

No. C 039 2024/12

健康体力づくりコラム



トミヒロさんの「わかって、つくろう、なりたい自分」

生理学的視点から「理解して実践する」
～なりたい自分づくりの楽しさ～

第5回 ヒトが行動するわけ ①

「こんな風になりたいな」と思い描くこと・・・みんな気持ちが高まりますよね。でも、なかなか目標に向かって動けない。そんな方に「きっかけとなる種まき」ができればと思っています。

専門の理論分野である生理学的視点と、教育現場で培った心理的アプローチから、運動する人を応援するコラムです。

気楽にご覧くださいませ。



トミヒロさん

Profile

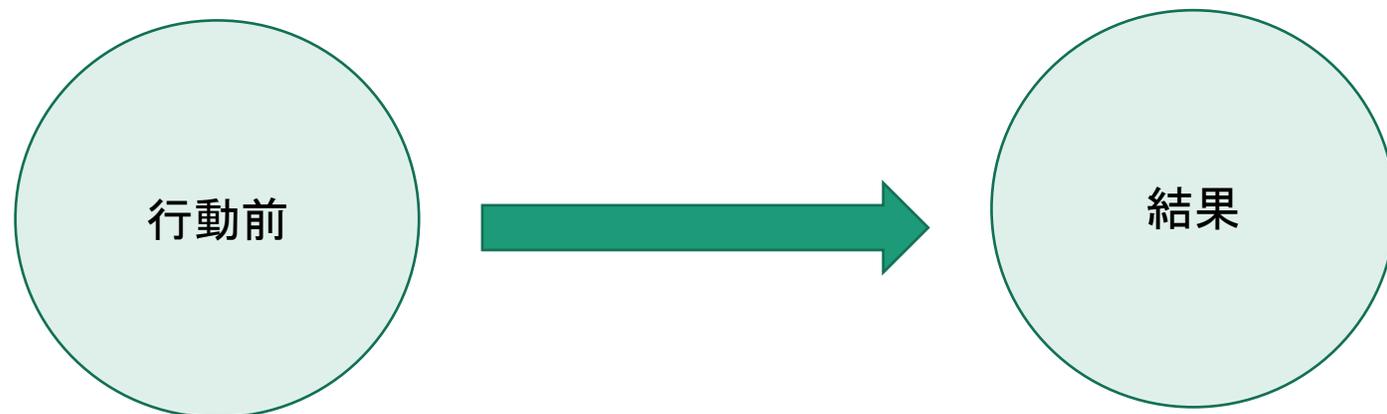
中・高教員(保健体育)専修免許、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、教育学修士

もと高校教員。指導者として全国優勝(インターハイ・国体)経験有り。

現在は、教育関係の役職と併行し、某大学(体育会運動部)コーチとして活動中。

1. 経験論と科学的視点

A 私は、〇〇で、「-8Kgを達成」しました。(ほら、こんなに(写真つき)！)



- ・影響力のある人物の発言に、影響されやすい。
- ・教育、ダイエットの分野は、顕著。

B 研究結果、〇〇で、「-8Kgを達成」した人は、~~300~~でした。(笑)。



2. ご紹介



(文献※1)

他人の 成功体験 はわが子にも活かせるのか？

子どもを ご褒美 で釣ってはいけないのか？

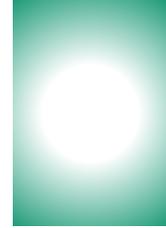
「目の前のにんじん」作戦を経済学的にひもとく

・
・
・

「どこか誰かの成功体験や主観に基づく逸話ではなく、科学的根拠に基づく教育を。」

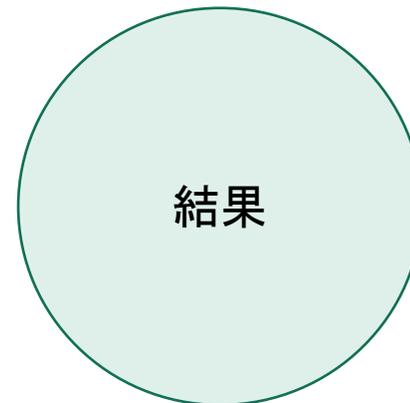
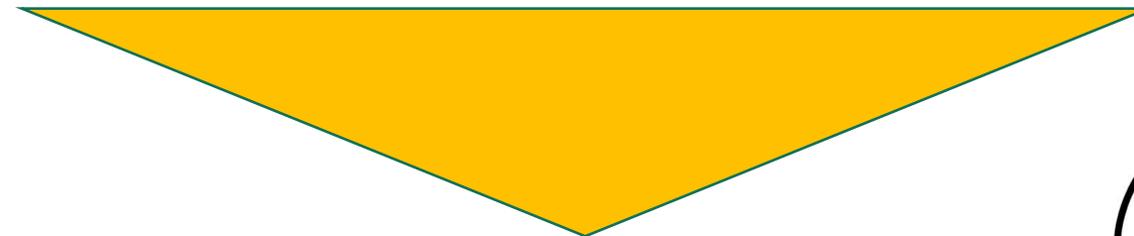


