

## 他者に対するモチベートアプローチ

### 【外発的にモチベートする必要性】

以前、筆者が掲載したコラム（No.10 モチベーション）にて、自己決定理論（Deci & Ryan, 2002）を紹介しました。この理論を端的に説明すると「他者ではなく自らの意志で判断や行動を決定する方が、モチベーションが高まる」というものです。

しかしながら、みなさんも感じているように全てのことを内発的にすることは困難であるため、場合によっては外発的にモチベーションを働きかける（モチベート）必要があります。特に、指導者やキャプテンなどのチームをまとめる役割の人（リーダー）は、一度は悩んだことがあるのではないのでしょうか。今回は他者（フォロワー）に対するモチベート方法について紹介します。

### 【他者に対する5つのモチベートアプローチ】

#### ① 目標志向を高める。

フォロワーのスポーツに対する価値観や位置づけを確認したうえで、チームと個人の目標設定を行いましょう。目標設定の方法や効果については、以前、筆者が掲載したコラム（No.14 目標設定技法）を参照してください。

#### ② チームの雰囲気良くする。

フォロワーの中からムードメーカー役を設定することで、チーム全体が明るくなるでしょう。また、チームの儀式を作り、全員で揃って何かを行うことで一体感が高まり、チームの雰囲気も高まるのが期待されます。

#### ③ 適度に刺激を与える。

フォロワーに危機感や競争意識を持たせるために、適切にメンバーを入れ替えることも必要です。また、フォロワーが退屈に感じないように、練習メニューや方法を工夫し、幅を持たせましょう。

#### ④ よく観察し、役割を与える。

リーダーは毎日練習場に顔を出し、フォロワーに見られているということを意識させましょう。その際、リーダーはフォロワーをよく観察し、それぞれの長所を発見したうえで、チーム内での役割を明確化し、チームへの貢献を促しましょう。

#### ⑤ 相互理解を深める。

個別に話を聞き、フォロワーの声に耳を傾ける意識を持つことも大切です。また、ミーティングではリーダーからフォロワーへ指示をするだけでなく、フォロワーから意見を聞き、相互に理解を深める機会を設けましょう。

### 【まとめ】

今回は藁内（2016）を参考に、他者のモチベーションを高めるためのアプローチについて説明しました。モチベーションは個人の問題として捉えられがちですが、個人を取り巻く人たちが努力することで、良い変化を与えることができるかもしれません。

現在、青森県スポーツ科学センターには日本スポーツ心理学会認定のスポーツメンタルトレーニング指導士が在籍しております。何かお困りごとがある方は、気軽にお問い合わせください。



図 他者に対する5つのモチベートアプローチ

### 【参考文献】

藁内豊（2016）スポーツ・運動・パフォーマンスの心理学 高見和至編。化学同人, 16-28.