

平成28年9月6日(火)

老球の細道265

## やる気を出させるには

会津バスケットボール協会 室井 富仁

多くの指導者からよく質問を受けるのは「選手にやる気を出させるにはどのような働きかけが必要なのか？」ということである。先日も若手コーチが「選手がやる気がないので練習を途中でやめた」ということを耳にした。私も若い頃よくやっていた方法であるが、あまり頻繁に続けるとコーチのほうが進めようになってしまう。

選手も人間でありナマモノである。いつも同じ状態とはかぎらない。いくら好きでバスケットボールをやっているとはいえ、時としてやる気がなくなったりすることは誰もが経験することだろう。特に試合に負けた後などはなおさらである。

遅刻や休みが多くなった、自主練習をしなくなった、ひそひそ話が多くなった、笑顔がなくなった、コーチと目を合わさなくなった、声が出なくなったなどは「モチベーションクライシス（やる気がない危機状況）」といって危険な兆候である。ほおっておくと、退部者が出たり、チーム内の規律やまとまりがなくなり、練習にも集中できなくなる。原因は、バスケットボールそのものに対する魅力の低下、コーチへの不信感、部内の人間関係、部以外の学業、友人関係、家庭環境などのストレスなどがあげられる。

やる気のない者をやる気にさせる、やらされて行う練習から自ら進んで練習を行うような選手を育てるにはどうしたらよいのだろうか。スポーツ心理学者の奈良教育大学岡澤祥訓教授は専門誌で次のように述べている。

【人が行動するためには心的エネルギーが必要である。このエネルギーをどのようにして得るかという方法が「動機づけ」という。これには「内発的動機づけ」と「外発的動機づけ」とがある。内発動機づけは人から言われてやるのではなく、バスケットボールそのものを楽しみたいという理由で自ら進んで行動すること。外発的動機づけは、怒られないために、賞金を得るためになど、自分以外の人、物によってやらされて行動すること。いわゆるアメとムチで行動することである。長期的に見ると、外発的動機づけで練習する選手にはすぐに限界がやってくる。

強くなるための練習は辛く、厳しい。ホンモノになるためには内発的動機づけによって厳しい練習を乗り越えなければならない。選手が自ら一生懸命努力して厳しい練習に耐え、乗り越えることができるようにコーチは色々なサポートしなければならない。

内発的動機づけを高めるには「運動有能感」を高めることが重要である。運動有能感には3つの因子がある。①運動ができるという自信②努力すればできるようになるという自信（統制感）③コーチや仲間から受け入れられているという自信（受容感）。バスケットボールが上手だという自信だけでなく、コーチのかかわりかたによる統制感や受容感による自信も重要な要因であることは科学的にも証明されている】

選手がやる気のない時、いつも振り返ったのはわが身の高校時代である。中学校までは、そんなにやる気なかった私が高校になって俄然やる気が出て「努力する」ことを覚えたのは恩師菊地長康先生の指導のおかげであった。先生によって「ほめられ」「認められ」毎日練習することが楽しくて楽しくて仕方がなかった。先生の究極の指導法は「ほめて自信を持たせる」ことではなかったかと今になって思う。まさに内発的動機づけであった。