

スポーツの指導では「やる気」の喚起は指導者の重要な課題の一つである。実践的なやる気の喚起について紹介する。

### ■目標とは

どのようなレベルにおいても、スポーツの上達には単調な反復練習や継続が不可欠である。それを支えるのがやる気である。従って、スポーツ心理学の世界では、やる気を喚起する方法は重要なトピックであり、様々な技法が提案されている。ここでは古典的な目標設定の技法や最近のやる気喚起の方法を参考にしながら、その実践的な方法について紹介する。

目標の重要性を否定するアスリートも指導者もない。その一方で、目標を適切に設定しているアスリートは希である。学校教育でもたいていの学級ではその年の目当てを設定するが、それは「なかのよいクラスになる」といった抽象的なものだ。目標達成のためにどのような具体的な行動をとるべきかを議論する学級も少ない。これでは目標を達成できない。スポーツでも同様である。

目標設定においてまず重要なことは、実現可能性と魅力のバランスである。実現可能性の低い(志ある)目標は同時に魅力的であり、達成できたら素晴らしいと感じられるようなものである。目標が高すぎれば、魅力的ではあっても達成は不可能に近く、反対に低すぎれば、達成は容易だがやる気も起りにくい。一般的には、主観的な確率が五分五分であるような目標が適切な目標とされている。まずは自分の将来において考え得る目標を易しい方から難しい方に向かって並べてみよう。その中で2-3年のタイムスパンで達成できるようなものを長期目標とする(具体的な年数は学齢期か社会人か、あるいは人生全体のプランによっても異なる。人によっては5年程度のスパンが長期目標となることもある)。

目標にはいくつかのスパンのものを設定する。3年が長期目標とするなら、1年程度で達成でき、なおかつ3年後の目標へのステップとなる中期目標を設定する。たとえばエリートの上位ランナーであれば、日本代表となって世界選手権にいくというのはよい中期目標となるだろう。さらに、2-3ヶ月で達

成できる短期目標を設定するとよい。短期目標は中期・長期目標へのステップなので、それ自身が目標というよりも、中期・長期目標への道のりを測るという手段的な側面が強い。

### ■目標の持つべき性質

目標の持つべき性質は可能性が五分五分というだけではない。いろいろな言い方がされるが、分かりやすいのは「目標はSMART(賢い)」というものだろう。

Sとはspecific、つまり具体的であるという意味である。「上手なオリエンティアになりたい」というのは具体的な目標とは言えない。どのような上手さをより具体的にする必要はある。

Mとはmeasurable、つまり測定可能であるということだが、これは達成したかしないかが客観的に判断可能という意味にとらえればよい。さきほどの「上手な」は何がうまいか客観的な評価基準がないので、測定可能とは言えない。もしミス率5%以内をキープする、ということであれば、客観的に評価が可能である。

Aはattainable、これはさきほどの五分五分の達成確率という意味である。

Rとはresult-oriented、つまり結果志向であるという意味である。結果(成績)は、なんといってもやる気につながるので頷ける反面、プロセスを重視した目標を設定すべきだという指摘もある。著者は、結果とプロセス両方の目標を少なくとも中期、短期では設定すべきだと考えている。たとえば世界選手権で予選通過という長期目標を設定した選手にとって、中期目標の全日本優勝は、優れた選手に破れて2位になれば結果的には達成できないことになるが、レース内容(プロセス)自体は評価でき、長期目標達成への1ステップとなるかもしれないからである。

Tはtime-bounded、すなわち期限があるという意味である。学生なら、期限は外部から与えられることが多い。社会人では自分で設定できる反面、無為にキャリアを重ねることもなりかねない。日常生活でも、期限のない仕事はなかなか手に着かないのではないだろうか。スポーツも同じである。

### ■夢の重要性

長期目標と同時にさらに長期の「夢」を持つことが勧められる。これは達成できるかどうか分からないが、それが

達成できれば、思い残すことなく競技を去れるといったたぐいのものである。

ケン・ラビザ著「大リーグのメンタルマネジメント」では、冒頭で読者に次のように問いかけている。「今あなたは、引退記念のセレモニーに臨んでいます。同僚の選手があなたのこれまでのプレーについてスピーチをしています。彼にどのような内容のスピーチをしてもらいたいですか?」「夢」とはまさにこのようなものである。(なお、本書は、一般向けのスポーツ心理学の実践書としては数少ないお薦めの一冊である)。

本気でトップを目指すオリエンティアなら、一度は上の問いに対する率直な回答を明確にしてみたい。このような夢を持つことは、長期・中期の目標への道のりが平坦ではないときの支えになる。夢を持つことはコミットメント(深く真剣な関与の気持ち)を生み出すのである。

繰り返しになるが、夢だけでは決して夢は実現しない。サッカーをしている子どもたちに目標を聞くと、「ワールドカップに出る」「ベッカムとプレーがしたい」といった目標があがる。静岡の子どもだからワールドカップ出場は決して不可能なものではないが、容易なものでもない。それを長期や中期にブレイクダウンしてはじめて、目標への道のりが歩める。

長期目標へのコミットメントを自己診断するもう一つの方法として、「新聞記事づくり」がある。1997年地元の世界選手権で破れたビョルナー・バルシュタは、その世界選手権の直後、「バルシュタ選手、スコットランド(1997年の次の世界選手権が行われた国)の世界選手権で、素晴らしいタイムで優勝!」という見出しの新聞記事を作成し、机の前に張っておいた。このような新聞記事を作る作業が楽しく、またその記事内容がリアルなものであれば、その目標に対してコミットができていけると言える。反対に、リアルな記事内容が頭に浮かんで来ないようだったり、新聞記事づくり自体が楽しいものに思えなければ、コミットが十分ではないと言える。ビョルナーは、1999年の世界選手権で見事優勝している。

一般的な「目標設定」は目標を立てることで終わるが、アスリートにとっての本当の目標設定は、ここから始まる。今回はその具体的な方法に触れる。

(村越真)