

ワクワクが チャレンジを生み出す

コーチング学から学ぶ「モチベーションを向上させる」テクニック



効果的なコーチングとは？

- 一貫して「対自己の知識」「対他者の知識」「専門的知識」を駆使し
- あるコーチング コンテキストにおいて
- アスリートの「有能さ」「自信」「関係性」「人格」を向上させる

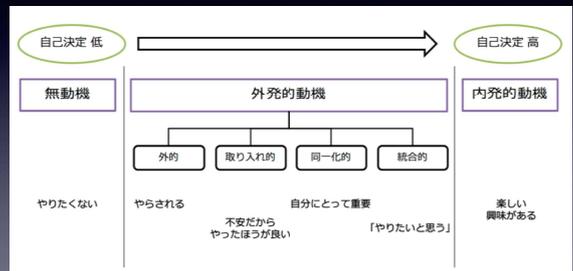
Cote & Gilbert

Athlete-centred Coaching アスリートセンタードコーチング

- 一部の意思決定のオーナーシップを持つことで、
- アスリートのパフォーマンスや楽しみが最大化し、
- アスリート自身が「学ぶ」ということに動機付けられる

Kidman, 2005

自己決定理論



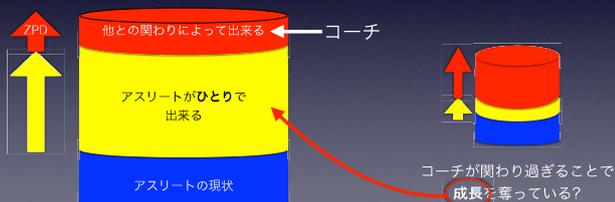
コーチング学の 様々なテクニックから「学ぶ」

アンダーマイニング現象

- アンダーマイニング現象
 - 報酬・罰 → 内発的動機の低下を引き起こす
- 例)
 - テストで100点を取ったらお小遣いをあげる
 - 目的がテストの100点から「お小遣い」に変わってしまう
 - 何で出来ないんだ! (罵倒)

コーチの存在意義

最近接発達領域 (Zone of Proximal Development)



外発的動機のマイナス面

- 報酬は「罰」になる
- 報酬は「人間関係」を破壊する
- 報酬は「理由」無視する
- 報酬は「冒険」に水を差す
- 報酬は「興味」を損なう
- 報酬は「使いだしたら簡単に止められない」
- 報酬はそれを得るための「手抜き (最短ルート)」を選ばせる

Kohn

Deci

報酬は「罰」になる

- 人の行動をコントロールする
 - これをやれば、これをあげるという人間操縦
- 報酬をもらえない人を生み出す
 - これができないとあげない

報酬は「興味」を損なう

- アンダーマイニング現象
 - 内発的動機が高く、楽しくてやっていることに報酬を出すと、内発的動機が低下する
- 例) テストで100点を取ったらおこづかいをあげる
→ おこづかいという報酬がなくなったら頑張ろうとしない

報酬は「人間関係」を破壊する

- 勝ち組と負け組の存在 = 人間関係がうまくいかない
- 報酬の与え方 (集団)
 - 結果を出せば報酬がもらえる
 - でも、結果を出さなかった人がいるので報酬はなし
- 結果を出した人は、結果を出さなかった人を恨む

結果的にコントロールしようとする行動・言動
コントロールされようとする側が気づく

Guided Discovery

Good Question (良い問いかけ)



相手をコントロールせず、自分自身での発見を導く
学ぶのは学習者本人

報酬は「理由」を無視する

- 例) 遅刻しなければ報酬あり。遅刻したら報酬なし
 - 報酬なしの原因を追求することをしなくなる可能性
- 報酬を使って罰を与えるより、行動を観察する方が大切

