

指導支援プログラム ～モチベーション編～

○目的○

このプログラムは指導者やチームを引っ張る上級生のためのものであり、勝てる集団＝モチベーションの高い集団へと導くための助けとなることを目的とする。このシートには＜モチベーション UP 要素＞＜モチベーション DOWN 要素＞の計9要素に対して、選手がその種類のモチベーションを味わうとき、とそのために指導者が留意すべきことを掲載した。勝つために必要不可欠なモチベーション。その UP/DOWN の要素を意識して指導することによって、一人一人のモチベーションの高まり、勝てる集団に繋がると考える。

●モチベーションUP要素●

①「達成感」：自分で成長を感じたり、成果の披露をしたとき得られる。

<例えばどんなとき？>

- ・自分が頑張っている姿を他のメンバーに見てもらったとき
- ・目標を達成したとき
- ・特別な試合で勝ったとき

<指導ポイント>

- ・目標を設定する（長期・中期・短期）

Ex)筋力トレーニングの期分け

オフシーズン	12月	休養期
プレシーズン	1月～3月	肥大期
リーグ戦	4月～6月	養成期
プレシーズン	7月～8月	最大筋力養成期
リーグ戦・インカレ	9月～11月	調整期

- ・チーム目標だけでなく、個人に見合った目標の設定が必要。
- ・達成感低下の防止のために練習のテーマを明確に伝える。
- ・試合を設定し、達成ができる場を多く作る。

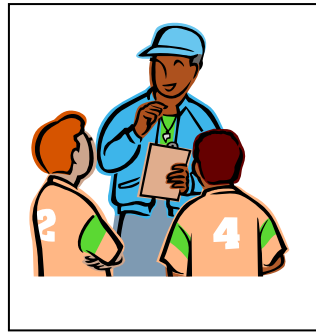
Ex)ドリブルを意識して練習してきた。練習試合では選手が思い切ってドリブル突破できるようにベンチから指示「失敗してもいいぞ！思い切って前に出る！」

- ・良かったプレーのビデオなど、視覚でわかるものを記録しておき、選手と共に見て振り返りや評価を行う。その後、また新たな目標を設定する。

②「成長の認識」：他者からの評価を実感したときに得やすい。自分で感じることは難しい。

<例えばどんなとき？>

- ・褒められたとき
- ・認められたとき
- ・間接的に褒められたとき
- ・自分の成長を認識したとき



<指導ポイント>

ただ「褒める」にも種類があり、

- ・直接的に褒める…指導者から直々に評価を伝える。
- ・間接的に褒める…本人のチームメイト（先輩や友達）から間接的に評価を伝える。
ex)「さっきベンチでコーチがうまくなったな、ってつぶやいてたよ」などと、チームメイトから言われることで、コーチとチームメイトから認められるダブル効果。

褒めるときには、上記のような「評価の伝達」の方法や、「タイミング」と「状況」も考慮する必要がある。

・「タイミング」

褒めるタイミングとして望ましいのは、選手が意識して取り組んで、達成できたその瞬間がよい。そうすることで「コーチはしっかり自分のことを見てくれている」という選手の満足感にも影響するからだ。

・「状況」

褒める状況として望ましいのは「クローズドスタンス」と呼ばれる、少し真面目なコーチの姿勢が効果的とされる。また選手の耳にしっかりと入るように、あえてきちんと整列させた時に伝えるのがよい。ただ明るくラフな雰囲気のまま褒めてしまうと、慢心による怠惰の可能性があるので、少し緊張感のある雰囲気を作り出してから褒める方がよい場合がある。

③「仲間の認識」：仲間意識・支えの実感をしたとき。慣れ合いに注意

<例えばどんなとき？>

- ・チームの結束を感じたとき
- ・仲間が頑張っている姿を見たとき
- ・仲間の存在を感じたとき
- ・仲間と短所を共有できたとき



<指導ポイント>

チーム内での信頼関係を構築するためには、決して選手任せにするのではなく、コーチ自身がともに体感することが必要である。よい関係が築けたら、一歩引いて見守ることもまた重要。

- ・**ケンカ**できる関係づくり

お互いが対等な立場で本音を言える環境づくりを目指す。

ex)「言い合って崩れるような関係じゃないだろ」という言葉がけも。

- ・**ミーティング・合宿**の導入

チームの目標設定、個々の長所・短所の共有、アドバイス。

合宿など、寝食や辛い経験を共に共有することで、結束感を養う。

ex)毎年、夏に行われる走り合宿。肉体的にも精神的にも追い込まれるが、そんな時一緒に頑張ってきたチームメイトとは強い結束が生まれた。苦楽を共にし、一日中一緒にいたことで、ラストシーズンの秋には言葉を発しなくても表情や態度で、相手の気持ちがわかるまでになった。綿密なコミュニケーションをとりにくい試合本番でも、心と心が通じ合っているので、阿吽の呼吸のプレーが生まれた。

