

No. C 040 2025/01

# 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6回 ヒトが行動するわけ ②

「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。

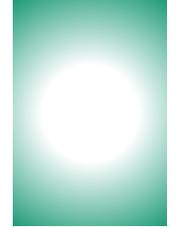


### Profile

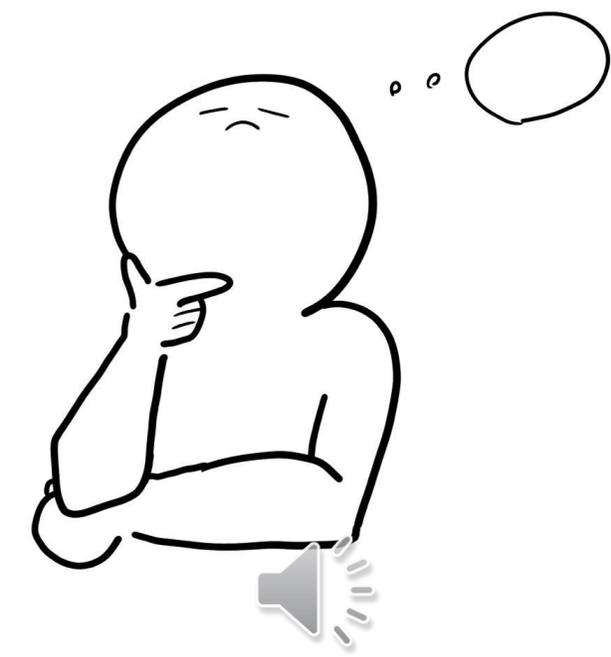
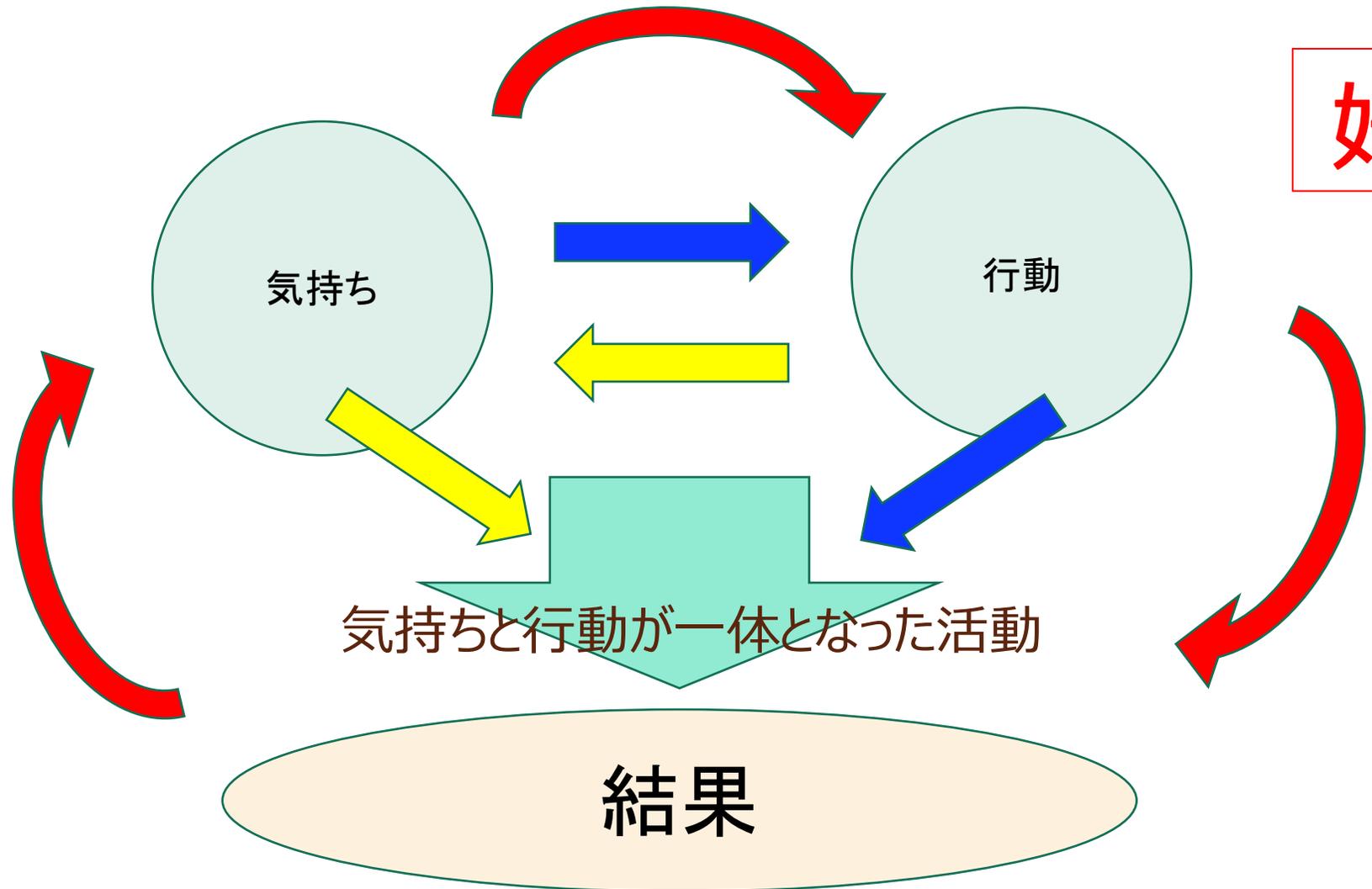
中・高教員(保健体育)専修免許、(公財)日本スポーツ協会公認スポーツ指導者、教育学修士

