Program Report
The VOICE

スポーツプレイヤー向け
セルフモチベーションマネジメント・プログラム

導入事例紹介

女子バレーボール日本代表メンバーの竹下選手・菅山選手・宝来選手を有し、創部50周年を迎える今シーズン、新たな歴史を刻むべくチーム強化に取り組むJTマーヴェラス。JT女子バレーボール部部長を務める杉原香一氏に、「セルフモチベーションマネジメント・プログラム」を導入した経緯と効果について、キャプテンの高木選手とミドルブロッカーの江藤選手には研修を受講した感想を伺いました。

JT女子バレーボール部部長
杉原 香一 氏

Kouichi Sugihara

導入内容

■受講者数：JT女子バレーボール部（JTマーヴェラス）選手およびスタッフ27名
■受講日　：2006年7月21日
■タイトル　：「Galileo-S」（セルフモチベーションマネジメント・プログラム）

選手の視界を広げることが モチベーションコントロール力の向上につながる

今回「セルフモチベーションマネジメント・プログラム」を導入しようと考えた理由をお聞かせ下さい。

S（杉原部長・以下同）―選手は毎日練習があるので、生活時間の大半を体育館で過ごしています。このような生活環境の中では、どうしても世間や社会を知る機会が少なくなり、選手の知見や視野が狭くなってしまうのではないかという問題意識を抱いていました。そのような状態が続いてしまうと、選手自身が視野の狭さによってモチベーションが下がってしまったり、新たな発想を持つことができなくなってしまいます。ですので、腰を据えて物事を考えることができるオフシーズンに、選手同士で色々と議論しながら新たな視点をみつけて欲しいと考え、リンクアンドモチベーション（以下LMI）のセルフモチベーションマネジメント・プログラムを導入しました。また視界を広げることによって、選手に「職業としてバレーボールがプレーできる有難み」などにも気づいてもらいたいと思いましたし、普通の社員であれば経験する集合研修の怖さも体験させたいという考えもありました（笑）。

プログラム受講中の選手の姿は、どのように映りましたか？

S―ディスカッションが多いこともあってか、普段なかなかコミュニケーションすることができない選手とも本音で議論することができたようです。ただ、普段は発言が少ない選手が積極的に意見していたり、自分のことばかり考えているような選手が真剣に他の選手にアドバイスをしている姿には正直驚きました。中には自分の思いを言葉にしているうちに感極まってしまう選手もいたようです。学校の授業のような堅苦しい研修を想像していた選手にとっては、ゲーム形式で楽しみながら学べるプログラムだったので、肩の力を抜いて飽きずに受講してくれたのではないでしょうか。

プログラム受講後、選手に変化はありましたか？

S―普段は発言することが少ない選手が練習で発言するようになったり、ベテラン選手と若手選手が分け隔てなく意見交換をするようになったりと、チーム内のコミュニケーションが活性化したと感じています。若手選手は自分の考えを溜めずに周りに伝え、ベテラン選手は若手選手の考えを知ることによって「教える」という姿勢が芽生える、という相乗効果が生まれました。

また、「変えられるもの・変えられないもの」というプログラムから、感情は変えられないが、思考や行動は変えられるという視点を学んだことで、チームやコーチに要求するばかりでなく、自分たちから変わっていこうという姿勢が見られるようになりました。こういった変化を積み重ねることで、もっと自分達の考えを本音でぶつけ合い、ミーティングの場だけではなく、コートの上でも自分の考えを主張できるようになって欲しいと思っています。こういった研修は単に受講したことで満足するのではなく、どう活用していくかを意識することが大切です。

今回、スタッフの方々もこのプログラムを受講した理由をお聞かせ下さい。

S－チームを強くすることは、選手達だけでできるわけではありません。部長である私を含め監督やスタッフも、選手達が競技に専念できる環境を作ることでチームを強くしていくという役割があります。ですので、選手のみならずスタッフもこの研修を受けて学ぶことが必要だと考えました。