①ご褒美を用意して「釣る」のは正しいか？



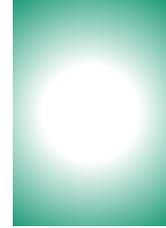
ご褒美

- 成績上がったら、ゲーム
- 試合に勝ったら、焼肉

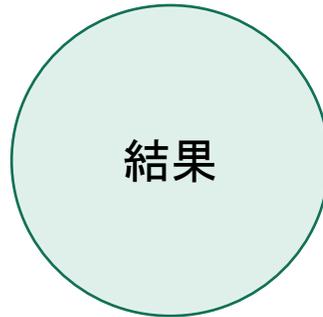


②「どっち」にご褒美を用意する？？

(文献※2)



A



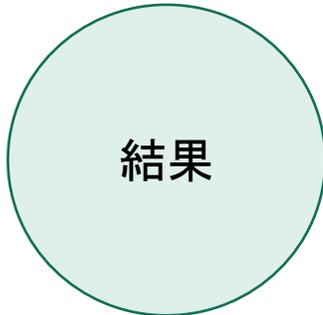
ご褒美



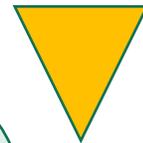
<実際の実験>

本を一冊読んだら、
ご褒美をあげます！
(成績は問わない)

B



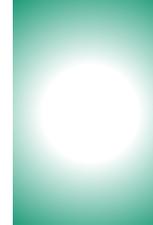
ご褒美



テストでよい点を取ったら、
ご褒美をあげます！
(方法は問わない)



③科学的検証による「結果」



A



ご褒美



<実際の実験>

本を一冊読んだら、
ご褒美をあげます！

・「インプット」へのご褒美

B



ご褒美



テストでよい点を取ったら、
ご褒美をあげます！

・「アウトプット」へのご褒美

④ 考察

なぜ、「インプットへのご褒美」なのか。



・「インプット」へのご褒美 【**やることが明確・具体的**】

→ 本を読めばよい。

・「アウトプット」へのご褒美 【**何をすべきか・不明瞭**】

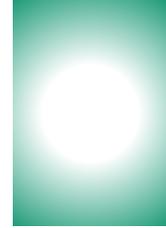
→ ご褒美はほしいし、やる気もある。

しかし、どうすれば学力が上がるのか、わからない。

→ 教訓 「アウトプット」ご褒美を与えるときには、
「**具体的方法と導く人を用意**」すること。



⑤まとめ ご褒美は効果がある

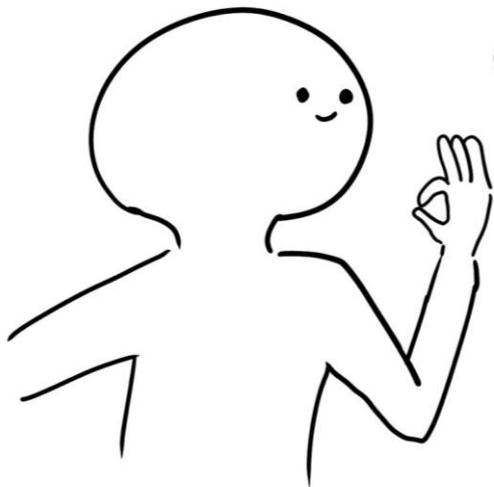


「インプット」ご褒美を与える！

- ・最も効果のあった手法

「本を一冊読んで、内容を問う短いテストに合格したら200円」

→ 具体的な行動内容を事前に与え、早めのご褒美。



OK!!

「アウトプット」ご褒美を与える場合には・・・

- ・本質的な改善に結びつく方法を教えること必要。

→ 指導者や先輩がついてやり方を指導する。

→ 具体的な道筋を示すと効果がある。

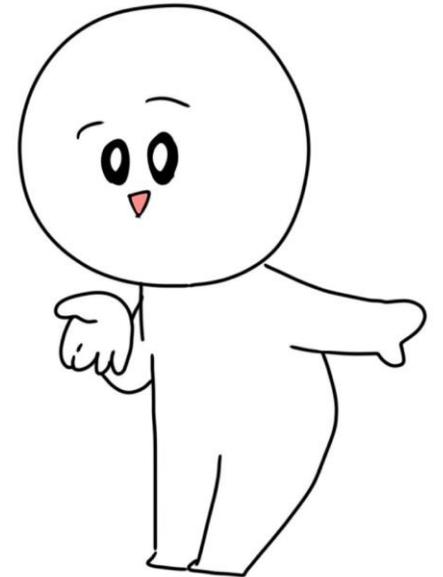


おまけ

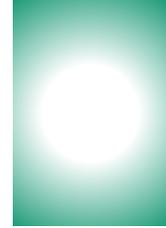
- ・スポーツクラブのインストラクターになったとして、受講生に対し、それぞれの具体例を考えてみましょう。

「インプット」でご褒美を与える。

「アウトプット」でご褒美を与える。



- ・次回は、「ご褒美について」を掘り下げていきます。



参考文献等

※1「学力」の経済学 中室牧子 ディスカバー・トゥエンティワン 2015

※2 **A Financial incentives and student achievement :Evidence from randomized trials.**

The Quarterly Journal of Economics,126,1755-1798 Fryer,R.G. 2011

※3 **Mentoring, educational services, and economic incentives: Longest-term evidence on risky behaviors from a randomized trial.** IZA Discussion Paper 4968, Institute for the study Labor.

Rodriguez P. N. 2010

イラスト まなびよ(中2)

