

モチベーションが高まりやすい チームの雰囲気

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
スポーツメンタルトレーニング指導士 栗原 啓

チームに所属するメンバーのモチベーションが高まりやすい集団や組織には次のような雰囲気があることが分かっています。

自由なコミュニケーションがとれる雰囲気

「何でも自由に話し合える」「チームのことについて感じている不満を率直に話せる」「チームのことに関してメンバーの誰とでも自由に話し合える」「リーダーや幹部と違う意見を自由に話せる」などを行える雰囲気があります。逆に、それらを阻害するものとしては「何か不満があっても言いたいことを自由に言えない雰囲気」「たとえメンバー・リーダー・幹部と異なる意見を持っていてもそれを自由に表明できない雰囲気」があるので避けるようにしましょう。

コーチやリーダーとしてメンバーとコミュニケーションをとる場合は、メンバーが「何をしたいのか」「今、何が必要なのか」「どのようにしてもらいたいのか」を知るようにすると個々への配慮にもなり、モチベーションを高めやすい雰囲気を作りやすくなります。さらに【自由なコミュニケーションがとれる雰囲気】を作ることは、競技年数が5年目以上の選手より1～4年の選手ほど、大学生よりも高校生ほど、男性よりも女性ほど、良い影響もたらします。

●コミュニケーションをとる方法

コミュニケーションのきっかけづくりや個々への配慮については、何も会話だけが方法ではありません。アンケートのような形でメンバーに記入してもらおうことでつながりをスタートさせることも出来ますし、あらかじめ尋ねる内容を伝えた上で面談をする方法もあります。重要なことは、本人と直接やりとりをすることです。

そして、【自由なコミュニケーションが取れる雰囲気】ができるようになると、次の段階として【クラブ中心の統制についての雰囲気】と【イノベーションの受け入れについての雰囲気】の重要度が高まってきます。

クラブ中心の統制についての雰囲気

規則を重視した雰囲気やチームを第一に考えることを求める雰囲気であり、具体的には「規則を守るメンバーを善いメンバーであるとする雰囲気」や「チームのために非常に多くのことをするよう求める雰囲気」などです。これについては、女性よりも男性の方がモチベーションにかかわっていることも分かっています。

イノベーションの受け入れについての雰囲気

「新しい練習のやり方を積極的に試そう」「新しいアイデアを積極的に取り入れていこう」とする雰囲気であり、「チームの中に新しい考え方を持ち込むことに好意的な雰囲気」と言い表すことができます。

上記3つの雰囲気はチームの【一体感】を作るために必要な要素でもあり、図のような関係性があります。「チームと一体となること」これはスポーツで味わえる喜びの1つとも思います。子どもたちには、ぜひとも味わってほしい経験だと思います。

メンバーのモチベーションや一体感を向上させやすい雰囲気を作りたい場合は、チーム作りの第一段階である【自由なコミュニケーションがとれる雰囲気】を作ることからスタートしてみてはどうでしょうか。

