

要旨

本研究の目的は、江戸川大学の女子バレーボール部に所属するメンバーが、スポーツを行う上でやる気を消沈させる要因が何であるか、また、練習への動機づけが何であるかを明らかにすることである。

日常生活においても、やる気が消沈する場面は多くある。やらなければならないと頭では分かっている、何かに理由を付けて「やる気がないからできなかった」、「もっとやる気があれば頑張れた」と言い訳をしたり、やるべきことを後回しにしたりしてしまうこともある。スポーツにおいてもやる気が消沈する状況が生まれ、プレーに影響を及ぼすことが考えられる。本研究では、私自身が大学 4 年間でバレーボール競技に対してやる気が消沈してしまう時期があったことがきっかけとなり、やる気を消沈させる要因を明らかにすることを目的として研究を行った。「やる気」によってすべてが左右されている、本来の目的を果たせないのではないかと考えるが、そのような状況がなぜ生まれ、どのように自分自身の「やる気」と向き合っていけば良いのかを明確にすることによって、今後の人生の一助になるのではないかと考えた。

練習への動機づけの上位 3 項目と競技レベル、学年、競技継続年数においてどのような関係性があるのか Excel を用いて相関分析を行った結果、練習への動機づけの第 1 位「そのスポーツをすること自体が楽しいから」と競技レベルとの相関関係が 0.24 であり、やや相関関係があると言えたが、他の項目においては相関関係があるとは言えなかった。

やる気を消沈させる要因には、外発的動機づけと内発的動機づけがあるが、やる気を向上させる要因としても外発的動機づけと内発的動機づけが関係していることが本研究を通して分かった。一人ひとりが現在の自分が置かれている状況をどう捉えるかによって、「やる気」が大きく左右するのではないかと考える。他者からの評価や結果に左右されず、自分自身と向き合って最善の選択をすることによって、個人としてもチームとしてもより良い方向に向かっていくのではないかと考える。

やる気をなくしてしまった時は、外的要因に囚われすぎず、スポーツを続けている意味をもう一度考え直し、再スタートできるように気持ちをリセットすることが大切だと考える。外的要因は自分自身の力ではどうにもならないことがある。また、外的要因を自分の理想に近づけることは難しいと思う。やる気をなくして一生懸命に取り組めていない時間は、自分自身と向き合う時間にはなるが、競技人生においてもったいない時間となってしまう。自分自身の気持ちと向き合うことから避けるのではなく、何を目的として取り組むのか、自分がどうありたいかを見つけ出して取り組むことが大切である。

今後の人生においても、やる気が消沈する状況は生まれると思う。本研究で学んだことを活かして、自分自身と向き合いながら目標を持って取り組んでいきたい。