

A teammate changes one's motivation

By

6532 Minami Miura

To

Etsu Kimura,Advisor

A thesis presented in partial fulfillment of
the requirements in the subject of Sport
Psychology

Hosei university High school

Mitaka,Tokyo

February 14

Abstract

When I belonged to the track and field club, I felt the importance of the existence of the teammate. There was a lot that I owed that I was able to do my best for my teammate'. teammate. On the other hand, I was not able to try hard when I watched a teammate who was not trying his best.

I thought that a teammate changed other's motivation. It is written in two experiments that were conducted to explain this theory in this thesis. I was able to prove my theory from the experiment.

In addition, in this thesis, I mention how a good team behaves.

目次

○はじめに

○第1章 先行研究

＊腐ったリンゴと美味しいリンゴ＊

＊チームの結束＊

＊弱さのループ＊

○第2章 実験1

○第3章 仲間がもたらすマイナスの力

○第4章 実験2

○おわりに

○参考文献

○はじめに

私は陸上部の部員として高校3年間を過ごした。運動部の中で見ても体力的にも精神的にも辛い部活だったと思う。そんななかで、私は日々「仲間」の持つ影響力の大きさを実感していた。「仲間」とは、目標に向かって、それを達成するための努力を共有する仲のことを言う。

陸上競技は基本的に個人競技であり、トラックでの大会も、襷を繋ぐ駅伝も、走っているときは1人だ。当然練習に関してもほとんどが自分との勝負であり、部員同士で協力して結果を出すような練習メニューはほぼない。だが、緊張と不安と期待を抱きながら一本の走りを大切に一生懸命に取り組む仲間の姿を見ることで、私も背中を押され、走り出す勇気をもらうことができた。ここで一度陸上部中長距離1年生2年生3年生、合計17名に聞いたアンケートの結果を参照する。

Q. 仲間がいなかったらここまで頑張れなかったと思った経験がある。

はい 17名 いいえ 0名

社会的には陸上は個人でやるスポーツだという認識が強いが、他の部員も私と同様仲間の存在の重要さは実感していることがわかる。走り出した後、辛くて止まっていきたいと思っても前を走る仲間の姿を見れば粘り続けることができた。仲間が与えてくれるプラスの効果は、練習中だけではない。朝練、筋トレ、食事制限など、みんなが頑張っている

から頑張れた。仲間の頑張りをわかっているから、私も負けてられない、頑張らないといけないと自分自身を引き締めることができ、下がったモチベーションももう一度上げることができた。

しかし私は仲間という存在がマイナスの効果をもたらすこともあると実感している。先ほどの同じ陸上部員 17 名に行ったもう 1 つのアンケート結果にもそれが表れている。

Q. 仲間がいたことで頑張れなかったことがある。(誰かが諦めたのを見て、自分も諦めてしまったなど)

はい 16 名 いいえ 1 名

仲間の頑張りが見えたときに自分も頑張ろうと気を引き締めることができると先に述べたが、それにはこのように逆もある。仲間が頑張っていない姿を見ると、自分も頑張らなくては良いのではないかと思ってしまうということだ。

仲間がもたらす力には、チームにとっても自分にとっても、プラスに働くものとマイナスに働くものがあると思う。それがどんな時にプラスに働き、どんな時にマイナスに働くのか。プラス面をより深く知るためにも、マイナス面にも視野を広げ、仲間がもたらす力についてを詳しく見ていきたい。

○第 1 章 先行研究

腐ったリンゴと美味しいリンゴ

-腐ったリンゴの実験-

オーストラリアのサウスウェールズ大学で組織行動学を研究するウィル・フェルプスによると、チームに悪影響を与える人間には大きく分けて以下の 3 つのタイプがある。

1. 性格の悪い人(攻撃的、反抗的)
2. 怠け者(労力を出し惜しむ)
3. 周りを暗くする人(愚痴や文句ばかり言っている)

