

<http://www.womensoutdoornews.com/2017/03/twenty-five-yards-goals-shooting-life/>  
Twenty-Five: 射撃と人生に小さなゴールを設定しましょう

25年を旅するというのは、そんなに長い距離じゃ無いです。当然足を骨折などしない限りはですが。

それは2013年の4月のある日、ミズーリ州コロンビアのガンレンジに居た時に起こりました。来たるビアンキカップに向けてトレーニングの最中でした。ビアンキカップは私にとって一年で最重要イベントです。寒々とした午後、一人で練習をして居ました。あとは片付けをして、駐車場まで行き、車でホテルに戻るだけでした。



## 大事故

ゴミ箱のドラム缶まで行く途中、履いていたブーツでロープを踏みつけてしまい転んでしまいました。私は右脚に痛みを感じました。検査の結果脚を骨折していたことがわかりました。

レンジには誰もおらず助けてくれる人はいませんでした。一番近くの道路は75ヤード先でした。その日は悪天候で、砂利道を通る車もほとんどいないだろうと思いました。なので助けを呼ぶために叫ぶのは無駄だと諦めました。濡れた地面の上で翌日まで助けを待つことにはそそられませんでしたが。すぐに医師による治療を受けなければ、さらに悪化する状況だったとは知りませんでした。

頼みの綱は携帯電話から助けを呼ぶことでした。携帯電話は25ヤード先に停めロックされたSUVの車内にありました。

私は目標指向の人間です。目標がタスクを達成するためのやる気をキープしてくれます。私は普段射撃や個人的なプロジェクトに目標を設定します。

私は、大きな目標の達成のために小さな目標を設定しておけば、一つずつクリアして行くのが簡単で達成可能だということに気づきました。

4年前の4月のことでした。地面に横たわりながら、状況を把握してゴールを設定しました。助けを呼ぶために、25ヤード移動する必要がある。折れてブラブラになった脚で、それを達成するというのは、どうなんだろうとも思いました。とにかく動くたびに脚を痛みが走り抜けます。

それで、目標を段階に分けました。停めてある車まで3つ岩があることに気づきました。岩の一つ一つが私のチェックポイントとなりました。



スキー・ダウンヒルのゴール

それは52年前に使ったトリックを彷彿とさせるものでした。丘を滑降して行くことが目標でした。もし最終地点までを、一つのスロープとして考えていたら恐怖で麻痺してしまいそうでした。それで3フィート先を目指して進んで行こうと思いました。それならなんとかできそうだと感じたからです。

最初の岩に到達するまで、左側に横たわりながら体を引きずって進ませいた。そして息を整え、次の岩に向かって進みました。そしてついに駐車場までたどり着き車になだれ込みました。911を呼び助けが来るのを待ちました。

私が脚を骨折した時のこの話は、大きな目標のために小さな目標を立てる最もドラマティックな例だと思います。でも単なる例とはかけ離れており、実際にこのようにしたという事実です。

私が射撃を始めた時、22名の初心者クラスに申し込みました。私の目標はいいシューターになることでした。しかし、当時射撃について何も知らないということを考えると、目標達成は長い時間のかかるプロセスになると思いました。そこで小さな目標を立てて行くことにしました。まずは正確に撃つこと、そしてクラス的女性の中で一番になろうと思いました。実現可能そうな目標でした。22名クラスの中で女性は3名だけだったからです。3ヶ月後、私はこのチェックポイントである目標をクリアしました。

さらに上達したいと思いました。初心者クラスを二度とった後、中級クラスに申し込みました。中級クラスで一番のシューターになれるよう自分自身にチャレンジしました。

この目標は前回より大きな目標で、この射撃スポーツで腕を上げる手段でもありました。中級クラスには初心者クラスよりも経験を積んだシューターがいるので、女性だけでなくクラスのメンバー全員とスキルを競うことになります。

とはいえ、そのチャレンジに圧倒されることはありませんでした。小さな一歩を重ねて行くべく自分に喝を入れていきました。とにかく自分の掲げた目標を達成したかったのです。

目標は種のようなもので、私の中で芽をだし、根をはって行きます。

目標をたてることは私を前進させてくれます。一年半かかりました。何時間もの練習を重ねました。しかし、私はクラスで一番のシューターにはなれませんでした。

## 射撃の目標

当時私は43歳でした。新たな目標を設定する時だと思いました。私は50歳の誕生日を迎えた時、射撃で今日の自分からどれくらい進歩しているのか確かめようと誓いました。

骨折した脚のリハビリにも小さな目標を立てるということは役立ちました。全体目標としては、翌春ビアンキカップに出場するということでした。実現するために必要なのは、リハビリに全力を尽くすことでした。

やる気を失わないように、楽しいチェックポイントを設定しました。 負傷から半年後、ノースカロライナのアッシュビルでNRA 女性リーダーシップフォーラムがありました。 通常私は出席できませんでした。 なぜなら射撃マッチのシーズンに開催されるからです。 どのみち私は怪我をしていて射撃マッチには出場できないので、今年はフォーラムに出席するのにいい年なのではと思いました。 そして私は前金を納めました。 私は自分にそのイベントに出席するだけでなく、自力で歩く、しかもハイヒールでと言い聞かせました。



怪我から回復するには理学療法、食事療法、休息を十分とるなど色々な決まりごと、制約があります。 しかし私は決して揺らぐことはありませんでした。 私には達成したい目標がありましたから。 ベラが射撃競技に復帰した時のことはココ (<http://www.womensoutdoornews.com/2015/05/vera-koo-why-i-pushed-through-the-pain-to-return-to-competition/>) でお読みください。

私はそのフォーラムでハイヒールをはいて出席することが出来ました。 そして2014年の5月、私は怪我から回復しビアンキカップに出場しました。

あなたの25ヤードの目標

私たちは皆キャリアや個人的なことに於いて何かしら目標を持っているものです。達成可能な目標もあるかもしれませんが、それは良いことです。叶いそうにない目標や時間をかけて達成する目標もあります。考えるといやになってくることもありますが、その代わりに小分けにして小さな目標を立ててチェックポイントを設けてみましょう。チェックポイントを通過することが、やる気を持続させます。気づいたら、目標としていた到達点に辿り着くまでの25ヤードを旅してきていたことになっているでしょう。

。