

やる気を育てる指導法の原則

茨城大学 加藤敏弘
(2014/7/20 執筆)

1. 子ども時代のやる気

一般的に6歳児以降の子どもに対する指導者の影響は、やる気を出させるのもやる気をなくさせるのも、2割程度と言われている。つまり、5～6歳ぐらいまでの家庭教育が重要であるとも言える。指導者がすべきことは、少なくともやる気のない子どもの2割をやる気にさせることと、やる気がある子のやる気をなくさせないようにすることである。

さて、小学校の時にバスケットボールをやろうという子どもは、一般の子どもに比べるとやる気がある方に分類されるだろう。その子どもが成長とともに次々とバスケットボールから遠ざかっていく現実を直視すると、もともとやる気のある子どものやる気を失わせている可能性は一般の場合の2割どころの騒ぎではないと推察される。私たちバスケットボール指導者は、子どものやる気を育てるところか逆に失わせているのではないかと自問する必要がある。

2. やる気を育てるか失わせるかの3つの場面

(1) 失敗した時の対応

プレイヤーが失敗した時に思わず叱責してしまうことはある。もちろん、優しくケアする言葉をかける人もいるだろう。そして「なぜ? どうして?」と子どもに原因を分からせるつもりで問いかける人もいるだろう。失敗した時に子どもは動揺している。その場面で「何で失敗したの? どうして失敗したの?」と問い詰めることは、叱責しているのと同じである。言葉で原因を追及するよりも、次に向かって同じ失敗を繰り返さないように子どもと一緒に行動することが重要である。どのようにしたら同じ失敗を繰り返さなくて済むのか、その方法を言葉ではなく身をもって示す。できれば一緒にやってみる。そうした指導者の行動がミスを繰り返さないように自分で工夫する能力を子どもに植え付けていくことになり、結果としてやる気を失わないで、失敗を恐れずに何事にも積極的にチャレンジする精神を培うことにつながる。

(2) 成功や失敗した時の評価方法

日本はミスを恐れる文化がある。ミスするぐらいなら可もなく不可もなく安全な道を選ぶ。人と違うことをするのではなく人と同じように言われたことだけを実行していれば、いずれは昇進させてもらえる。一方、アメリカでは「サクセスストーリー」という言葉に代表されるように人並み外れたことをすると高く評価される。人と同じことをしては個性が育たない。アメリカの幼稚園で私の娘がお絵かきをしているときに「Don't duplicate!」と先生に言い続けられていたことを思い出す。日本ではある程度の模倣は許容されるが、幼稚園の時から自分らしさを模索させる姿勢は、こうした価値観と通じていたのだと思う。もちろんこうした文化は、失敗しても次のチャンスがあることが前提となる。日本は一度失敗するとレッテルを貼られてしまい、一生つきまとう。ラベリングとも言われるがその人の今を適切に見ようとはしない。

日本は「×」に着目して評価する文化である。これを減点法と呼ぶ。これに対してアメリカは「◎」に着目して評価する文化である。これを加点法と呼ぶ。日本でもアメリカ的な経営方針が導入されるようになり、だいぶ加点法が昇進の決め手になってきたが、まだまだ減点法の会社は多い。バスケットボールはゲームである。日頃から減点法で評価されていると「何もしなければ、ミスは生じない。だからやらないでおこう」という消極的な態度を助長してしまう。やる気を育てるためには、日頃から加点法で評価してやるのが大切である。「何もしなければ、成功は生じない。だからとにかく何でもやれることはや

ってみよう！」というチャレンジ精神こそ、バスケットボール上達の近道である。最初から何でもうまくできるはずがない。失敗はつきものであり、人は失敗から学ぶ。何かを自分から進んでトライしたらすぐに「Good try!」と言って褒めてあげよう。失敗を叱るのではなく試みを褒める文化が日本のバスケットボール界に求められている。

(3) 専念する機会の保証の程度

子どもは遊びの天才である。大人が想像もできないような遊びを展開する。そして夢中になる。もちろん、飽きるのも早い。興味関心が次々と移っていくが、そうした中でも飛び抜けて興味を示し、あることに専念するようになる。もちろんその遊びが危険なものであったり何か他の人に迷惑をかけるようなものであれば、それは中断させる必要があるが、せつかく子どもが専念して夢中になってものごとに取り組んでいるのだから、大人はできるだけその専念する機会を保証してあげるとよい。もちろん、いつまでも子どもにつきあっているわけにはいかないかも知れないが、可能な限り子どもの時間を尊重してやると子どものやる気は失われない。