フェルプスは、この理論に基づき「腐ったリンゴの実験」と呼ばれる実験を行った。彼は、とあるスタートアップ企業のためにマーケティング戦略を立てるというプロジェクトに取り組んでいる総勢 44 人のチームに、ニックという 20 代の男性を送り込んだ。ここでニックは先に述べたチームをだめにする 3 つのタイプを演じることになっている。フェルプスはチームにニックというウイルスを送り込み、チームの反応を観察する。ニックの演技力は抜群で、どんなチームに送り込まれても必ず 30~40 パーセントはパフォーマンスを低下させた。そして、「性格が悪い人」「怠け者」「周りを暗くする人」のどのタイプを演じて、パフォーマンス低下の大きさはだいたい同じであった。

フェルプスは言う。「ニックが『周りを暗くする人』を演じた場合を説明する。メンバーはみんなやる気に満ち溢れている。しかしニックだけは暗い顔で何も言わずにずっと下を

向いている。すると他のメンバーもニックをまねるようになる。無口で疲れていて、やる気が感じられない。ミーティングが終わるころには、さらに3人のメンバーがニックと同じように腕を組んで下を向いてしまっていた」

ニックが「怠け者」を演じた時も結果は同じだ。

「グループ全体があっという間にニックの影響を受ける。いい加減な仕事をして、プロジェクトをさっさと終わらせようとする。実験前は、チームの誰かがニックの態度に腹をたてるのではないかと予想していたのだが、そんな人は現れなかった。彼らはニックを見ると、『あ、それでいいんだ。じゃあ自分も怠けるか』と考えるようだ」

しかし、全てのチームがそうだったわけではない。例外が1つだけあった。フェルプスは言う。

「ニックがどんなに頑張っても、パフォーマンスが落ちない。ニックによると、原因は1人のメンバーだ。他のチームでは効果抜群だった作戦も、そのメンバーのせいでまるで通用しなくなってしまう。ニックの注入した毒が、彼によって中和され、他のメンバーはすぐにやる気を取り戻し、また目標に向かって邁進していった」

この1人のメンバーのことを仮に「ジョナサン」と呼ぶ。この時フェルプスがもっとも興味を持ったのは、ジョナサンが特別なことは何もしていないように見えたことだった。

-安全な環境の提供-

フェルプスは実験映像を何度も見返して、ジョナサンの動きを分析した。そして、1つのパターンを発見する。ニックが毒を放つたびに、ジョナサンはすぐに毒を中和させるような行動を取るのだ。ニックが嫌味を言ったり暴言を吐いたりすると、ジョナサンは少し身を乗り出して笑顔を振りまく。ニックにあからさまに対抗したりはしない。穏やかな態度で場の緊張を和らげ、その場にいる人々を安心させる。

次にジョナサンは簡単な質問をして他の人の発言を促し、相手の答えを熱心に聞く。するとチームの活気が復活し、メンバーは再び心を開いて自由に意見を交換するようになる。協力関係が自然に構築され、目標に向かって1つになることができるのだ。

ジョナサンは、腐ったリンゴの毒を中和する美味しいリンゴだ。この美味しいリンゴの物語は、2つの事実を教えてくれる。

1つは、何がチームのパフォーマンスを決めるのかということ。優秀なメンバーを集めればチームのパフォーマンスが上がるというわけではない。大切なのは知性やスキル、経験であって、まさか「ちょっとした小さな行動」が決め手になっているとは思わない。しかしジョナサンの事例を見ればわかるように、小さな行動が大きな違いに繋がっている。

そしてもう1つは、ジョナサンがとった行動は「強いリーダー」という言葉から連想されるようなものではないこと。先頭に立ってその場を仕切ったわけでも、周りに指示を出

したわけでもない。戦力も立てていない。彼はただ、すべてのメンバーが安心し、「私たちは強固なチームだ」と確信できるような環境をつくっただけなのだ。ジョナサンのグループが成功したのは、優秀なメンバーが集まったからではない。ジョナサンがメンバーに安全な環境を提供したからだ。