私たちスタッフは「どうやって選手達のモチベーションをコントロールするか」というスキルを身につける必要がありますし、もちろんスタッフ自身にも自分自身をきちんとマネジメントする能力が求められます。そう考えてこの研修については、選手・スタッフ全員で受講することにしました。

お互いの建設的な意見交換が、強いチーム作りにつながる

JT女子バレーボール部主将

高木 理江 選手

1983年山口県生まれ。小学校1年生からバレーボールを始め、1999年国内屈指のバレーボールの強豪校 三田尻女子高校（現・誠英高校）へ進学。高校2年時にインターハイ優勝。高校3年時には国体、春高バレー、インターハイと優勝し、高校時代に4冠を達成。2002年にJTマーヴェーラスに入部、2006年度よりキャプテンに就任。

JT女子バレーボール部

江藤 直美 選手

1972年福岡県生まれ。中学1年生からバレーボールを始め、扇城高校（現・東九州龍谷高校）に進学。高校生時代からユース・ジュニアに選ばれる。ワールドカップやアジア大会シドニーオリンピックと国際舞台で活躍し、2002年にJTマーヴェラスに入部、ミドルブロッカーとして活躍。

プログラム受講後の感想をお聞かせ下さい。

T（高木選手・以下同）－受講前は“研修”ということで身構えていたところがありましたが、LMIの研修はゲーム形式や、グループワークが多く組み込まれていたので、どのプログラムも時間が足りないくらいのめり込むことができ、楽しく受講することができました。自分の意見を発表する場を設けてもらったことで、日頃発言が少ない選手の考えを知ることができたり、他人の目に自分がどう映っているのかを知ることができました。

E（江藤選手・以下同）：私も同じように楽しかったというのが一番の感想です。普段コミュニケーションを取ることが少ない異なるポジションの仲間と話したり、それぞれの考えを交換しあったりすることは、とても有意義な時間でしたね。特に「火山島から逃げろ！」というプログラムを通じて、新たに自分自身の価値観を発見することができ、またそれに対する他者からの評価にとても気づかされることがありました。

プログラム受講後、選手達に変化は見られましたか？

T－以前よりミーティングの回数が増えましたし、研修を通じて得た「スイッチ＆フォーカス」など共通の言葉を使うようになったことで話がし易くなりました。また「変えられるもの・変えられないのも」という視点も活かされています。例えば「ミーティングでは発言し難い雰囲気がある」という話題が挙がった時、ミーティングの雰囲気が悪いという環境の責任にするのではなく、発言しようと自分の態度を変えることが重要だ」という視点に切り替えることができるようになりました。

E－ミーティングでチームの問題点について話し合った時に、ただ不平不満を意見し、やみくもに周囲に変わることを要求するのではなく、まずは自分が変わる努力をした上で相手にも変わって欲しいと要求するべきだ、という議論ができるようになりました。それは「変えられるもの・変えられないもの」という視点を学んだことが大きく影響しています。まだ変化が見えない選手も仲にはいますが、2人3人と明らかに変化してきている選手がいるので、これからそういった選手の影響がじわじわと広がっていくのではないかと感じています。

このプログラムで学んだことで普段から心がけていることはありますか？

T－私は落ち込んだり悩みを抱えていても、あまり周囲に相談をしたり意見を聞いたりしないタイプでした。でも「火山島から逃げろ！」や「相互カウンセリング」といったプログラムを通じて、他の選手から「クールだと思っていた」という意見を聞くことができ、今まで自分が思ったことを伝えてきれていなかったことに反省しました。これからはキャプテンとしても一人の選手としても問題や悩みは積極的に発言していくべきだ、と気づくことができました。周囲に助けてもらうことで自分自身が成長できるし、またそうすることがチームのまとまりにつながると思います。

E－いつも弱いところを見せているわけではないけど、落ち込んだり壁にぶつかったりした時は周囲に意見を求めるようにしています。分かっているけど認めたくない自分の欠点に対し、愛情を持って指摘してくれる人がいるから成長することができるんです。そうやって欠点を指摘してもらいながら自分自身を鍛え、チームメイトと一緒に頑張るという姿勢が大切だと思います。

