

昭和の時代には、アメとムチのどちらが指導の現場で適しているのかという議論もありました。確かに賞罰を与えることによって選手のモチベーションを高めようという試みは、ある程度の効果があったように記憶しています。われわれが高校時代は、先生から叱責を受けることも、先輩との理不尽な上下関係も普通でした。指導

その気Ⅱ内発的動機づけ

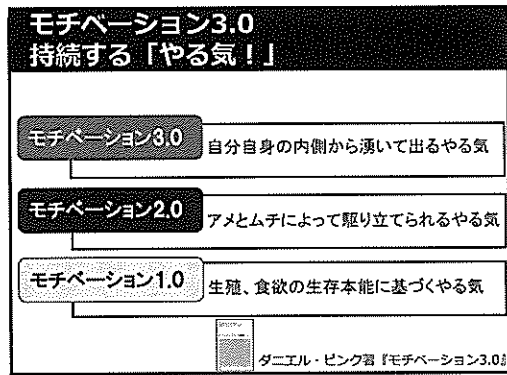
薬にすると「できる気」が湧いてきます。そして最後には、普段の練習などで使っていたり、本人が好んで言っていたり、チームのスローガンになっているキーワードを使って「さあ、行ってこい！」と背中の一押しをします。その言葉で、目の前の選手が「やる気」になるような声掛けができていればペップトークは、ほとんど完成です。3つの気「わかる気」「できる気」「やる気」を刺激して「その気」を引き出せたら、成功だといえるのです。

これまで

ムチ アメ

効果に大きな差はないという事実

図1



1. 内発的動機づけを失わせる。
 2. かえって成果が上がらなくなる。
 3. 創造性を蝕む。

4. 好ましい言動への意欲を失わせる。
 5. ごまかしや近道、倫理に反する行為を助長する。
 6. 依存性がある。
 7. 短絡的思考を助長する。

詳しくは避けませんが、社会問題にまで発展しているのが、5の「ごまかしや近道、倫理に反する行為を助長する」点です。かつて80年代のソビエト連邦にコーチ留学をした新体操の秋山エリカさんは、幼児向けの指導書に「目的は金メダルを獲ること」と表紙をめくった最初のページに書いてあり、驚いたそうです。ソビエト連邦で、その年齢から英才教育をしていることは、認識していたそうですが、倫理規定のない高過ぎる目標設定は、ドーピング問題へと発展してしまいました。

体罰が禁止され、パワハラやモラハラも問題視されている今の時代に、かつて自らが受けていた指導法をそのまま使うことは厳しくなってきました。これはまさに新

PEP TALK、本領発揮を導く 言葉の力
 ~ペップトークに挑戦しよう~ 連載第2回



その気を引き出すペップトークとスピーチの3要素

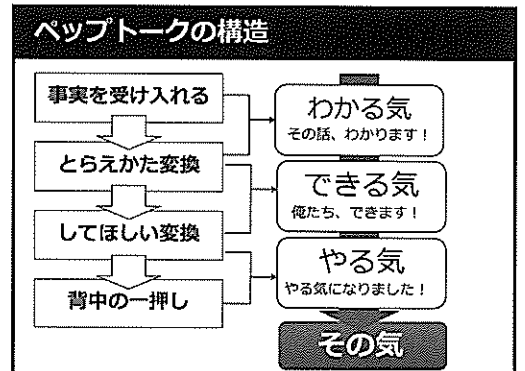
前号では、ペップトークとは「本番前の激励のショートスピーチ」であることをご紹介しました。その要素として大事な「とらえかた変換」と「してほしい変換」に触れました。まずは、目の前にある事実を受け入れた上で、そのとらえかたを前向きに変換します。そして、選手たちにわかりやすい言葉で「してほしいこと」を言葉に

ペップトークの法則 4層構造

ピアノの生徒	最高の演奏をする
事実を受け入れる	あなたの手が震えているのね！ 大丈夫、先生もそうだったことあるの
とらえかた変換	それはね、あなたが本気になった証拠なの！ 今日まで一所懸命練習してきて最高の演奏をしたって本気で思っている証拠！
してほしい変換	本気になればちゃんと弾けるっていつも言ってるよね！ あなたの自身の本気を信じて
背中の一押し	さあ、行ってらっしゃい！ 本気で弾いておいで！