-腐ったリンゴを取り除く-

成功しているチームは、腐ったリンゴに対してとても厳しい。それに加えて、腐ったリンゴを鋭く見抜くこともできる。

「オールブラックス」の愛称で知られるラグビーのニュージーランド代表チームは、世界史上最も成功したスポーツチームの1つだ。そんな彼らのモットーは、「愚か者は去れ」だ。

チームの結束

-最強チームにしか見られない特徴-

大きな成功を収めているチームのメンバーに、お互いの関係について尋ねると大抵同じ答えが返ってくる。それは、「友だち」や「仲間」という答えではない。彼らは自分たちの関係を「家族」という言葉で表現する。自分たちのつながりについて語るときは、まるで家族の関係を語っているかのように語る。

「正直なところ、何度かやめようと思ったこともある。それでも離れられなかった。こんなつながりは他では手に入らないよ。チームは自分にとって兄弟も同然だ」(クリストファー・ボールドウィン アメリカ海軍特殊部隊ネイビーシールズ・チーム6 隊員)

「家族のようなつながりを何よりも大切にしている。それがあのおかげで、より大きなリスクを取ることができるし、お互いを許すこともできる。それに加えて、自分の弱さをさらけ出すことができるんだ。この関係は形式的な繋がりでは絶対に手に入らない」(デュエイン・ブレイ IDEO)

そして、こういったチームにはある特有のパターンがある。以下の通りだ。

- ・お互いの物理的な距離が近い。よく輪になっている。
- ・アイコンタクトが多い
- ・握手、グータッチ、ハグなどの肉体的な接触がある。
- ・活気のある短い言葉のやりとりが多い
- ・チーム内の交流が盛ん。仲のいい小さなグループで固まらず、誰もがメンバー全員と会話する。
- ・人の話をさえぎらない
- ・質問をたくさんする

- ・人の話を熱心に聞く
- ・ユーモアと笑いがある
- ・「ありがとう」と言う(ちょっとした礼儀や親切を忘れない)

成功しているチームは、みんなハッピーな仲良しグループだと思われていることが多いが、それは大きな誤解だ。彼らの目的は、ハッピーになることではなく、難しい問題を解決することだ。そのために彼らは協力し、努力を惜しまない。

-チームの結束を感じる時-

サンアントニオ・スパーズは、過去 20 年でもっとも成功したアメリカのプロバスケットボールチームであり、5 回の NBA 優勝を誇っている。そのスパーズの選手に、チームの結束をいちばん強く感じた瞬間を尋ねると、彼らの答えはチームが勝った時ではなく、むしろ死ぬほどつらい敗戦を経験した時だった。それはスパーズのヘッドコーチ、グレッグ・ポポヴィッチの「チームへ愛を注ぐタイミング」に秘密があった。

ポポヴィッチは古いタイプの厳格なコーチであり、権威的であることを隠そうとしない。空軍士官学校の出身で、規律を何よりも重んじる。よく怒ったブルドッグに例えられ、火山の噴火のように怒りを爆発させる。だが、アシスタントコーチのチップ・イングランドはこのように話す。

「怒鳴ったり、一転して優しくなったりするコーチはたくさんいるが、ポポヴィッチの場合はまるで違う。どちらにしても、とにかく過剰だ。厳しくするときにはまったく遠慮せずに本当のことをずばずば言い、そして愛するときには死ぬほど愛する」

そしてそのイングランドの言う「死ぬほど愛する」タイミングこそが、チームが死ぬほどつらい敗北を期したときなのだ。

2013 年 6 月 18 日に行われたマイアミでの試合。5 度目の NBA タイトルを手に入れる目前のその試合の前、スパーズは自信満々だった。しかし最終スコアは 103 対 100。ほとんどつかんでいた優勝が滑り落ちた瞬間だった。NBA 史上、もっともこたえる敗戦といえる。スパーズ全員が放心状態だった。そんな時ポポヴィッチは、選手をハグで、笑顔で、ジョークで迎えた。選手一人ひとりに声をかけた。親密で、個人的な会話をした。