3. 動機づけ

何かを達成したいやり遂げたいと思う気持ちを「達成動機」と呼ぶ。自分が興味関心のあることに専念し、見事にやってのけた成功経験を積み重ねると、さまざまな事柄に挑戦してみたいという気持ちが増す。これに対して、例えば何かに取り組んでいる時に失敗して大げがをしてしまったなどの恐怖心があると、やりたい気持ちはあるけれども行動に移すことができなくなる。こうした気持ちを「失敗回避動機」と呼ぶ。次々と何かに挑戦する子の方が何に対しても慎重で挑戦しない子どもよりも何かをやり遂げたいという気持ちが高いとは限らない。実はそれほどやりたい訳ではないので失敗しない程度にちょっとやってみてすぐに次のことに気移りしているだけなのかも知れない。むしろ臆病で慎重な子どもの中に本当にバスケットボールが大好きでいつか必ずダンクシュートを決めてやる！という強い信念を持っている子がいるかも知れない。

何かに成功した時にそれは自分に才能があるからだとか自分が努力してきたからだとか考える人は、失敗回避動機よりも達成動機の方が強い。しかし、ラッキーだったからだとか相手がたまたま弱かったからだとか考える人は、達成動機よりも失敗回避動機の方が強い。

何かに失敗した時にそれは自分には才能がないからだとか考える人は、達成動機よりも失敗回避動機の方が強い。自分の努力が足りなかったからだとか考える人は、失敗回避動機よりも達成動機の方が強い。つまり、「能力」は内的で変動しないもので、「努力」は内的だけれど変動するものなのである。これらに対して「運」や「課題の難易度」は自分とは関係のない外的な要因である。失敗した時にこうした外的な要因のせいだと考える人は、おめでたい人と言われるが、自分を責めないように自分を守っているのである。

トップアスリートはテレビのインタビューで次のように答えるように訓練されている。「勝った時は周囲の支えてくれた人のおかげ。負けた時は自分の努力が足りなかったからだ」と。これは、メディア向けに作られた美談である。トップアスリートの本心は違う。「勝った時は俺様のおかげ、負けた時はたまたま運がなかっただけさ」。このように、成功した時には自分の能力や努力のような内的要因にその原因を帰属させることを「自己高揚帰属」と呼ぶ。そして失敗した時に運が悪かったからだとか課題が難しかったからだというような外的要因にその原因を帰属させることを「自己防衛帰属」と呼ぶ。トップアスリートのほとんどは、この自己高揚帰属と自己防衛帰属の両面を持ち合わせている人で、こうした人を「自己中心帰属」の持ち主と言う。つまり、トップになる人は自己中なのである。というより、そうした心持ちでいないとトップにはなれない。何か失敗したときにいちいち自分のせいだと自分を責め続けても、何も変わらない。過ぎてしまったことにくよくよするより次に同じ失敗を繰り返さないように何をしたらよいのか考える。課題は山

積みである。その課題を解決するために黙々と練習を積み重ねることができる人がトップアスリートになれるのである。

個人種目の場合は、こうした自己中心的なアスリートでも許容されるが、バスケットボールのようにチームスポーツの場合はそうはいかない。チームワークが重要である。特にバスケットボールはコーチの采配で勝敗が決まることが多い。したがって、コーチは自分の思い通りにプレイヤーを動かしたいし、自分の思い通りに動いてくれるプレイヤーを評価しがちである。アメリカの大学バスケットボールコーチは、社会的な評価が高い。なぜならあれほどまでにわがままなトップアスリートたちをみごとにチームとして機能させることがどれほど大変なことなのかを一般の人々が十分理解しているからである。高校生ぐらいまでは指導者の権威で何とかチームを丸め込むことができる。しかし、18～21歳ぐらいで NBA から誘いがくるようなトップアスリートたちを大学に踏みとどまらせ、チームとしてまとめ上げるのは、至難の業である。一人の人間として、そして指導者として、全ての人々に信頼され尊敬され愛されるだけの人格が備わっていなければ、あのトップアスリートたちを見事にチームとして機能させることなどできるはずがない。残念ながら、日本のバスケットボール界はミニから大学まで同じような指導者しか育たない。それはとりもなおさず、プレイヤー自身のチャレンジ精神の芽を指導者が小さい時から摘んできたことによるのかも知れないし、その上で指導者があぐらをかいてきたからかも知れない。

4. 目標設定

目標の立て方には、勝敗の結果や順位のように結果を目標に設定する場合と昨日までの自分とは少しでも良くなっていると実感できるようなできばえや記録などの目標を設定する場合がある。前者をパフォーマンス目標と言い、後者をマスター目標と呼ぶ。陸上や水泳などのような個人競技の場合は、「自己ベストを更新しよう！」という目標を立てやすいが、バスケットボールのような集団競技の場合は、マスター目標を立てにくい。このパフォーマンス目標の場合、自分が良くなっても相手がさらに良くなっていれば結果は伴わない。逆に自分が悪くても相手がさらに悪ければ勝利という結果がついてくる。つまり、他人との競争なので意欲が高まりにくい。これに対してマスター目標の場合は、過去の自分との競争なので良い結果が得られるかどうかは全て自分の努力次第ということになり、意欲が高まりやすいのである。