Questioning

- オープン クエスチョンを使用する
- 上位と下位の質問を使い分ける
- 誘導質問を避ける
- 相手の応答を推奨する
- 刺激と探索を用いる



報酬は「冒険」に水を差す

- これをやれば、これをあげる = 言うとおりにやれ!
- 報酬によって人が動く時は視野が狭くなる (Kohn)
- 報酬とは「探求の敵」 (John Condry)
- 報酬を得る方法が分かったら、次回からは「過去の成功のパターン」を繰り返す可能性

「自発的に勉強しなさい！」勉強し始めても自発的に勉強していること？

GROWモデル

- **Goal**
✓何をする? 何をしようとした?
- **Reality**
✓今どうなった? どんな感じだった?
- **Option**
✓他の方法はないかな? 発想を変えてみては?
- **Will**
✓次の目標は? 次はどこに注意してやってみようか?

学習性無力感

- 長期に渡り、ストレス回避の困難な環境や状況に置かれた動物や人は、その状況から逃れようとする努力すら行わなくなる (Seligman, 1967)
- 努力によって状況を変化させることができない
 - 無力感が学習される
 - 何をやってもダメだというあきらめが起こる

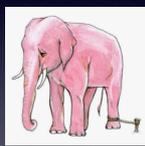
フィードバック

- その場で最適なフィードバックを行う
- 幅を持たせたフィードバックを行う
- 悩んだら待つ
- **自分で修正出来ない時のみにフィードバックを行う**
- 外的フィードバック依存にならないよう注意する
- 外的フィードバックは、内的フィードバックを引き出すように行う

フィードバックは「量&頻度」よりも
「質&タイミング」

学習性無力感 (例)

- 自分が投票しても結果は変わらないのなら選挙に言っても無駄
- 面接で何度も落とされた。意欲を失った = ニート
- 提案しても、保守的な状況は変わらない
- 新しい上司が来て提案するやめてしまう
- 暴力などによって、逃げられる状態であっても逃げない (監禁)
- 親から常に「ダメ」と言われたり、やってはいけないと言われ続ける



ネガティブワード → ポジティブワード

内気	自分の世界を持っている
感情の起伏が激しい	自分の気持ちに正直
頑固	一途・意思が強い
気が短い	手段の模索が早い
傷つきやすい	繊細・純真・素直
気分屋	感情豊か
協調性がない	自主性がある
空気が読めない	周りに流されない
計画性がない	土壇場に強い
行動が遅い	丁寧
失敗	成功への架け橋



チャレンジングゾーン



人が見ているものは絶対ではない?
質問や注意の向けかたによって気づきが変わる?

自分になれる最高の自分へ

Never try to be better than someone else.
Learn from others, and **try to be the best you can be.**
Success is the by-product of that preparation.

他人より良くなるとうとするな
他人から学び、**自分になれる最高の自分になるう**
成功はその過程から得られる副産物だ

John Wooden, Basketball coach

ワクワクがチャレンジを生む

コーチングは混沌としており答えがない

あなた（コーチ）は“ワクワク”していますか？

コーチの“ワクワク”は、アスリートの“ワクワク”に！

コーチの“ワクワク”は自然とアスリートの“チャレンジ”に！

令和元年 11 月 11 日

保護者の皆様へ

世田谷区立玉堤小学校

PTA 会長 岩崎 博史

文化厚生委員会家庭教育学級 出雲崎 あゆみ

令和元年度 第 2 回家庭教育学級講演会 報告書

10 月 21 日に第 2 回家庭教育学級を開催いたしました。今回は、今年度のメインテーマ『子供の心と体の健康』をもとに、厚木 FUSiON スポーツクラブ代表で、トランポリン ナショナルコーチも務める石田正人氏を講師にお迎えし、「子供たちのやる気」「モチベーションの向上」などについてお話頂きました。

・「コーチの存在意義」に関するお話では、

1 人で出来ること、自分の力で成長できる部分を、他者の干渉が強すぎることで奪っていないか！？1 人で出来ることを伸ばす必要性、1 人で出来ることを見て我慢することも必要である、とこのことを教えて頂きました。また、