若手の選手として、ベテラン選手としての気づきがあればお聞かせ下さい。

T－私たち若手の選手は研修を通じて、まず「発言する」という姿勢を学びました。そしてベテラン選手が経験してきた競技生活での努力や工夫を聞き、自分たちはまだ努力不足だと感じました。そういった事を教えてもらうことも大事ですが、自ら足りないことに気がつき貪欲に吸収していく姿勢や意識をより高めていこうと思っています。

E－逆に私たちは若手の選手に「もっと伝えていこう」と思いました。チームの年齢差が大きくなってきているので、若手選手の意見にも耳を傾けていく努力が必要だと感じています。ただ、私達は遊びではなく職業としてプロとしてバレーボールをやっているので、妥協してはいけないという姿勢もあります。私達が知っていて、若手選手が知らないこともありますから、その知らない部分を伝えていくことが自分たちの役割だと思いました。

同じプログラムを受講したスタッフ達の変化は感じられましたか？

T－新しい練習メニューを取り入れてくれたり、選手からの要望に耳を傾ける姿勢に変化が見られ風通しが良くなりました。スタッフはスタッフの役割を認識し、自身の役割が明確になったことで今まで以上にいきいきと体育館を動き回ってくれています（笑）。

E－スタッフも選手もお互いに素直に意見し、素直に聞くという姿勢が相乗効果で生まれてきています。選手だけでもスタッフだけでもチームは結果を出すことができません。お互いに前進していくという姿勢を持つことが大切です。このプログラム受講後から本当にスタッフは変わりましたよ（笑）。

今年はどのようなチームにしていきたいですか？

T－研修を受けたからといっても、すぐに意見し合えるようなるわけではなく、これから徐々にチームが変わっていくのだと思っています。私たちは仲良しクラブではなく勝負の世界にいますので、意見をするといってもミスを指摘しあうのではなく、ゲーム勝つためにどうしたらいいのかと建設的な意見交換をしていきたいですね。お互いに刺激し合えることを発言し合えば、いいチームに、そして強いチームになれると信じています。

E－厳しさも大事ですが、自分の感情をぶつけるだけではなく、相手のことも考えた上で思いやりを持って意見をしていきたいですね。同じことを言うにも、言葉の使い方一つで周囲が気持ちよくプレーできたり、できなくなったりすることもありますので、厳しさと思いやりのバランスを持った強いチームに成長していきたいと思います。

JT女子バレーボール部　JTマーヴェラス　オフィシャルHP
http://www.jti.co.jp/JTI/volleyball/women/

株式会社リンク アンド モチベーション
〒105-7420　東京都港区東新橋1-6-1　日本テレビタワー20F
Tel：03-6253-8891　fax：03-6253-8892
e-mail：sm@lmi.ne.jp
http://www.lmi.ne.jp/for_sports/
Link and Motivation Group

セルフモチベーションマネジメント・プログラム：Galileo for Sports
Self-Motivation Management Program:Galileo for Sports

思うようにプレーが出来なかったり、自分の力量不足で悩んだり、或いは、一緒にプレーや仕事をする人とうまくいかなかったりと、人それぞれ落ち込んだり、モチベーションが下がってしまう状況があります。
そのような状況をどう捉えるか。練習や試合、職場などの各場面で、よりポジティブかつ自発的な選択を繰り返していくためには、自分自身のマインドエネルギーの配分先をどうコントロールするかがその鍵となってきます。このプログラムでは、そのために有効となる考え方や観点を提供しています。

＋ “変えられるものと変えられないものを分けて考え、変えられるものに注力する”

