

# 岡澤先生の ワンポイントアドバイス

**質問1 子どものやる気を起こすためには、どのように声をかけたらよいのでしょうか。**



やる気を高めることを心理学では動機づけと呼んでいます。この動機づけには二つの方法があります。

- ① 他の人からやらされるから行動する外発的動機づけ
  - ② 自ら進んで行動する内発的動機づけ
- の2つです。

やる気を起こすということは内発的動機づけで行動することができるということです。

やる気が高まるようにするためには、子どもの自信を高めることが有効です。そのためには、怒ってやらせるよりも、自信が高まるような言葉がけ、すなわち褒めるようにしたら良いと思います。少しの進歩や頑張りでも親や指導者から認められるということは大きな自信につながり、その結果やる気が高まります。

**質問2 団体競技で、みんなをプラス思考に持っていくためにはどうしたらよいでしょうか。**

私は応援するときの声かけの内容を考えさせるという方法を行っています。選手一人、一人がプラス思考の言葉を発することで、チーム全体がプラス思考になれる可能性は高いと思います。

また、この方法は選手一人一人のメンタルをプラスにすることも出来るので有効だと思います。応援の時のかけ声の工夫が有効だと思います。

その他にチームとしてのキーワードを用いることも有効ですし、プラス思考のトレーニングを行い一人一人がプラス思考になることも有効だと思います。

**質問3 周囲からの「頑張って」というかけ声に、いつも素っ気ない態度をとってしまう子どもに、どのように指導すればよいのでしょうか。**

頑張れは緊張を誘発する可能性が高いので、聞かないようにしようとする選手はいます。「頑張れ」は頑張っている選手や頑張ろうとしている選手の緊張を高めてしまう効果があるからです。しかし、「頑張って」と言っている人は挨拶程度に言っていることが多く、何も考えていないことが多いと思います。

私は選手には「何を頑張れとおっしゃっているのですか」と聞いてみなさいといたりしていますが、それも応援してくれている人に嫌な思いをされることになるので、おすすめは出来ません。

次に考えなければならないことは、素っ気ない態度を取った後の選手の心は、不愉快な思いをさせたことに対する心苦しさが残るので、私は「ありがとうございます。」と言いなさいと指導しています。このような方法が一番ストレスのかからない方法だと思うからです。

**質問4 勝手に「この相手には勝てない。」と、決めつけている子どもたちに、どのように指導すればよいでしょうか。**

私は目標設定をきちんとさせることが有効だと思います。その相手に勝つためには、どのような技術が必要なのか、その技術を身に付けるためにどのような練習をするのか。このように順序立てて考え、目指す相手に『これなら勝てる』と思えるようになるまでつきつめ、目標設定していくことが大切だと思います。

**質問5 試合中に恥ずかしくて声がなかなか出せないのですが、どのようにすれば声を出せるようになりますか。**

無理矢理声を出させることは、その選手の緊張をより高めることになる可能性があります。いきなり試合で声を出させるのではなく、練習中に声を出すように指導すると声を出し易くすることが出来ると思います。

声を出したら、「緊張が低下した。」「気持ちよかった。」などの経験を多くできるように工夫することが有効だと思います。

できるだけ声が出ればよいと考え、接してあげること、声が出たら、ほめて上げる、ことを繰り返し、徐々に声が出せる選手になればよいと、長い目で構えるとよいと思います。おまえは声が出せないからだめだと言われると、むしろ声が出なくなる選手もいると思います。

岡澤先生のアドバイスから、声を出すことは、力となることがよく分かったと思います。

いつも声が出せるよう明るく前向きな心をつくっていくことが大切ですね。