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。

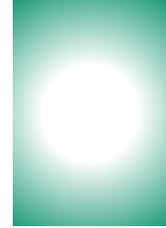
はじめに：どっちが先って思いませんか？



好循環



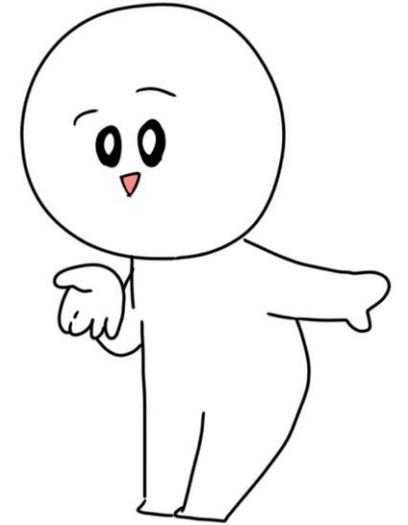
# ご紹介



(文献※1)

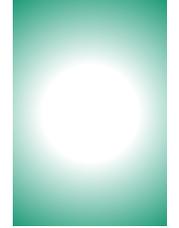
目標はタスクではない  
目標設定の三つの罠  
設定すべきは、「する」目標か、  
「しない」目標か

インセンティブの仕組みを知る  
「ご褒美」の力  
インセンティブの研究  
→「自分を動かすためのヒント」

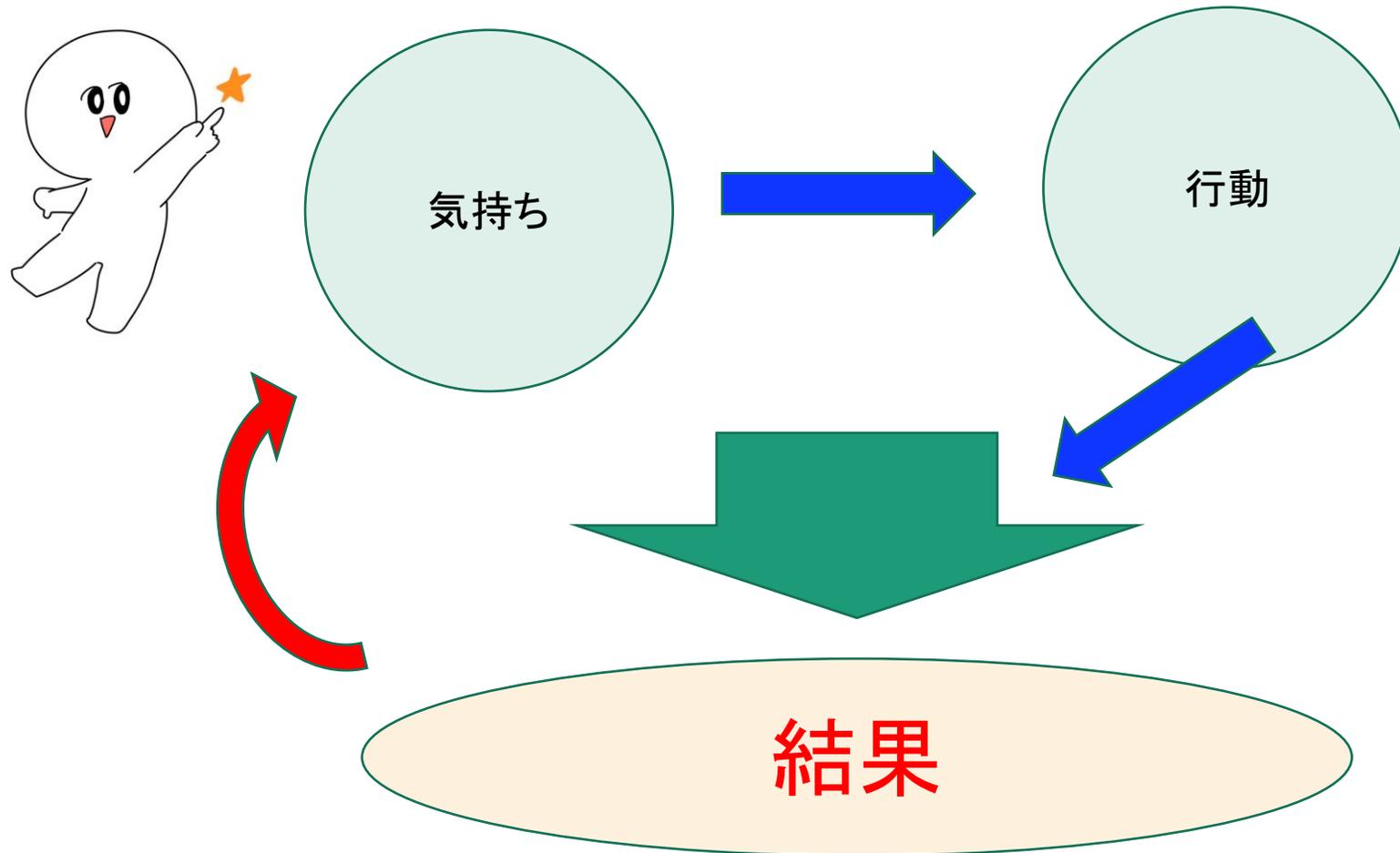


他人から動機づけをされるのではなく、自分自身の希望に向かって自分で舵取りしていくために、「ご褒美」をうまく使って、目標達成へ持っていきましょう！

# 1 自分で自分を動かす



## 好循環

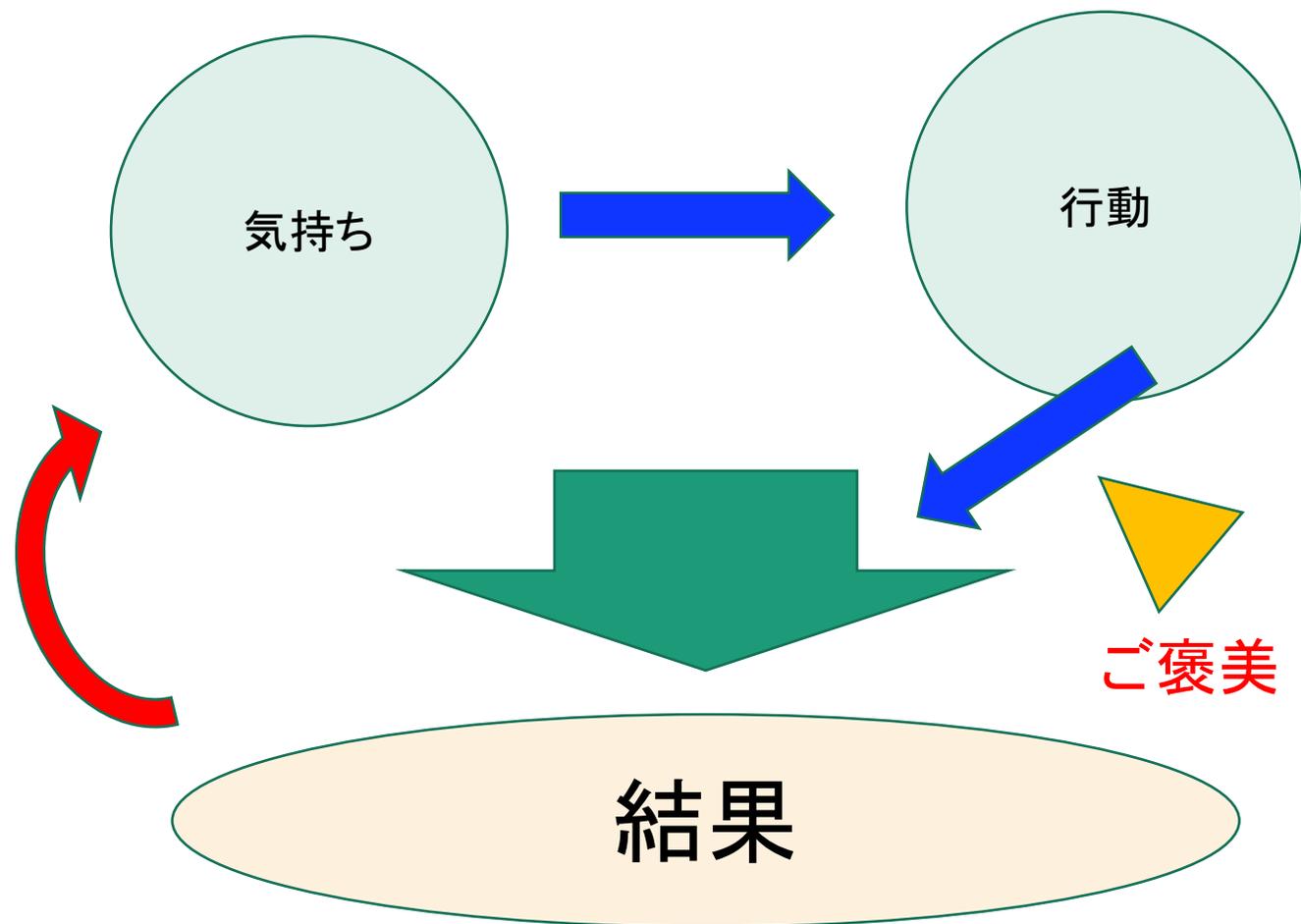


好循環を生み出すには、  
効果的な「**ご褒美**」が有効。

結果＝「ご褒美」がベスト。

もっと簡単には達成できない  
目標の場合は、「ご褒美」を  
どう設定すればいいのか。

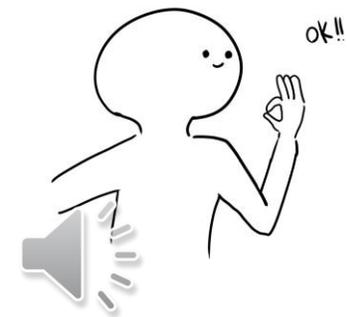
## 2 効果的なインセンティブ①



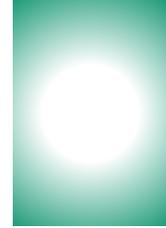
タイミング

ご褒美を、  
どのタイミングに持ってくるのか  
→前回動画の復習から・・・  
(文献※2)

