

「子どもがやる気になる！！スポーツ指導」

佐藤善人

澤田遼

2019/02/13

★動機づけ

「行動を起こさせ、その行動を維持してある一定の方向に向かわせる心的な過程」

⇒直接的に競技成績を向上させるための心理的要因ではない

スポーツ心理学では主に行動の持続性に関する心理的要因として扱っている。

一般的には「動機付け」と書かれることもあるため、やる気を起こさせる働きかけをして行動に勢いをつけたり粘り強さを発揮させる方法と思われがち。⇒「サイキングアップ」という手法のこと。意図的に最適な興奮状態に気持ちを高めようとする手法。

これでは「やる気にさせる」前に実力を身につけなければ効果が得られない。

始めた行動を続けること。これが「動機づけ」の役割。

○内発的動機づけ（が望ましい）

スポーツに内在する魅力に惹かれ、スポーツをすることが目的になっている状態。

⇒継続に有力

競泳クラブの例

内発的動機づけを高めるためには

エンパワリングコーチング（＝「すべての選手の潜在能力を最大限に引き出す指導法」）

その一つとして「自律性支援的な指導」

- ① 子どもたちが発言しやすい雰囲気づくりをし、発言を尊重する
- ② やりたいと思っていることを存分にやらせてあげる
- ③ 練習メニューや作戦・戦術について根拠ある説明をする
- ④ 子どもたちが自主的に行動しているときはイニシアチブをとらせる
- ⑤ ポジティブフィードバックの時は個人レベルの上達度を褒める
- ⑥ 子どもたちそれぞれに応じた役割を与えてその重要性を伝える
- ⑦ 子どもたち同士が助け合い協力し合うことを推奨する

1年半実践したスイミングクラブでは、実践後の方が内発的動機づけが高まった。
例年、加入後1年の間に35%のこどもが退会していたが、5%にまで減少した。

★行動形成のメカニズム

アメリカの心理学者スキナーは「環境→行動→結果」の図式で行動形成のメカニズムを表した。

特定の環境下においてある行動を起こすと、ある結果が得られ、その結果が好ましい物(快)であれば、その行動は増し、好ましくない物(不快)であれば、その後の行動は減少する。

○「すぐに」「必ず」褒めてあげる

『時間近接』・・・行動が出現したらできるだけ早く快を与える。後から褒めてあげても、頭の中で行動と快が結びつかず非効率的。

『随伴性』・・・行動が出現したら必ず快を与える。子どもが同じ行動をしたにもかかわらず、指導者があるときは褒めて、あるときは褒めないといった一貫性のない状態だと、不信感を抱く。しかるときも同様に一貫性を持たなければならない。

たとえば子どもが友達を助けていたら、「今のは素晴らしいぞ！」とみんなの前で褒めてあげることが重要。指導者からのこの肯定的な意思表示が快になる。

友達からの「ありがとう」も快になるが、指導者からの快が加わることで、より効率的な行動形成につながる。助けられた側の感謝の気持ちをはぐくむきっかけにもなる。

*フィードバックを与えないのも問題。

過剰な介入を避け、子ども同士による自主的な社会性の発達を遠くから見守るのも一つの手だが、それはある程度年齢が上がってからの話で、まだ行動が形成されていない段階では、介入してかまわない。