よくミニや中学でバスケットボールをやっていたけれど陸上などの個人競技に転向する人を見かける。これは、ミニや中学で全国大会を目標にして努力したけれど、結局、何も成果が得られなかったという思いに比べると、陸上競技の場合は、日々の自分の努力がそのまま自己ベスト更新として成果が得られやすいからである。もちろん、中学・高校の成長期だから更新できるのだが、やる気を持続させるには十分な効果がある。

バスケットボールの場合は、パフォーマンス目標ばかりを先行させてしまうため、結果が得られなければ、子どもたちは無力感を学習してしまう。今日のゲームは全員のブロックアウトを徹底して相手のオフェンスリバウンドを5本以内に抑えよう！とか、今日の対戦相手のディフェンスは上手だけれど、ターンオーバーを5本以内に減らしてとにかくシュートでオフェンスを終わるようにしよう！というように具体的なチームの目標を設定することが大切である。数値を示せばそれがマスター目標なのではない。例えば、シュート率を○%以上にしよう！というのは一見するとマスター目標のように見えるが、これは結果であり、パフォーマンス目標である。つまり、ブロックアウトするやシュートでフィニッシュすることなど、いつでもだれでもその気になれば実行できることを日頃からこつこつと練習で実施し、その練習で積み重ねてきた具体的な行動を実際の試合で実践することができるかどうかを目標として掲げるのがよい。

指導者はこうした目標を自分たちのチーム課題の達成度に応じて、うまく設定しながら

子どもたちのやる気を育てていかなければならない。自分の行動によって結果が変わり、結果をコントロールすることがわかると「やればできるんだ！」という有能感を育てることができる。しかし、自分もがんばっているけれど相手ももっとがんばっていて、結局勝てないじゃないかという状況が続くと「やってもダメなんだ！」という無力感を育ててしまう。いわゆる「負け癖がついた」という状況である。これは勝ち負けのようなパフォーマンス目標を設定し続けていると陥りやすい。できる限り段階的なマスター目標を子どもと一緒に設定できるようにしたい。

5. 能力のとらえ方

バスケットボールでは「センス」という言葉をよく耳にする。シュートセンス、パスセンス、ディフェンスで相手のボールを奪うセンスなど枚挙に暇がない。プレイヤー同士の会話ならまだ理解できる。しかし、自分が指導しているプレイヤーに対して、指導者がプレイヤーのセンスを讃えているということは、指導者が自分の指導はたいしたことがないと自分で認めているようなものである。いや、もしかすると自分の指導力のなさを分かった上で、センスのある子どもを集めようというリクルート合戦に加わっているのかも知れない。確かに今の日本のバスケットボールのレベルなら、長身でセンスのある子どもを年に2・3人集めれば、すぐに結果を出すことができる。このことが、日本のバスケットボール指導者の指導力の低迷を招いているのかもしれない。

確かに「センス」のあるプレイヤーはいる。しかし、それは「育てられるものである」と指導者が考えるかどうかで子どもたちの学習効果は変わってくる。つまり、能力を先天的だと考える人は、努力しても無駄だと思い努力しないし、教えない。能力は変わるものであり育てられるものであると考える人は、努力を継続する。

例えば、先ほどのようなすばらしいプレイに遭遇した時に、子どもにどのような声かけをするかで、それ以後の学習への取り組み方が変わってくる。つまり、よいプレイをした時「君はすばらしいセンスを持っているね！いいプレイだったよ！」というのか、「君のあの目の付け所はよかったね。あの時あそこが見えているから、その次のあのプレイはうまくいったんだね！」と言うのとでは大違いなのである。後者の声かけをされたプレイヤーはもしかすると自覚していなかったかも知れない。しかし、成功体験の後にその要因を具体的に指摘されると、次も意欲的に同じようなところに目を向けるようになるのである。

逆に失敗した時は、「センス悪いなあ！もうちょっとセンス磨いといてね！」と笑いながら軽く言うのか、「あの時あそこが見えていなかったからダメだったんだろう！もっとよく見えるようにしないとダメだ！」と目くじらを立ててその原因を指摘するののかも大違いである。もちろん、次の課題を見つけ対応策を子どもと一緒に探るためには後者のようにその原因を明らかにすることは必要である。しかし、それは失敗した時でなくてもよい。ミーティングの時など複数のプレイヤーの間で同じような失敗が続いているときに、チームとしてその対応策を考えながらその原因を追及すればよい。その場で目くじらをたてて指摘しても、叱責されているとしか受け取られない。

このように日頃の何気ない言葉かけが、子どもたちの学習を持続させるかどうか大きく影響していることに指導者は気がつかなければいけない。

謝辞：本稿は、愛知教育大学筒井清次郎教授の授業資料をもとに筆者がバスケットボール指導者向けに書き起こしたものである。筒井教授には深く感謝申し上げる。

参考文献

筒井清次郎(2004) スポーツ指導に活かすためのスポーツ心理学, 日本スプリント研究(日本スプリント学会), 14, 21-28.