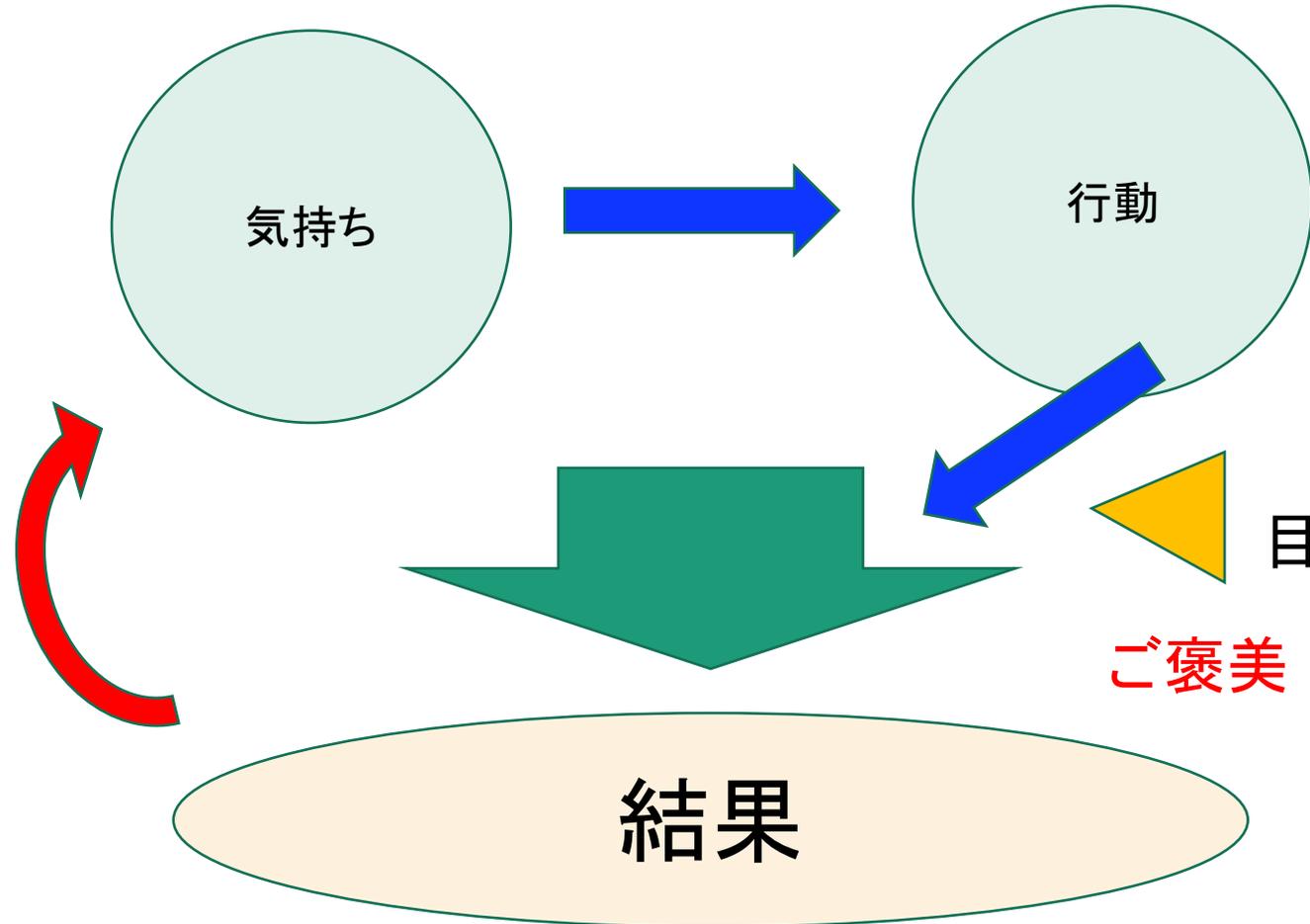
頻度(回数)は  
どのくらいか



# 3 効果的なインセンティブ②



内容



正しいことに報酬を出す。