★プレイ論

ホイジンガ「遊びとは何かのためではなく遊びにある面白さを求めて行われる活動である。」

→遊ぶこと自体が目的

運動を教える際にも重要な認識。

この理論からすると、運動を指導する目的として、体力や運動能力を高めるためとか、根性

をつけるためとか、礼儀正しくなるためとかいったことを強調するのは当の子どもたちからすれば全くピント外れの目標設定。

遊びの本質とはその遊び固有の「面白さ」

これがあるからこそ我々は進んでやろうという気持ちになる

○プレイとして運動を教える指導

おおくの人々を共通に魅了する固有の「面白さ」はそれぞれの運動の仕方の違いのなかにおおよそ見えてくる。

EX) バレーボールの「面白さ」とは、ネットを挟んで「返せるか-返せないか」という攻防を繰り返すところにある。

体育でよく見られる「ラリーが続くゲームをしよう」という学習の狙いはバレーボールの「面白さ」に向かうプレイを導かない。

基礎練習をやらせて技術を身につけてからゲームをやらせる指導をしている人が少なくない。これは魅力に乏しい。

→公式ルールを絶対視しない工夫を指導の中に盛り込む。

具体例としてはサーブが届く位置までコートに入ってサーブする、相手のサーブやスパイクに対してはワンバウンドしてからのレシーブも OK にする。

ボールに触れる回数の制限緩和や、セッターが一瞬だけボールをキャッチしても良い。

★遊びの三条件とアプローチ

Aに「できると楽しいよ」と声をかける友達や大人。

その言葉の裏には「できないと楽しくないよ」というメッセージが隠れていて、Aはやっぱり走り幅跳びをしようとしなない。

O先生は「できるかできないかわからないから楽しいんだよ」と、自らがどろんこになりながらいろんな跳び方でチャレンジし続ける。周りの子どもたちも面白がって転げ回っている。すると、Aも走り出す。

遊びを現象学的にとらえた西村によると、遊びには「遊郭・遊動・遊戯関係」の三つの条件がそろわないといけない。

「遊郭」とは「できる-できない」という二つの状態を指す。

「遊動」とは「できる-できない」の間を揺れ動き、往復運動が起こっている状態を指す。

⇒Aには、勝敗は「勝つか負けるかわからない」からこそ面白い（遊郭と遊動が必ずある状態）と言うことを伝える必要がある。つまり、「できる・できない」「勝った・負けた」という結果の概念ではなく「『できるかな・できないかな』がわからない」というプロセスの概

念として A の認識を変える。

その際にコーチや友達から叱責されたり馬鹿にされたりすれば、結局は「できないからつまらない、やらない」となってしまう。失敗したとしても何回もチャレンジすること自体が楽しい物なのだ伝えていく必要がある。

「遊びなんだ」という遊戯関係が成立するように関わることからスタート。

★役割取得とアプローチ

ゲームをする中でなんとなくしか動けない子どもは多い。

サッカーの場合でも、子どもたちにはボールを持っている人が「偉い」という認識がある。

ところがどんなゲームでもボールを持っていない子のほうが多い。

もし子どもが意図的に行っていなかったとしても、その子の動きにディフェンスがつけられたおかげで、ボールを持っている子がプレーしやすくなったことを伝えると、ボールウォッチャーにならないで動いているプレーヤーの役割をきちんと気づかせることができる。

⇒他者がどのような役割を期待しており、自らはどのような役割を演じれば良いのかを理解していくことで、意図的なプレイができるようにフォローすることへ展開していくことができる。

★指導者のマネジメント方略と技術

優れた体育教師は、用具の片付け・準備といった授業で必ず生じるルーティーンに関して約束事や役割を決めている。

- ・こどものマネジメント行動に関わって、肯定的フィードバックや賞賛を行う。
- ・ホワイトボードなどに学習の進め方を書いた用紙を掲示する
- ・用具の片付け・準備などに目標時間を設定する

などのマネジメント方略に従って子どもにルーティーンを定着させていた。

これによって「マネジメントの構造化」がはかられ、効率よく授業が展開できる。

★エビデンスに基づいた指導

競技能力と密接に関係している柔軟性は6～7歳を過ぎると低下しやすくなる。しかし、柔軟性の重要さに気づいていない子どもが多く、運動前後のストレッチをおろそかにする姿をよく見かける。そこで、競技能力と柔軟性の密接な関係を説明したり、憧れの選手の柔軟性を見せることでやる気を引き出す。また、動的なストレッチの効果について説いたり、一緒にメニューを考えることでやる気を引き出すことができる。

持久走についても同様である。最大酸素摂取量が劇的に伸びるのは小学校高学年から中学生までであるが、子どもたちはそのつらさからやる気になれない。

しかし、おしゃべりしながら走る最大有酸素性能力の50～70%のペースでも最大酸素摂取量を高められることがわかっており、10分程度の持久走を1日3回行えばよいことがわかっている。

子どもたちは、指導者がスポーツに精通しているはずだと考えている。このようなエビデンスに基づいた指導の姿勢が子どもたちの信頼を勝ち取る上で重要である