最初のステップである「事実を受け入れる」では、前号でもご紹介したように、今おかれている立場、状況、精神状態（気持ち）が、たとえネガティブだったり、困難だったり、葛藤だったとしても受け入れます。それが真実であれば、聞く側も「そうですね！」と共感できるはずですよ。

そして第2ステップである「とらえかた変換」で、その事実を前向きなとらえかたに変換する手続きをします。たとえば「緊張している」のは「本気になった証拠だ」ととらえかたを変えられます。どうでも良いことだと緊張感湧いて




できませんから「確かにそうですね！」と聞く側が納得し、理解して「わかる気」を引き出すことがポイントになります。

第3ステップでは、目の前の選手たちに「してほしいこと」を言葉にします。ついつい「ミスをするな」など、してほしくないことを言葉にしがちですが、「今ある力を出しきれ！」のように本人に実現可能なしてほしいことを言

「何故」と「何」の明確化

上田昭夫 著『王者の復活』（講談社）



「今の若者を動かすのに必要なのは、『命令』ではなく『説明』なのだ」
 「何故やるのか」理由をきちんと説明して 納得と理解を得ること
 「何をどうするか」具体的な内容を明確に示すこと

わかる できる やる気

しい指導法を本気で考えるチャンスです。

慶応大学ラグビー部を日本一に導いた上田昭夫さんは、しばらくの間、フジテレビのスポーツキャスターとして活躍されていました。母校ラグビー部を百周年記念で、もう一度勝たせてほしいと呼び戻されます。そして本当に栄冠を奪取した後で出版した『王者の復活』の中に「今の若者を動かすのに必要なのは、命令ではなく説明なのだ。何故やるのか、納得と理解を得ること。そして何をどう

やるのか具体的な内容を明確に示すこと」が指導者の役割であると書かれています。「俺が言っているんだから、黙ってやれ！」のスタンスが禁止されている今では、まさに「何をどう言うのか」を本気で考えるのが指導者の役割になりました。

アンダーマイニング効果とは

何かの挑戦に対する結果に対して報酬があることが、必ずしも意欲を高めることにはつながらず、むしろ自発的なやる気を低下させてしまう現象のことをアンダーマイニング効果といいます。

前述したように、何かのきっかけで好きになり、頑張っているうちに得意になったスポーツやパフォーマンスで、もっと強くなりたい、速くなりたい、うまくなりたいなど、賞罰に関係なく、やりたくて何かをしようとする意欲が、内発的動機づけです。何かの見返りを期待しているのではなく、好きで得意だから、とことん追求して、プロのような技術を身

につけたり、強靭な体力を手に入れたり、高度なパフォーマンスが可能になったりするのは、本人の内側から湧いて出てくるモチベーション30の働きです。本人の中にある熱き思いの力です。

しかし、好きで仕方がなかったスポーツを頑張ったり、楽しんだり、一心不乱に打ち込んでいた人が、ある時、大きな報酬をもらったとします。その後は以前のよう練習に身が入らなくなったとしたら、それはアンダーマイニング効果が生じているということになります。報酬をもらうことが目的となってしまうと、それが手に入らない可能性を感じた瞬間から、やる気をなくしてしまします。「何のためにやっているんだ」の疑念が頭を支配すると、なんの損得勘定もなしに「好きだから」「得意だから」「一生懸命に取り組んでいた時と、脳の反応がまったく違うことが脳科学の研究でわかっています。

もちろん報奨金や賞品などの報酬ではなく、褒め言葉などの言語

も「褒める」と、その後の成長に影響があることを多くの研究者が報告しています。

本人がなんの努力もしないで持って生まれた素質や才能、体格や神経を持ち合わせていたら、それに関しては「認める」こと。褒める時は、努力やプロセス、成長のための試行錯誤をしているときなどに、具体的に何が良いのか言葉にします。そして結果が出た時には、褒めるといよりも、一緒に「喜び、祝福し、労う」といった使い分けをすることが、健全な成長を促します。

