

スポーツ科学センター “スポーツ心理学トピックス”

新型コロナウイルスに負けないメンタルトレーニング

指導者・関係者（保護者）の方へ （その5）やる気の出ない時にどうするか？

部員やお子様（以下、当人）が自宅でトレーニングをしたり、勉強をする様子を見る機会が多くなっているかもしれません。ただ、毎日寡黙にそれらを行えているかという点、そうではない場合も見られることと思います。その理由は、「やる気」が毎日毎時高いわけではないからで、それは普通のこと（よくあること）です。

当人を見ていて、トレーニングや勉強に身が入っていない様子が伺えた場合、当人が活動し始めるのを待つことも一つの選択肢ではありますが、その場合は当人に「やる気」が出るのを待たなければなりません。

それ以外の選択肢として、当人に体を動かすことから始めるよう促すこと（時に一緒になって体を動かすこと）が挙げられます。あれこれ考えず、とにかく体を動かすことから始めてみることで「やる気」が出てくることを「作業興奮」と言います。なお、体を動かすことは全身での運動に限らず、勉強のためにペンを走らせることも該当します。

指導者や保護者の皆様が当人の「やる気」を引き出す誘因（トリガー）となって頂き、当人が体を動かし始めることで当人に「やる気」が出てくれば、あとはその「やる気」に従って当人がトレーニングや勉強に集中してくれるかもしれません。



参考文献

- 1) 池谷裕二『脳はなにかと言い訳する 一人は幸せになるようにできていた!?!—』新潮文庫 2010

相談・質問等を下記メールアドレスにて受け付けます。

スポーツ科学センター : sports-edu-office@ml.n-fukushi.ac.jp