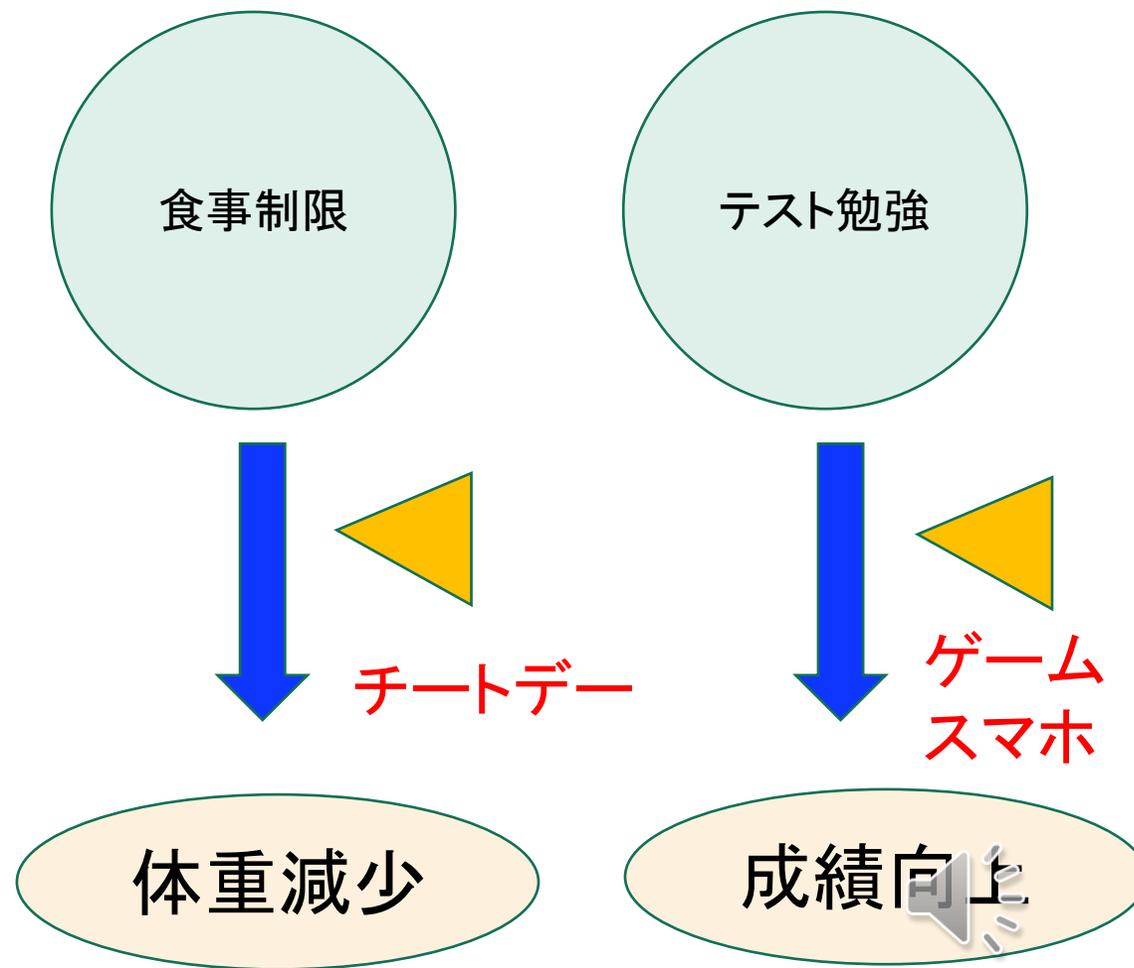
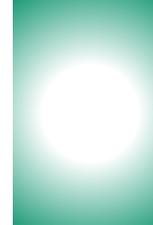
(文献※3)