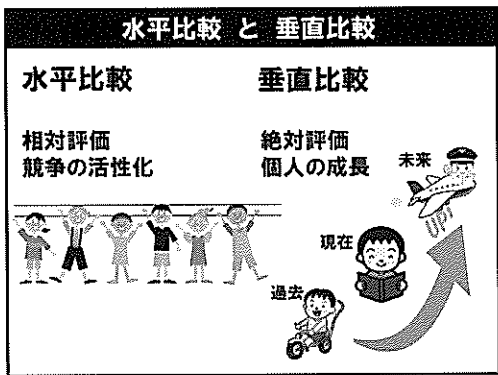
シカゴ大学のエリザベス・ガンダーソン博士は、結果がどうあれ、その過程や努力を称賛する「過程への褒め言葉」と個人の特性や性格、出した結果などを褒める「本人への褒め言葉」と誰にでも当てはまる「一般的な褒め言葉」を掛けられた子どもたちの追跡調査を行いました。追跡調査の結果は、過程への褒め言葉を受けていた子どもたちは、健全に挑戦し続ける傾向が続いたのに対して、結果偏

重型や一般論的な褒め方をされていた子は、条件を求めたり、報酬を要求したりするだけでなく、勝てそうにないと感じると投げだす傾向がでてしまったそうです。

自らの努力によって夢や目標、ゴールに近づいてきたと実感した時に内なるモチベーションが高まっていくことをエンゲルド・プログレス効果といいます。できそうだと感じ始めたとき、人は自分の力でモチベーションを上げる傾向があるそうです。頑張った何かを成し遂げた時に感じる「達成感」は、脳を活性化するだけでなく、DNAにも影響を及ぼし、人を健康にすると筑波大学の村上和雄名誉教授もおっしゃっています。

水平比較より垂直比較

ハーバード大学でベストティーチャーと呼ばれた東京大学名誉教授の柳沢幸雄先生は、人を育てるのに大事なのは「水平比較」ではなく「垂直比較」であると書いています。教育の世界では、絶対評価と絶対評価という言葉もありま

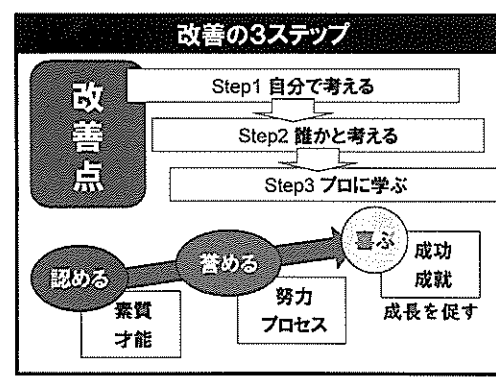


すが、柳沢先生はあえて「人は身長が上に向かって伸びること」から垂直比較という表現したそうです。もしも具体的に褒める点があれば、それを言語化すればいいわけですが、それが見つからなくて

も垂直比較はできるはず。人は誰もが成長しているし、日々新たな経験をしています。間違いない昨日より今日は一日長く生きていくし、明日は今日よりも一日経験を積みまます。

柳沢先生は、親もそれぞれ子どもたちの時間軸の成長を見るのが大切だと指摘しています。誰

報酬をもらった場合は内発的動機づけを高めるとい知見も得られています。これは、エンハンシング効果と言います。使い方によっては、大きな効果を出す場合もあります。ただ現在は、結果に対する評価に対しては、「褒める」だけでなく「認める」や「喜ぶ（祝福する）」との使い分けが大事だと言われるようになりました。fMRIを使った研究では、本人が嬉しいと感じる言葉をかけられると、前頭葉が活性化してやる気のスイッチが入ることもわかったそうです。しかし、なんでもかんで



かとの比較をしてうぬぼれている場合でもないし、落ち込んでいる場合でもない。大事なのは、本人がたとえ些細なことでも、昨日より今日、今日より明日と成長しているか否か。その変化を認められたとき、子どもは喜びとともに、大きなモチベーションを得るようになります。鬼滅の刃でも、煉獄杏寿郎が「呼吸を極めれば（中略）、昨日の自分より確実に強い自分になれる」といいます。その些細な変化を気づき、認めることも「事実を受け入れる」ことであり、ベップトークにつながるのです。

次号では、ベップトーク成功のための4つの力を紹介します。

日本ベップトーク普及協会

公式ホームページ

公式 Twitter

公式 YouTube