プレッシャーに強い選手は何を目標にしているのか

【はじめに】

「勝ちたい」という気持ちは、競技スポーツに取り組むアスリートであれば誰もが抱くものです。しかし、試合時に「絶対に勝たなければならない」「負けたらどうしよう」という思いが強くなり、本来の力を発揮できなかった経験はありませんか。

No.78 のコラムでは、プレッシャーのかかる場面でも実力を発揮する選手は「結果」ではなく「今、自分がやるべきこと」に注意を向けていることを紹介しました。今回は目標志向性という考え方から、プレッシャーの中でも実力を発揮するための実際の目標の持ち方について紹介します。

【２つの目標志向性の違い】

目標志向性とは、「自分にとって成功とは何か」という考え方や、努力・能力の捉え方の違いを表すものです。その基準によって、努力の向け方や困難な場面での行動が変わるとされています[1)]。目標志向性には、他者との比較によって自分の能力を示し、他者より優れた結果を成功と捉える「自我志向性」と、自分自身の成長や課題の達成を成功と捉える「課題志向性」があります。

自我志向性が高い選手は、「優勝したい」「ライバルに勝ちたい」といった他者との比較を通じた成功を意識しやすく、競争を通じた努力の動機づけにつながることがあります。一方で、結果や他者との比較だけに意識が向きすぎると、失敗した際に次の行動へ移りにくくなる場合があります。対して、課題志向性が高い選手は、「フォームを安定させる」「ルーティンを最後までやり切る」など、自分でコントロールできる行動へ意識を向けます。Duda（1992）は、課題志向性が高い選手は、努力や成長を重視し、失敗の経験も学習や改善につながるものとして捉えやすいとしています[2)]。

しかし、大切なのは、「自我志向性か課題志向性か」という二者択一ではありません。「勝つ」という結果を目指すことと、「今、何をするか」「何を伸ばすか」という課題に目を向けることは、両立できます。自分がどのような成功を目指しているのかを知ることが、目標の持ち方を考える第一歩になります。

【目標の持ち方を工夫して実力発揮へ繋げる】

では、この考え方を実際の目標の持ち方にどう活かせば良いのでしょうか。目標志向性が「成功をどう捉えるか」という考え方に対して、目標設定では「何を達成するか」「そのために何をするか」を具体化します。そのため目標設定の際には、「大会で優勝する」「自己ベストを更新する」などの結果目標に加え、「今、自分が取り組めることは何か」というプロセスに関する目標も考えてみましょう。

例えば、「優勝する」という結果目標であれば、「ルーティンを毎回実践する」「一本ごとに狙いを決めてからプレーする」など、自分でコントロールできる行動に落とし込みます。また、「ミスを減らしたい」という目標であればミスをしないためのポイントなどの具体的な行動に加えて、「ミスした後にどのように切り替えるか」「次のプレーで何を意識するか」という行動に目を向けることも大切です。結果に近づくための具体的な行動を積み重ねることが試合での実力発揮につながります。

【まとめ】

「勝ちたい」という気持ちはアスリートにとって大切な原動力です。しかし、結果目標だけに意識が向きすぎると本来のパフォーマンスを発揮しにくくなることがあります。「勝ちたい」と感じた時は、「そのためにどうする？」と自分に問いかけ、今できる行動へと注意を向け直してみましょう。

【参考文献】
1）Nicholls, J. G. (1989). The Competitive Ethos and Democratic Education. Cambridge, MA: Harvard University Press.
2）Duda, J. L. (1992). Motivation in sport settings: A goal perspective approach. In G. Roberts (Ed.), Motivation in sport and exercise, pp.57-91. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.

心理サポート分野　森川　澪