

## モチベーションについて

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
メンタルトレーニングコーチ 栗原 啓

今回は、スポーツを競技としてやる上で重要になってくる“モチベーション”について、スポーツ心理学の知識を紹介したいと思います。

“モチベーション”は、スポーツ心理学の用語では「動機づけ」と言い、世間一般では「やる気」という言葉で表わされるものだと思います。この「動機づけ(やる気)」には、大きく分けて 2 つあり、1 つは、「内発的」なもの、もう1つが「外発的」なものです。

「内発的」なものを簡単に表すと、「好き」「楽しい」「面白い」「うまくなりたい」「達成したい」となります。スポーツを始め、夢中になって練習した時のことを思い出してみれば、「内発的な動機づけ」の感覚が少しはわかると思います。『将来の夢』や『憧れ』も、この「内発的な動機づけ」にあたり、時々インタビューなどで聞く「“初心”を思い出して…」というコメントの“初心”もこれに当たると考えられます。

これに対し、「外発的」なものは、結果や評価に関することで、「勝りたい」「ほめられたい」「目立ちたい」等があげられます。競技スポーツは、選手もコーチも結果を求め、日々練習しているため、この「外発的」なモチベーションも必要になってきます。しかしながら、「失敗したくない」「怒られたくない」「恥をかきたくない」なども「外発的な動機づけ」に当たるといって忘れてはいけません。指導の場を思い出していただければ、コーチにはこの「外発的」なものをうまく扱う技術が必要になることがわかると思います。そして、この「外発的動機づけ」には、繰り返すたびに効果が薄れていくという特徴もあります。「褒美を与える」にしても、初めての時はとっても嬉しいが、同じ褒美だと回数を重ねるにつれて嬉しさが減少してしまいます。嬉しさを維持するためには、前回以上の褒美を与えなければなりません。これは「怒る」や「罰を与える」についても同様なことが言えます。このように「外発的」なものには、良い面と気をつけなければならない面の両面があり、この点を理解して指導に当たることが重要になります。

では、多くの一流選手は「内発的」なものど「外発的」なものの、どちらの動機づけが強いのでしょうか？それは、当然、両方兼ね備えています、「内発的」なものが強いということが分かっています。これは、最近テレビでスポーツ選手の小学校の卒業文集が取り上げられ「夢は〇〇になることです！」のように書いていることからもお分かり頂けると思います。

皆さんも“モチベーション”をうまくコントロールして、自分がなりうる限りの良い選手(コーチ)を目指してください！