状況をどう解釈するかは、自分自身の「思考」次第です。ポジティブに捉えるためには、まずはいかにその「思考」を切り替えるか、その後、いかに「行動」をコントロールしてその状況を乗り越えていくかがポイントになります。
執着しても何も変わらない要素（変えられないもの）についていつまでも気をとられているのではなく、自分自身のコントロール可能な範囲（変えられるもの）を明確にし、そこに直接的なエネルギーを集中させることが、自分自身はもちろんのこと、周囲にも好影響を発揮することにつながります。“がまんする”のではなく、“積極的に自分自身で変えられる部分に働きかける”ことで、よりポジティブで建設的な選択を積み重ねることが可能になり、さらには自分自身の特性を把握することで、自らにとっての好循環の歯車を発見できるようになるのです。

【プログラムの流れ】

自己特性の理解
- プログラム1　ケーススタディ　他者から見た「自分」の理解
- プログラム2　「ブリッジ」または簡易サーベイ　自分自身のモチベーション特性の把握
- プログラム3　個人ワーク　モチベーション低下シーンの抽出

コントロール可能な領域の理解
- プログラム4　グループワーク　モチベーションコントロール技法の理解
- プログラム5　ケーススタディ　上記技法の日常での活用シーンの想定

思考切り替えの観点の理解
- プログラム6　グループワーク　ゲームを活用した思考切り替えの体感
- プログラム7　相互カウンセリング　メンバー同士によるカウンセリング
- プログラム8　レクチャー　視点切り替えのポイントの理解

＋ このプログラムのポイント

■楽しく学べるエデュテインメント

ブロックやカードを用いるようなゲーム性の高いプログラムを通じて、考え方のフレームを体感しながら習得します。議論が白熱する場面はもちろんのこと、笑い声も耐えない研修でありながら、参加者が主体的にひとつひとつのケースに参画することで、多くの「気づき」が得られます。

■グループ内相互カウンセリングによる自分自身の特性の把握

自分の感じている事をグループの中で発言する機会が無理なく与えられるのはもちろんのこと、グループ内でのディスカッションや相互カウンセリングを通して、他のメンバーからの意見や気づきも即座に得られます。双方向の意見交換から、自分の特性について再確認・再発見をし、具体的なアクションプランへと接続していきます。

■身近なコンテンツとわかりやすいレジュメ

コンテンツと解説は、選手用／コーチ・スタッフ用／フロント職員用の3つのバリエーションをご用意しています。
参加者が研修の内容を自身の日常と重ねて理解することによって、プログラムで学ぶ考え方の観点やフレームの日常における再現性が高まります。また、整理されたわかりやすいレクチャーレジュメは、プログラム終了後にも折に触れて振り返ることのできる、貴重な情報になります。

“ガリレオ”参加者の代表的なコメント

- 今までは変えられない環境であるグラウンドや対戦チームを気にしすぎていていたけど、そんなことを考えていても意味がなく、どんなプレーを心がけたらうまくいくのかとか、自分自身の思考を変えることにエネルギーを使えればいいというのがすごく頭に残った。（サッカー・Jリーグトップチーム選手）
- 面と向かって他の選手とコミュニケーションする機会がほとんどなかったので、そういう点でもよかった。自分が周りの選手からどのように見られているかかが分かったうえで、他の選手の考え方も分かり、これからの練習でも役に立つと思った。（バレーボール・Vリーグ女子選手）
- 今までなんとなく理解していたことが、「スイッチ＆フォーカス」や「モチベーションタイプ」といったような言葉に整理された感じで非常に新鮮だった。またはじめは長時間の研修かと思ったが、ゲームやグループディスカッションなどが多かったため、時間を短く感じ集中力も持続した。（ラグビー・トップリーグ選手）

【主な導入実績】
日本サッカー協会S級ライセンス講座
Jリーグトップチーム、Jリーグユースチーム、
Vリーグチーム、ラグビートップリーグチーム　他

- 対象：選手、コーチ、スタッフ、フロント職員など
- 所要時間：1日（10～12時間）標準プログラム

株式会社リンク アンド モチベーション
〒105-7420　東京都港区東新橋1-6-1 日本テレビタワー20F
Tel：03-6253-8891　fax：03-6253-8892
e-mail：sm@lmi.ne.jp
http://www.lmi.ne.jp/for_sports/
Link and Motivation Group