あたりにも悔しい敗北を喫し、選手の心は怒りと後悔でいっぱいになっていてもおかしくなかった。しかしポポヴィッチは、そこに愛を注ぎ込んだのだ。彼らは試合について語り、泣き出す選手もいた。みな抑えていた気持ちを解放し、敗北を乗り越え、絆を深めあった。

弱さのループ

-弱さが開示される瞬間-

ハーバード大学で組織行動学を教えるジェフ・ポルザー博士はキャリアの大部分を使って

人間同士の行動と組織の関係を研究してきた。どんなささいなやりとりでも、連鎖反応によって組織の性質を大きく変えることがあるというのが彼の理論だ。

メンバーの誰かが弱さを見せたとき、チーム全体がリラックスする。「このチームでは強がらなくていいんだ」という安心感を得ることができるのだ。つながりも深まり、信頼感も深まる。そしてそれが思いやりと助け合いの精神に生まれるきっかけとなる。

「相手の弱さを見て、自分も弱さを開示するのか。それとも自分の弱さを隠そうとするのか。受け取り手がどちらを選ぶかで、結果は大きく違ってくる」

チームメイトの弱さを見て、自分も弱さを隠さず、「弱さの開示」をする。このような弱さを見せるコミュニケーションは「弱さのループ」と呼べる。また自分の弱さを感じる瞬間を経験した人は他人に対して協力的になることが実験によって証明されている。弱さのループから生まれた信頼感と親密さは他の人にまで伝わっていく。弱さのループには伝染性があるのだ。

-協力関係のしくみ-

ひとと言ふた言のちょっとしたやりとりから、弱さのループが生まれることもある。少しの弱さを見せることで、大きな成功を収める。少しの弱さで、勇気を持って大きなリスクを取ることができる。

協力関係とは、あえてお互いに弱みを見せ合うというリスクを取り、恥ずかしさや苦痛を共有するという特定のパターンの行動を繰り返すことで少しずつ構築されていくのだ。

○第2章 実験

〈理論〉1人の時と数人の時、それぞれでプランクを行い、持久力を測り、数値としての結果の違いと精神面での違いを見る。

〈実験内容〉 協力者 松井・松浦・山本(全員陸上部員)

1. 部活後の松井、松浦に一人でプランクをさせ、限界だと思ったところで自由にやめてもらう。
2. 1と条件を揃えるために別日の部活後に、松井、松浦、山本、三浦の4人で同じようにプランクをし、限界だと思ったところで自由にやめてもらう。
3. 1人の時と4人の時、どちらが長く続けられたか。そして、どちらの方が精神的に良かったかを聞く。

*なお、協力者の3人にはこの実験の目的や論文については伝えていない。

〈結果〉

松井:1人の時 141"30

4人の時 105"96(-35"34)

-コメント-

「本当はもう少しできそうだったけどみんながやっていったのを見て、やめたくなくてやめた。1人の時より頑張れなかった」

松浦:1人の時 97"62

4人の時 89"42(-8"20)