- ・**ユニフォーム**や**練習着**を統一させる
- ・練習以外での**イベント**を行う。

④「理想・未来のイメージング」：向上心が刺激される時。

< 例えどんなとき？ >

- ・ 目標があるとき
- ・ 自分に挑戦するとき
- ・ 自分の可能性を感じたとき
- ・ イメージトレーニングをしたとき
- ・ 初心にかえったとき
- ・ 環境が変わるとき
- ・ 感動的な映像・本・音楽にふれたとき

< 指導ポイント >

- ・ **目標の明確化、理想の選手を作らせる。**

高いレベルの試合観戦（日本代表や強豪校）、または試合を組む。

- ・ **相手選手をイメージさせることで、集中力UP！**

イメージをするとその通りの生体反応が身体に現れる。マラソン選手がマラソンの場면을想像すると、心拍数があがることから、科学的にもイメージトレーニングが有効であることが証明されている。また試合中は練習のときよりも身体に力が入ってしまうことが多い。そういった現場の緊張感を持ってもいつも通りのパフォーマンスが維持できるかどうかを練習に取り込むことで、効率ははるかにUPする。

ex)相手の〇〇高校のピッチャーを意識して、10回バッティング！たった10回のバッティングでもただぼんやり100回バットを振るのとでは大きな違いが出る。

- ・ 選手の目標やイメージを把握し、それに対する**アドバイス**を行う。
- ・ 目標達成への**プロセスを一緒に考える**。
- ・ 練習に**自主性**を持たせる。

全体練習では補えない自分の目標とするプレーを練習するために、自主練の時間を設ける。その間にコミュニケーションをとることで選手のイメージ像をつかむことができる。

また自主練をすることで、いざという時に自分で考える力がつく。

●モチベーション DOWN 要素●

① 「怪我・病気」：体調の把握不足・離脱感による向上心の喪失

<例えばどんな時？>

- ・ 競技以外の場面で怪我をしたとき
- ・ 医者から活動自粛を宣告されたとき
- ・ 持病が悪化したとき

<指導ポイント>

身体はスポーツ選手の資本である。ストレッチもトレーニングの一環だということを意識付ける。前後のストレッチ、アフターケアの大切さが怪我予防に繋がることを伝える。ストレッチ中はどこを伸ばしているかを常に意識させる。

- ・ 日々の意識付け、

トレーニング前後のストレッチ、アフターケア

- ・ 身体作りの徹底

練習、食事、睡眠の大切さを伝える

ex.) 食事：①主食②主菜③副菜④果物⑤牛乳など乳製品を三食しっかり取る。

- 試合前
1. 高糖質、高ビタミン、低脂肪
 2. 生物、脂っこいもの、繊維の多いものは控える
 3. 試合中は水分補給をこまめに

3～4時間前 → 1時間前 → 30分前 → 直前 → 試合！！
ご飯、うどん バナナ、ゼリー 飲み物 あめ

- ・ 怪我の対処法、要因を知る

怪我が発生したときは、まず安静にさせ、アイシングと圧迫を行う。アイシングは20分、圧迫は40分、1時間のサイクルを目安に行う。怪我当日は何度も繰り返し、その後は運動後にアイシングを行い、炎症を抑えるようにする。

応急処置 「RICE」

1. Rest = 安静
2. Ice = 冷却
3. Compression = 圧迫
4. Elevation = 高挙

- ・ 相談を受けるコーチをつくる

- ・ 心理的ストレスをためない
- ・ 仲間からの励ましや心遣い
- ・ 客観的に試合を見てイメージ作りに役立たせる

② 「目標の欠落」：受動的な練習形態、選手に対する無関心さの表出

<例えばどんな時？>

- ・ 目標がないとき
- ・ 目標が明確でないとき

<指導ポイント>

- ・ ミーティングでの意識統一
全員でチーム目標を話す。
- ・ チーム目標と個人目標を連結し、日々やるべきことを具体的に
選手と指導者、下級生と上級生など1対1で話し合う。

