューする人(1名)
- ③拍手する人(その他)

■進め方

- | | |
|----------------|---------------|
| 1.大きな拍手 | } 1
回
転 |
| 2.スピーチ | |
| 3.インタビュー | |
| 4.大きな拍手 | |
| 5.チャットに応援メッセージ | |

- ・ < 人Gr> 1回転(分間)× set=合計 分
- ・ < 人Gr> 1回転(分間)× set=合計 分

■ルール①スピーチする人

- ・何かを目標を達成した前提
⇒すべて過去形で話す
- ・今日の内容・観点を織り込む

- 1. **結果目標**(長期目標)
- 2. **パフォーマンス目標**(短期目標)
- 3. **行動目標**(短期目標)

- ・**KGI**:重要目標達成指標
- ・**CSF**:最重要プロセス
- ・**KPI**:重要業績評価指標

- S** Specific(具体的か?)
- M** Measurable(測定可能か?)
- A** Achievable(達成可能か?)
- R** Relevant(関連性があるか?現実的か?)
- T** Time-bound(期限が明確か?)

- ・利他の精神
- ・バッドシナリオ想定
- ・ゴールの先を描く

■ルール②インタビューする人

- ・今日の内容・観点を深堀質問していく
- ・心情についても質問する

■ルール③拍手する人

- ・手がはれるほどの拍手!

<台本>

重要

- ・拍手①(おめでとう!!)
- ・スピーチする人:
「本日は私のためにお集まりいただき有難うございます。
私、■■■は、おかげさまで、〇〇を達成することが出来ました。」

- ・質問する人:
<質問例>
「もう少し具体的に、今回の偉業を教えてください」
「どのような想いや信念でその挑戦を始めたのですか？」
「スタート段階の状況を教えてください」
「途中のプロセスでどんな困難が起こり、どう乗り越えましたか?」
「挫けそうなときに、ご自身にどのような言葉をかけましたか？」
「誰がどのようにあなたを助けてくれましたか？」
「CSFやKPIはどのように設定していましたか？」
「あなたの偉業達成により、誰がどのように喜んでいますか？」
「あなたの偉業は、誰にどのように役立っていますか？」
「偉業達成時に周りの人(誰)はどのような反応でしたか？」
「同じような挑戦する人や後進にいま、伝えたいことは？」 などなど
- ・拍手②(おめでとう!!)

参考_自分の強みを見つける質問

- ・あなたが苦勞してきたことは何ですか？
- ・あなたの短所を強みに変えたとしたら何が出来ますか？
- ・嫉妬に強みになる要素が潜んでいるとしたら？
- ・魅力を正反対の組み合わせでつくるとしたらどうしますか？
- ・「相手の喜び」=「自分の喜び」になる部分は何ですか？
- ・苦勞した経験が、強みに変わるとしたらどんなことですか？
- ・熱っぽく語ってしまうことは何ですか？

<おススメ入門書>



『目からウロコのコーチング なぜ、あの人には部下がついてくるのか?』
PHP文庫 播摩 早苗

とにかく最初の1冊はこれ!
薄くて小さい文庫本にギッシリとコーチングにおける大事なことが収まっていて、こんなにコスパの良い本はないとおもえるほどです。



『ザ・コーチ』
プレジデント社 谷口 貴彦

小説仕立てになっており、とても読みやすく、自然とコーチングの魅力や可能性、効果について理解することが出来ます。