-コメント-

「みんなもきつそうだし、自分もきついし、きつともうみんなそう長くはないだろうと思ってやめてしまった。1人の時よりも頑張れなかった」

～4人の順位～

1位:松井 105"96

2位:三浦 90"55

3位:松浦 89"42

4位:山本 86"70

〈考察〉

今回の実験では仲間がもたらす力についてマイナス面だけが結果として得られた。きつそうな仲間の姿を見て、自分のきつい気持ちも増大し、みんなもうやめるのではないかという憶測から自分もやめたいと感じる様子が見られた。まさに仲間がもたらすマイナスの力である。第1章における弱さのループが生み出す「自分以外にも弱い人がいる安心感」がチーム全体にとって良くない方向へと向かってしまった。プラス面について結果が得られなかった理由の1つとして、この実験には「みんなで頑張ろう」と思えるような魅力が何もなかったことが挙げられる。ただでさえ部活後の疲れているタイミングで、それ以上頑張る理由がなかった。もう少し頑張りたいと思える条件と、頑張る必要性が感じられれば、仲間と協力していこうとする姿勢も見られたかもしれない。

○第3章 仲間がもたらすマイナスの力

第1章の実験では、仲間の辛そうな姿を見て自分も辛くなり、諦めたくなくなったというコメントがあった。相手の辛い気持ちを汲み取り、その気持ちが自分にも伝染したと言える。辛い気持ちは伝染しやすいのだろうか。辛い気持ちと楽しい気持ちではどちらの方が人に伝わりやすいのだろうか。

Q. 辛い気持ちと楽しい気持ち、どちらの方が伝染しやすいと感じるか(男 43人 女 94人 合計 137人)

辛い気持ち 39% 53人(男17人 女36人)

楽しい気持ち 61% 84人(男26人 女58人)

このアンケートの結果では、約4割の人が辛い気持ちの方が伝染しやすいと感じ、約6割の人が楽しい気持ちの方が伝染しやすいと感じている。

しかし、かつて起きた出来事でこんなものがある。2018年5月11日、新橋で横浜から遠足に来ていた女子高校生が相次いで過呼吸になった。これは集団過呼吸という現象である。この現象は心理学的に、結びつきが強い集団のメンバーの中で見られる。痙攣や意識消失など、最初に症状が現れた人を見ていた周囲の人々が次々に同じ症状が伝染するのだ。心理的な原因により生じるものである。

他にも集団過呼吸についての例がある。2013年兵庫県の高校で休み時間廊下で話していた3人の女子生徒のうちの1人が過呼吸で保健室に運ばれた。するとその1時間後、残りの2人も過呼吸になり、そしてさらにその2人を介抱していた生徒も次々に過呼吸の症状に見舞われた。この時、最終的に18人の生徒が過呼吸となり病院に搬送された。

この「集団過呼吸」というのは、まさに相手の辛い気持ちを汲み取ってしまった結果起こってしまうものである。アンケート結果からは約6割の人が楽しい気持ちの方が辛い気持ちよりも伝染しやすいと感じているが、集団だからこそ、このような事態が発生することがあるのも事実だ。

○第4章 実験2

〈理論〉 ペース走を1回目に一人で、2回目はチームで行なってもらおう。その時の数値としての結果の違い、精神面での違いを見る。

〈実験内容〉 協力者 陸上部中長距離

1. 実験1日目(1月24日)、男子は10000メートルを400メートル96秒ペース、女子は5000メートルを400メートル104秒ペースでそれぞれ1人ずつ走ってもらおう。
2. その2週間後の実験2日目(2月7日)、同じ距離同じペースをチームで走ってもらおう。
3. 2回のペース走、それぞれ何周まで走れたかを調べる。そしてどれだけの余力が残ったかをパーセンテージで表してもらおう。

※前日雨が降った影響で、実験2日目のグランドコンディションは実験1日目に比べ非常に悪い。

〈結果〉

-男子-

	1回目	2回目
2年福島	25周/13%	☆25周/25%
2年福澤	☆25周/35%	25周/25%
2年瀬崎	☆25周/25%	10周/35%(怪我)
2年矢田	☆25周/40%	10.5周/0%
2年川田	13周/0%	☆15周/0%
1年大塚	25周/35%	☆25周/40%

チームで走ったほうがいい結果を得た部員

男子6人中3人

-女子-

2年小雪	☆12.5周/20%	12.5周/15%
1年岩城	5.5周/50%	☆6周/75%
1年狩集	☆5.25周/20%	4周/60%(怪我)
1年梅澤	7周/50%	☆9周/60%