ex.) チーム目標「全国制覇」

個人目標「スタメン出場」→（ロングキックの強化が必要）→一日30本蹴る

- ・ 自発的に取り組ませるため、目標達成や競技をやる意義の明確化
- ・ 日々目標を意識させる工夫

ex.) 1. 練習の最初に一日のテーマを伝える

「今日の目標は何たっけ？」と聞くことで、

再びテーマを意識させると共に、コーチの話も集中して聞くようになる。

2. サッカーノット 日々を振りかえり、次の練習へ意欲的な気持ちにさせる。

- ・ 他チームの練習、試合を観させる
- ・ そのスポーツを純粋に楽しませる
- ・ 控え選手のケア

ex.) 試合後「来週は出すぞ」といった声かけ、

「もっと遠くまで視野を持てるようにしよう」など改善点を伝える

③ 「メリハリの欠落」：練習メニューの固定化、選手のプライベートの把握不足

<例えばどんな時？>

- ・勉強との両立ができないとき
- ・プライベートとの両立ができないとき
- ・マンネリ化したとき

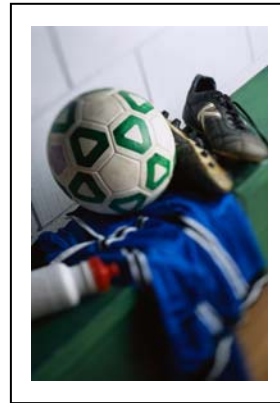
<指導ポイント>

- ・オン・オフを明確にする掛け声や動作を導入する（練習前後の円陣）
- ・練習メニューに飽きないよう、練習内容の工夫、目的の明示
- ・ボーダレスな練習
ex.)サッカーチームのアップで、ラグビーや電子鬼などを行う
- ・動機付けを行う
内発的動機付け：スポーツ自体を楽しませる工夫をし、選手自身に刺激を与える
外発的動機付け：「勝ったチームに景品があるぞ」など外部から刺激を与える
- ・チームでの**存在意義、責任感**を持たせる
ex.)「お前が引っ張るんだぞ」「左サイドにはお前が必要だ」という言葉がけ。
- ・オフ日を明確にする
- ・選手のプライベートの認識
- ・モチベーションビデオの作成

④ 「未熟さの認識」：実力不足、脱力感、自信喪失

< 例えばどんな時？ >

- ・ 目標が達成できなかったとき
- ・ 責任感を感じたとき
- ・ 努力の成果がみられなかったとき
- ・ 自分の成績不振でチームに迷惑をかけたとき
- ・ 下の選手が伸び、地位が危ぶまれたとき
- ・ スタメン落ちしたとき
- ・ 試合に負けた直後



< 指導ポイント >

- ・ 一人一人の技術の評価をする
(改善点の指摘、アドバイス、原因追求と目標設定を一緒に行う、短所長所の共有とサポート)
- ・ 同じものを求めず、差をつけすぎない
- ・ 選手同士で成長を伝えあえる環境作り
- ・ チームにとっての存在意義伝える
- ・ 試合前に格上の相手と試合をしない。
- ・ 8割の期待
ex.) GK に対して、「絶対に失点するな！」ではなく、「今日は2点に抑えよう」など。

⑤ 「心身に伴う苦痛」：過度な練習・厳しい言葉のかけすぎ

< 例えばどんな時？ >

- ・ 指導練習の厳しさ
- ・ つらい練習が続いたとき
- ・ 疲労がたまっているとき

< 指導ポイント >

心 ・ トレーニング目的を伝える

辛い走りなど、ただ走らせるだけではなく「最後の時間帯にどれだけ走れるかで勝負が決まるぞ」など、**実践でのイメージ**を持たせる

- ・ チームで**結束**させる練習の導入

「あの走りをみんなで乗り越えたから、今日は絶対勝てるよ」という話になるような、一体感を感じさせるものを取り込む

- ・ **相談相手**がいること
- ・ **リフレッシュ**

コンディションを見て適宜オフを入れ、ミニゲーム大会、OB/G 戦、交流試合、チーム全員で代表の試合観戦などを行い、リフレッシュさせる。

- ・ 心理的ストレスをためない
- ・ 負け試合のケア

目標にしていた試合、大一番で負けたときは、再び前向きに取り組めるような言葉がけを行う。

身 ・ 自己管理の徹底（ストレッチ、アフターケア）

- ・ フィジカル班への**相談**
- ・ 時期を考慮したメニュー

< 参考文献 >

1998 不昧堂出版 コーチングの心理 Q&A 日本心理学スポーツ会編

2001 山海堂出版 その気にさせるコーチング術～コーチと選手のためのスポーツ心理学～ 高畑好秀著

2006 山海堂出版 その気にさせるコーチング術～速効テクニク編～ 高畑好秀著