目標(結果)に合致するものにする。

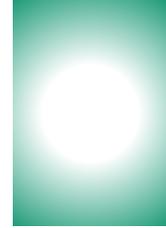
ご褒美



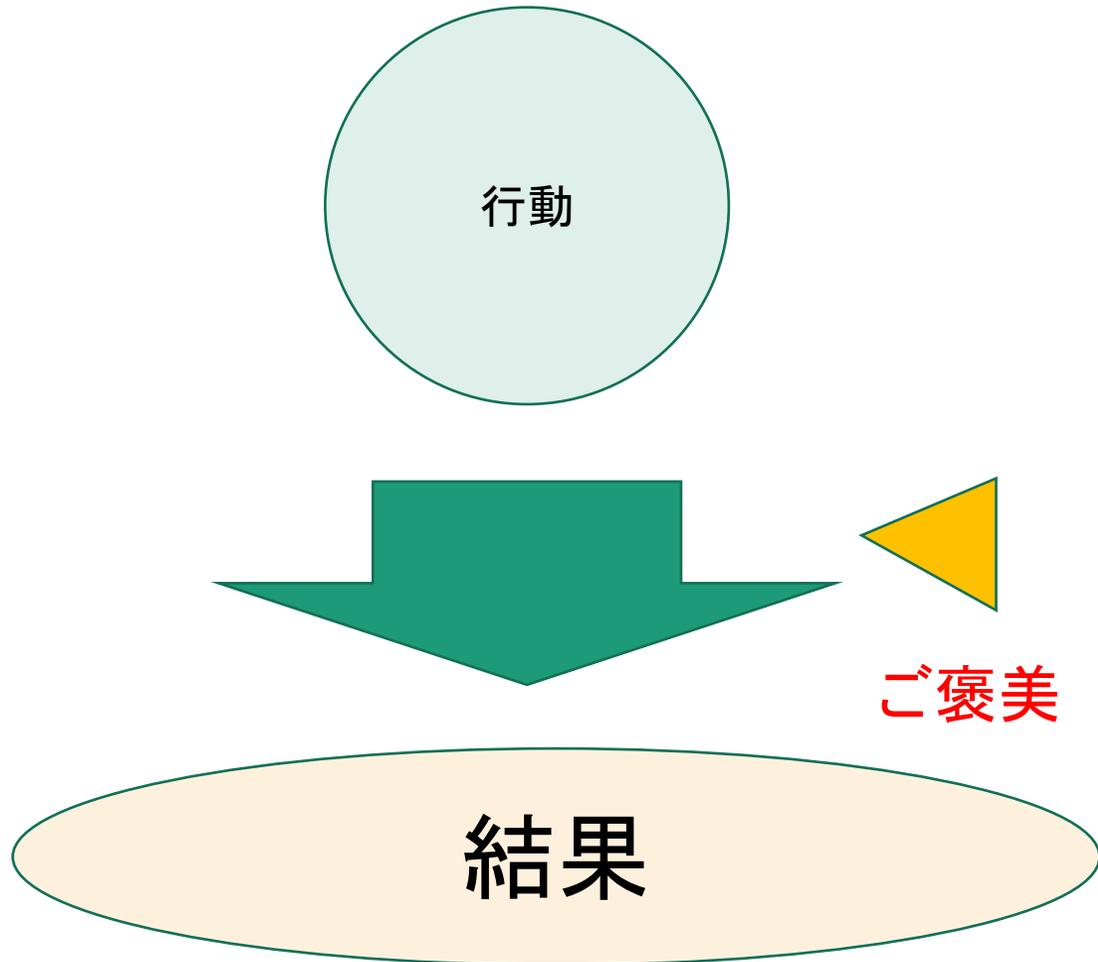
# 3 効果的なインセンティブ②の2



# 4 効果的なインセンティブ③

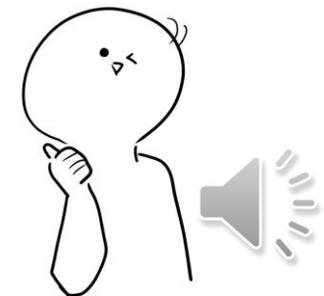


**不確定さ**

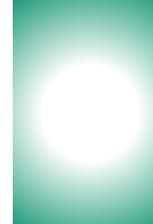


行動心理学の報酬実験より  
→間欠的スケジュール  
(文献※3)

不確定インセンティブを受け入れる



# 5 まとめ



科学的にみた自分で自分を動かすヒント

→ 「自らご褒美」を設定する



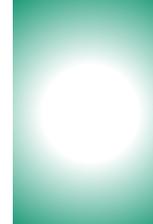
① タイミングと頻度

② 正しい報酬にする

③ 不確定さを受け入れる



## 参考文献等



※1「科学的に証明された自分を動かす方法」

なぜか目標を達成できてしまう、とてつもなく強力なモチベーションサイエンス  
アイレット・フィシュバック 上原裕美子 訳 東京経済新聞社 2023

※2「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

※3 **On the folly of rewarding A, while hoping for B.**

Academy of Management Perspectives. 9(1). Kerr.S. 1995

※4 **The motivating-uncertainty effect: Uncertainty increases investment in the process of rewarded pursuit.** Journal of Consumer Research.41(5). 1301-1315. 2015

イラスト まなびよ(中2)