・「外発的動機、報酬のマイナス面」として、

報酬が罰になる可能性、報酬が人間関係を破壊する可能性、報酬は理由を無視し、興味を損なう可能性があることを例をあげて説明して下さいました。(例.テストで100点取ったらお小遣いをあげる⇨「100点を取りたい」から「お小遣いが欲しい」に目的が変わってしまう。)

その他にも「モチベーションを下げない為に必要なこと」「フィードバックの方法」「Guided Discovery 良い問いかけ、質問の仕方」「自己決定理論」「GROW モデル」「学習性無力感」等、様々なお話を聞くことが出来、とても学びの多い講演会となりました。

◇参加者の感想、意見

- ・「子供達が何にも考えていない様で、すごく考えている」というのが心に残りました。話す機会を奪っていたりその気をなくす様な言い方をしていたことを反省しました。
- ・コーチングのお話でしたが、自分や子供との関わり方に置き換えてとても勉強になりました。
- ・子供に対しても大人に対しても相手に問いかける際の言葉に気をつけないと、と思いました。
- ・子供に積極性を持たせるクエスチョニングに努めていこうと感じました。
- ・親の関わりすぎによって子供の成長を奪っているのではないかととの問いに考えさせられるものがありました。

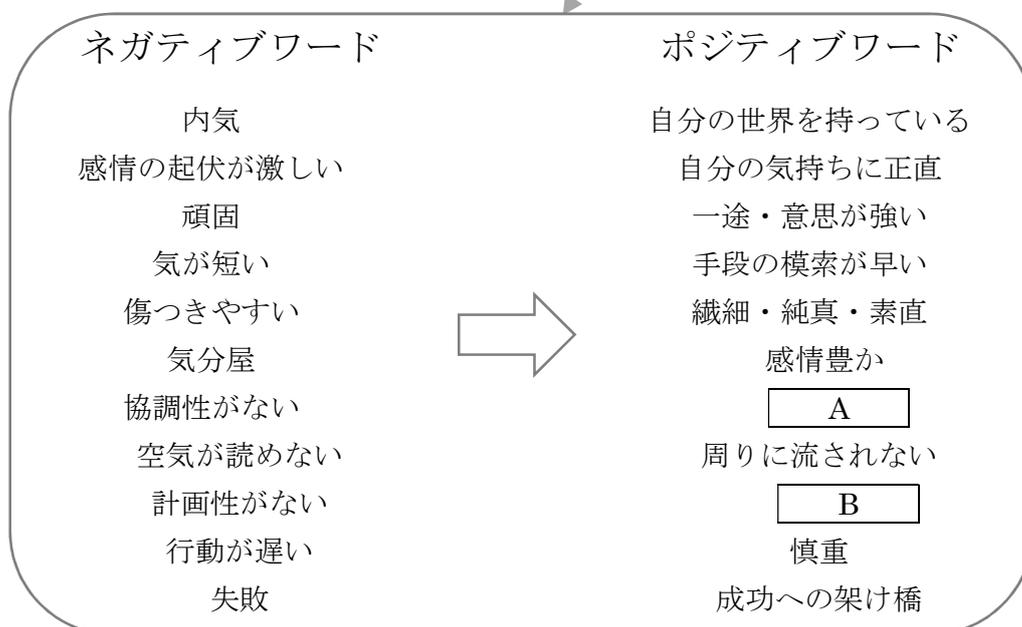
◇当日の様子



「ワクワクがチャレンジを生み出す」



「ネガティブワードをポジティブワードに」



さて、上の ・ にはどのような言葉が入るでしょう？
皆さんも是非考えてみて下さいね！

***-----
講演会のスライド資料は今後 PTA のホームページに掲載予定です。
 ・ に入る言葉もスライド資料でご確認頂けますので是非ご覧下さい。今年度も家庭教育学級の活動にご協力頂きましてありがとうございました。
-----***

玉堤小PTAのHP

