



## <選手・保護者のみなさまへ>

皆さまいかがお過ごしでしょうか。北信越インターハイ、東京五輪2020とようやくスポーツが少しずつ帰ってきたと感じ、日々スポーツができる喜びを実感されている方も多いのではないのでしょうか。そんな今回のテーマは、「やる気と実力発揮」の関係についてです。

## Part1【内発的なやる気 / 外発的なやる気】

はじめに、基本的な知識として、やる気には内から湧き出るやる気である

**内発的モチベーション**（例・・・競技が好き・楽しい・面白い・もっと上手になりたい・強くなりたい・勝ちたいなど）と、自分以外の外から作られた刺激によって作られる**外発的モチベーション**（例・・・監督に怒られる・褒められる・ご褒美がもらえるから・試合の勝敗など）があります。このように2つのやる気の高め方がありますが、一流選手ほど、高い内発的モチベーションを持っているという共通点があります。内発的モチベーションを高めるためには、第1回の通信で紹介した「**競技を楽しむ**」という考え方を磨いていくことが必要になります。

内発的モチベーション	外発的モチベーション
長く継続してやる気をキープすることができる	一時的に高いやる気を高めることができる
自分で作るやる気であるため、周りの状況に左右されにくい	周りの環境に左右されてしまうため安定しないやる気
上達や目標達成に向けて自分で判断、行動をする機会が多い	自己判断、行動が少なく、周りに合わせてしまうことが多い

## あなたは〇流選手？

- 1流選手・・・チャレンジや成長を楽しむ（勝敗に関わらず、常に学びを作る）
- 2流選手・・・結果を楽しむ（結果で波ができてしまう）
- 3流選手・・・練習をサボることを楽しむ



## Part2【実力発揮に求められるやる気】

Part1では、日々の質の高い練習を保证するために必要なやる気について紹介しましたが、今度は、試合中に求められるやる気について考えてみたいと思います。心理的競技能力診断検査 DIPCA.3（心理面からみた実力発揮度を測る心理テスト）の項目の中では、やる気＝競技意欲と表現されています。そして、競技意欲とは、①忍耐力、②闘争心、③自己実現意欲、④勝利意欲の項目に分かれています。この4つの項目を試合場面で表現できる選手ほど、実力発揮度が高く、勝負を制する力を持っていると考えます。試合本番では、いかなる状況においてもブレないやる気を持って最後まで闘い抜ける選手が活躍します。下の項目を見ながら、実力発揮に向けてどんなやる気を日々の練習や生活の中でトレーニングしていく必要があるか考えてみましょう！

## やる気の4項目

- 忍耐力・・・苦しい場面でもがまん強く闘える
- 闘争心・・・大舞台・強い対戦相手に対して、燃えてくる
- 自己実現意欲・・・向上心、自主性・主体性
- 勝利意欲・・・負けず嫌い

Mental Training  
～メンタルトレーニングの土台～

集中  
緊張  
自信  
モチベーション

KEY WORD  
好き 楽しい 面白い

ジム・テイラー著「ダンスのメンタルトレーニング」p.61[やる気のピラミッド構造]