

部活の問題を解決しよう ～より良い部活を目指して～

H.R <社②ゼミ>

1. 背景

高校生には、様々な悩みがある。例えば、勉強や人間関係、恋愛等だ。これらと同じく、高校生の悩みで代表的に挙げられるのは部活の悩みだ。そこで、本研究では高校生と深い関係のある部活の悩みについて、前々から興味があった心理学の知見を用いて解決方法を考える。

2. 本論

2.1 問題提起とその原因

本研究では、部員のやる気の無さと、学年間の壁の2つの問題について考えた。

① 部員のやる気の無さ

部員が部活動に気だるさを感じ、積極的に参加をしない状況が起こったり、本気の熱量で取り組まず部活動をこなすだけになったりしてしまうことである。このような状況になる原因として、4つ考えられる。

[1] 部活動へのモチベーションの低さ

部活動の多くは、先生や顧問が練習の内容を決め、生徒はそれに従って練習をする。この不自由さに対する不満から、部活動は不自由な活動だと感じてモチベーションが下がっているのではないかと考えられる。

[2] 教えられることへのストレス

部活動では、顧問や先生から指導を受けることも多いだろう。しかし、他人に指図されて活動することに不満を持つ生徒もいると考えられる。このように、自分の行動が外的要因によって自由を奪われたときに、自由を取り返そうと強く働く心の仕組みを、心理的リアクタンスと言う。この働きにより、教えられるという制限に対する反発心が芽生え、部活への気だるさに繋がっているのではないかな。

[3] 目標意識の低さ

目標が定まっていない、あるいは目標があってもそれに向かう熱意がないため、頑張る理由がなく頑張れないということである。まだ、目標の難易度が高くないと、簡単に達成できると気が緩んでしまい、適当に部活動を

してしまうということもある。目標設定の甘さによってやる気が出ないのではないかな。

[4] 動機の主体性の無さ

部活に入る動機は人それぞれだろう。この活動をしたい、この先生や顧問についていきたい、等があると考えられる。その中で、友達に誘われたという動機や、中学もやってきたからなんとなくという人もいる。つまり、部活動自体にあまり積極的ではないため、モチベーションが低いということだ。

② 学年間の壁

先輩と後輩の間に壁を感じてしまうことだ。このように感じる原因として4つ考えられる。

[1] 学年別の練習わけによる接触機会の少なさ

運動部だと、一軍二軍に分かれての練習があるだろう。合唱部や吹奏楽部でも、パート分けや楽器分けで練習することがある。そのような練習時に学年で別れてしまうと、異学年の交流の場が失われ、仲が深まりにくい状態になるのではないかな。

[2] 先輩の積極性のなさ

後輩は自分のことに精一杯だったり、先輩に気を遣ったりすることが多い。よって、先輩が積極的に絡みに行くのが良いと思うが、もしそこに積極性がないと後輩も関わりづらくなると考えられる。

[3] 後輩の萎縮

背が高かったり、目つきが鋭かったり、見た目が怖いとその先輩を怖いと考え、関わりづらくなると考えられる。このように、見た目のわかりやすい特徴に引っ張られてその人を評価してしまうことをハロー効果という。この心理的效果により、先輩にネガティブな印象を抱いてしまうことが、交流に消極的になっている原因の一つになっていると考えられる。

2.2 解決策

それぞれの問題に対する解決策をそれぞれ3つ考えた。

① 部員のやる気の無さ

[1] 部員が練習を考える

部員が練習を考えれば、他人に練習を強制されることに対する反発心がなくなり、練習に参加する意欲が湧きやすくなる。また、部員たちのやりたい練習ができるため、自分の伸ばしたいスキルを伸ばすことができ、モチベーションを上げることができる。

[2] 目標の明確化

目標を設定し、それに向かって本気で取り組むようになれば、部活動に対するやる気が出る。特に、実感が湧きやすい明確な目標があると部活動に取り組みやすくなる。このように、明確で具体的な目標があると、高いモチベーションにつながるという考えを目標設定理論という。これにより、具体的な目標設定が高いモチベーションにつながる。

[3] 適切な動機づけを行う

部員同士で褒め合ったり、大会や試合後に慰労会を行ったりなどして、部活動に楽しみややりがいを感じるようになることで、モチベーションを高めて部活動に積極的になる。このように、適切な動機づけを行うことでモチベーションを高める効果を、エンハンス効果という。これにより、部活に行くことに前向きになる。

②学年間の壁

[1] 全部員合同の練習を心がける

一軍二軍や、パート分けなどによる部員内で分けている練習を減らして、色々な部員と交流できるような練習を増やす。交流の機会が増えれば、仲が深まりやすいような状況になる。

[2] 定期ミーティング日を増やす

週例や月例のミーティング日を作ることで、異学年の部員との交流の場を増やす。交流の場になるだけでなく、部活の改善点を見つけることができ、さらなる部活動の発展に繋がる。

[3] 後輩がやりやすい環境を作る

後輩が萎縮せず自由にやれるような環境を作ることができれば、後輩がより積極的になり先輩との仲をもっと深めることができる。このように、自分の意見や考えを否定されず自由に発することができるという心理的な安心を、心理的安全性という。この心理的安全性が高い環境であれば、より先輩と後輩の仲が良くなる。

3. 考察

本研究では、より良い部活を目指して、部活の諸問題について考えた。部活動に取り組むにあたって、部員のやる気の無さと学年間の壁は大きな問題だと感じた。部員のやる気の無さは、教えられることへのストレスや、目的意識がないことが原因として挙げられ、内的動機づけを行うことで解決できると考えられる。学年間の壁は、接触機会の少なさや後輩の萎縮が原因として挙げられ、接触機会の増加や、後輩が活動しやすいような明るい雰囲気を作ることが必要であると考えられる。

4. 今後の課題

本研究では、部活内の問題について抽象的に考えたが、より具体的に解決策を考えて、実行できるようにしたい。

参考文献

- [1] 山口裕幸 組織の「心理的安全性」構築への道筋
https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsqsh/15/4/15_366/pdf-char/ja
- [2] 横山実紀 渡邊淳司 佐々木耕佑
部活動におけるウェルビーイングを起点としたチームビルディングの検討
https://repository.kulib.kyoto-u.ac.jp/dspace/bitstream/2433/284739/1/Prospectus_22_19.pdf
- [3] 藤原和政 河村茂雄
高校生における部活動と学校適応、スクール・モラルとの関連
https://www.jstage.jst.go.jp/article/cou/49/1/49_22/pdf-char/ja
- [4] 竹本将太
部活動を通じた成長には“個人の目的”が必要である | 関西学院大学サッカー部
https://studens.cs-park.jp/topics/40#autoid_1