

心理面の強化：やる気の理論

村越真

心技体の重要性が伝統的に指摘されるが、心の領域は、効果的なトレーニング方法の導入がもっとも遅れていた。心理面でもっと問題とされる「やる気」、その背後に何があるのかを概説する。

■重要な心技体

スポーツでは心技体の3つの要素が重要だと伝統的に言われてきた。技術や体力トレーニングについては経験的な蓄積があるが、心理面についての体系的なトレーニングが行われるようになったのはここ20年ほどである。しかも、一部のトップアスリートを除くと、その方法は必ずしも適切なものとは言えない（この点は、技術や体力に関しても、専門家から見れば同じことかもしれない）。

心理面のトレーニングのことを、メンタルトレーニングとかメンタルマネジメントと呼ぶ。体力や技術がそれぞれ多様な要素から成り立っているように、心理面も複数の要素から成り立つ。「精神的に強いアスリート」と呼ばれる人がいるが、その強さは一種類ではない。

■2つの心理的課題

多くのアスリートや指導者が直面する心理的問題は、大きく分けて二つの領域になる。一つは不安などの感情面のコントロール、もう一つは意欲の問題である。前者はあがりやプレッシャーへの対処という形で、経験的に様々な方法が行われてきた。後者は、心理学の中でも長い歴史を持つモチベーションの問題として扱われてきた。

■意欲は何によって生まれるか？

今回の連載では、意欲を高める方法について具体的に触れるが、その前に意欲はどうやって生まれるかを、心理学的な理論に即して見てみよう。

①楽しさによる喚起

スポーツを始めたばかりの頃は、それが楽しいからやっている、という人がほとんどだろう。このように、スポーツそのものから得られる楽しさや心地よいという感情による取り組みを、心

理学では内発的動機付けと呼ぶ。なぜ楽しいと感じるのか、あるいはどういう条件がある時に楽しく感じるのかについては、いろいろな考え方があり、たとえば、統制感や有能感が感じられる時、自分のスキルと課題の難しさのバランスがとれている時、期待との適度なずれがある時などが、楽しく感じられる活動の条件だとされている。オリエンテーリングでも、易しすぎてもつまらないし、難しすぎてもおもしろさを味わえないことは経験があるのではないだろうか。

勉強でもスポーツでも、内発的動機付けで活動者が意欲的になることが望ましいとされている。そのためにも、指導者は適切な練習課題や目標を設定し、上記のような条件を満たす必要がある。

②ご褒美による喚起

金メダルを取ったら報奨金がもらえる。だからがんばるというのは、ご褒美によって意欲が喚起される端的な例である。もともと報奨金はスポーツ活動に不可欠なものではなく、外から付加されたものである。その意味で、このような意欲の喚起を外発的動機付けと呼ぶ。お金や物質的なものはもちろん、ほめ言葉なども、外から付加された外発的動機付けの一種である。そして、一般には、物質的報酬は、内発的動機付けを下げると言われている。また、ほめ言葉にしても、それへの依存を招くことがあるとされている。

③社会的な関係による喚起

学校のクラブ活動では（大学でさえ）、仲間がやるからそのスポーツをやるという人は少なくない。これは社会的な関係によって意欲が喚起される代表的な例である。社会的な関係は、仲間に限らない。先輩や後輩といった存在も意欲に大きく影響する。先輩の存在は「あのようになりたい」という憧れを介して、後輩の存在は「恥ずかしくないところを見せたい」というプライドを介して、意欲につながる。もちろん指導者も「あのようになりたい」というモデルとなりえるが、特に学校の場合、数年たてば自分も必ず同じ地位に就くという点で、先輩は身近な存在で



▲メンタルマネジメントは、最近では一般のスポーツ選手の中にも取り入れられている。ただし、全てのトレーニングがそうであるように、やれば即、強くなれるという訳ではない。自分に合わせた方法を吟味しながら繰り返すことが、心理的なトレーニングでも重要だ。

あり、それだけに意欲喚起の力は大きい。

■指導者に必要な多様な視点

実際のアスリートの動機付け喚起は複雑であり、上記の要因が相互に影響しながら意欲が喚起される。また意欲は固定したものではなく、時間的に変化する。たとえば、仲間が始めたからという理由でオリエンテーリングを始めた新入生が、先輩がごちそうしてくれるからがんばり、いい結果を出す。その過程で技術を高めることのおもしろさに気づき、自分から練習に励むようになる、といったことは日常でも経験する。指導者としても、動機付け喚起の要因を十分把握し、多様な方法で競技者を動機づけていくことが肝要である。

私自身、大学クラブをコーチしていた時には、これらの動機付けを複合的に活用した。合宿では、彼らの実力に合うと同時に一ひねりした練習をすることで興味を喚起し、他の大学との対抗戦や部内での12分間走など競争的な場面を設定し、人に勝つ、あるいは自分や過去の先輩の記録に勝つといったご褒美、イベント的なハードトレーニングの後の鍋パーティーなどのご褒美を提供した。またクラブの会報や定期的な練習の場を設けることによって、あるいは合宿に積極的に外部の講師を招くことで社会的動機付けを喚起した。

動機付けの理論は、指導者としてのレパートリーを広げてくれる視点を提供してくれるのである。

(村越 真)