



一步、前進

やる気が高まる時、低下する時

日本のスポーツ界では長い間、「心」は「耐える」ことで強くなる、という風潮があった。いや、人生全般について、そもそも日本人は「耐える」ことが好きなのだ、という論は根強い。しかし、今や「忍耐」がことさら強調されることは少なくなった。スポーツ界では「楽しんで強くなる」ということがだんだんポピュラーになってきて、その流れの中で、世界で戦えるようになった競技が増えているのは喜ばしいことだ。決して、大谷翔平選手個人だけに言えることではない。

さて、「人はどのような時にやる気が高まり、どのような時にやる気が低下するのか」について、帝京ラグビー部前監督の岩出雅之氏の著書『常勝集団のプリンシプル』の中でおもしろい箇所があった。書かれていた章のタイトルは「幸せになる技術——自分の力を100%発揮する方法」。その中に次のような内容（要約）があった。

ある研究によると、人が最もやる気になるのは、行為そのものに「楽しさ」を感じる時で、次に強いのが、「目的（目標）」が明確でそれを達成したいと思っている時、三番目は、行動することが、やがて自分にとってよいことにつながるという「可能性」が感じられる時、だそうだ。

逆に、やる気を低下させるものは何か。まず、「感情的圧力」。これは、相手や周囲にどう思われるかで行動する場合。これには、期待に応えようと行動する場合も含まれるそうだ。プレッシャーに負けるというのはこれだ。それよりもやる気を低下させるのは、「経済的圧力」。これは、報酬を得たり、罰を逃れたりしようとして行動する場合。そしてさらにやる気を低下させるのが、「惰性」。これは、これといった理由もなく何となく続けている場合、だそうだ。

紹介されている一つ一つのことは、初めて知るようなことではないかもしれないが、はっきり順番がつけられているのが新鮮だ。行為に「楽しさ」を感じることによるやる気の高まりと、目的があいまいで、「惰性」で何となく続けていることによるパフォーマンスの低下……。どれほどの差となって現れるのだろう。

いろいろなことに対する今の自分のやる気、パフォーマンスはどれと強く結びついているか、ちょっと立ち止まってみてはどうだろう。合唱コンクールに向けた取組は？学習への取組は？部活動への取組は？……。

（校長：佐藤 浩二）