

アスリートのやる気について

【やる気とは】

「やる気」という言葉は、英語では「モチベーション」、心理学においては「動機づけ」と同じ意味で使用されています。速水(2015)は、動機づけとは「主体が何らかの目標に向かう力」または「エネルギー」と説明しています。つまり、目標に向かって何らかの行動を起こしていれば、それは「やる気がある」状態だといえます。今回は、これらを「やる気」という言葉に統一して紹介します。

【やる気の種類】

やる気には大きく4つの種類があるとされています。図1は、アスリートが競技を行う際のやる気の例とその分類です。Aさんのやる気は競技を行うことそのものが目的である、「自律・目的」のやる気です。Bさんは、自分がモテるための手段として競技を行う「自律・手段」のやる気です。Cさんは、友達がいれば楽しいからといった理由で、裏を返すと友達がいなければ競技はやらないといった、Aさんよりも受け身な「他律・目的」のやる気です。最後にDさんは、親に言われたからといった「他律・手段」のやる気です。

恐らく、皆さんが思い描く一般的なやる気は、Aさんの種類ではないでしょうか。ところが、やる気には様々な形が存在するため、競技への取り組み方が人それぞれであることは当然なのです。

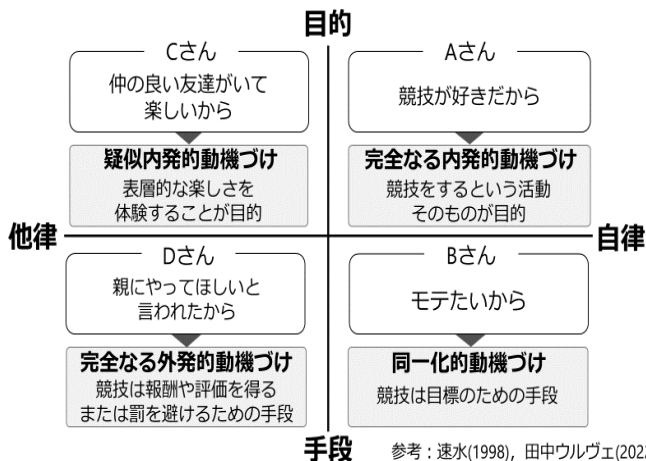


図1 やる気の4つの種類

参考：速水(1998), 田中ウルヴェ(2022)

【やる気の種類の変化】

前項で記載したやる気の種類は、時間の経過に従って変容します。例えば、一人のプロ野球選手がいたとしましょう。その選手は「野球が好き(自律・目的)」で競技を始めましたが、上手くなるにつれプロ選手を目指すようになり、野球が好きだからやるという「目的」から、プロ選手になるための「手段」になっていきます。またプロになってからは、「生活のため(他律・手段)」に競技を続けることとなります。この選手の場合は野球をやるのが目的から手段へ変容しましたが、変わらず「生活のためにお金を稼ぐ」という目標に向かって努力を続けます。これらは全て立派なやる気です。

このようにやる気は、時間の経過によって、あるいはその日によって形を変えます。このことを知っておくと、「今日はやる気がないからダメだ」ではなく、自分の心身の状態と相談し、やる気の種類を変えながら行動を継続することができると考えられます。

【おわりに】

競技によっては、これからトレーニングがメインとなる鍛錬期に入る部活もあるでしょう。そうした期間には、競技が「楽しい」「好きだ」といった気持ちが衰退し、「やる気がでない」と感じることもあると思います。その時は、いま衰退しているやる気の種類は何なのかを一度考えてみてください。そして、少し先の未来の自分を想像しながら、行動することに意味づけを行ってみましょう。そうすることで今の自分が何をすべきかが分かり、行動を継続していけるエネルギーになります。まずは目の前のこと一つずつ取り組み、あなたなりの「やる気」を見つけていきましょう。

【主要参考文献】

速水敏彦(1998) 自己形成の心理－自律的動機づけ－. 金子書房, 東京.
田中ウルヴェ京(2022) 心の整えかた トップアスリートならこうする. NHK出版, 東京.