

平成28年5月17日(火)

老球の細道235

やる気にさせる

会津バスケットボール協会 室井 富仁

昨年のラグビーワールドカップでは日本代表が南アフリカ代表を破り史上最高の番狂わせを演じた。今度はサッカー界で史上最高の番狂わせが起こった。イギリスプロサッカーのプレミアリーグ1部で、入れ替え戦を争うような「レスター」というチームが優勝した。この優勝がどのくらいの番狂わせだったかという、イギリスでは、「地球以外の衛星に生命体がいる」、「ネス湖にネッシーがいる」確率よりも、「レスターがプレミアリーグで優勝する」という確率のほうが低かったそうである。どれくらい凄い番狂わせだったかが想像できるだろう。

このような資金力もなく無名選手しか集められない弱小チームを、コーチはどのようにして「やる気」を持たせてミラクルに導いたのか興味深いところである。人間やる気になれば何でもできると言われるが、その「やる気」にさせることが至難の業である。

心理学では「やる気」にすることを「動機づけ」という。内発的動機づけと外発的動機づけの2パターンがある。内発的動機づけとは、その活動がしたいからするという動機づけ。行動それ自体が目的なので、そこから得られる楽しさや達成感、充足感が報酬となる。楽しいから積極的に参加し、自主的に練習し努力する。外発的動機づけとは、アメとムチを使い分けることでやる気にさせることをいう。外発的動機づけさせられている人にとってはご褒美をもらえたり罰を回避することが活動の目的になってしまう。

様々な研究によると、内発的動機づけによる活動は、外発的動機づけによるよりも楽しく、質が高く、持続する。だからコーチは選手をやる気にさせるには内発的動機づけである。外発的動機づけに頼ると、選手はコーチの見ていないところでは巧妙にサボるようになり、絶えず誰かが見張ってアメとムチを与え続けないと練習が成立しなくなってしまう。

内発的動機づけのもとになるのに3つの要素がある。自分なら頑張ればできるという気持ちの「有能感」。自分のことは自分で決めているという気持ちの「自己決定感」。周りの人から大切にされているという気持ちの「他者受容感」である。

高い困難な目標は、低い簡単な目標よりもやる気が高まる。それには選手が「がんばれば達成できる」という感覚をもつことが条件である。大きな目標(全国大会出場)を掲げたら、その間に中間目標(県大会出場、県大会ベスト4、県大会決勝)をいくつか設定し、段階的にクリアしていけば有能感は一層高まる。有能感は、がんばればできそうな最適なチャレンジレベルの目標を自分の努力によって達成した時に最も感じるができる。

言われたことをやっているより自分自身で決定してやっているほうが練習に対する取り組みは自ずと違ってくる。チームの目標やスローガンの設定、練習計画などに選手の意見を取り入れたりすれば自己決定感をさらに高められやる気も増すことだろう。

コーチは選手のチャレンジを促し、常に見守り、励ましや勇気を与える。ナイスプレイがあった時は褒め殺しするほどに褒めまくる。練習はできるだけ仲間との協力、競争、交流が楽しくなるような場面を設定する。自ずと他者受容感が高まり、やる気も高まる。

選手をやる気にするのはコーチの義務である。心理学の科学的知見を応用し、様々な手法にトライしてみる。選手以上にコーチ自身が「やる気」になることは言うまでもないが。