チームで走ったほうがいい結果を得た部員

女子4人中2人

男子女子合計10人中5人

-実験を終えた部員の感想-

福島(2回目のほうが好結果)

「走る前の気持ち的には複数人の方が楽でした。走っている時もあと何周かを考えることが少ないので、複数人で走っている方が気持ちの面では楽です。しかし、ペースの面で言うと、1人で走っている方が自分のテンポを掴むことができるので楽に走れる気がします」

福澤(2回目のほうが好結果)

「今回と前回は比較してみて、私は集団で走る方が走りやすく感じました。結果だけを見ると前回は1周94.5秒で10kmを走ることが出来ましたが、今回は1周96.5秒でも7.6kmしか走れませんでした。ですが、今回のグラウンドコンディションでは1人で走っても前回のタイムはおろか、5km走るのがやっとだったのだと思います。実際、今回集団で走った際も、5kmを過ぎた地点で先頭に少し離されてからはスピードを出すことが出来ず、何度かやめようと思いましたが、でも、福島くんが抜かしてくれたからこそもう一度頑

張ろうと思え、最終的に走りきることは出来ませんでした。自分の限界に挑戦できたと思います。集団で走ったからこそ頑張れたと思います。した。」

矢田(1回目のほうが好結果)

「自分としては1回目の方が走りやすかったです。1回目の時の方が周りの辛そうな感じを見ることなく、あと倒れた人を見てもあ、自分も無理だみたいな気持ちにはならなかったのですが2回目の時は1人倒れた時点であ、俺もきつってなりました。多分それは一緒に走ってることによっておんなじペースだったりおんなじ周数走ってるから誰か倒れると同じペースで走ってた人が倒れたからおれも無理かもしれない、っていう思考回路に陥ったからかなと思います。あとは引っ張る人を変えながらやってたので人が変わるからペースもころころ変わっちゃって走りづらかったというのも単純にあるかもしれないです。」

川田(2回目のほうが好結果)

「2つとも走り切れなかったのですが、2回目の方が負けたくない気持ちが大きくて長く走れました」

大塚(2回目のほうが好結果)

「僕は、1人で走るよりもみんなで走ったほうがいいと感じました。大きく分けて2つ理由があります。まず1つ目は、1人で走るよりも気持ちが楽だったことです。1人だとメニューに入るのが嫌で、時間がかかってしまうことが多かったけれど、今回はそんな気持ちにはならずパッと入れました。2つ目は、一緒に走っているとついて行こうとか負けたくないという気持ちが出てきて、1人のとき以上に頑張れることです。ただ、1人が辞めてしまうと他もつられて気持ち的に辞めてしまいたいということもあるのかと思います。」

小雪(1回目のほうが好結果)

「個人的には、みんなで走った方が個人で走るよりもあつという間に感じます。その分、どんどん抜けていくと自分もいいのかなって思ってしまいますが。本当に個人の話ですが、1人で走ると残りの周数を数えてしまいがちでいつもあと〇周もあると思ってしまうから、みんなで走るとその時間が短くて済むのですごい助かります。

特に選考会の時なんですけど、集団で走ると、ここで抜けたら…って思うと少し辛くても頑張れるときがあります」

岩城(2回目のほうが好結果)

「私はみんなで走ったほうがいいと思いました。今回の実験は足が痛くて途中でやめてし

まいましたが、いつもは周りの人が頑張っているから自分も頑張れると思っています。これは中学の頃の話になりますが、結構早いペースの5キロAPを走っている時仲間から『あと少し!』と背中を押され、励まされました。その仲間もきついはずなのに背中を押してくれたのはすごく嬉しく、もっと頑張ろうと思えました。1人だったらきっと走りきれていなかったと、今なら思います。だから私はみんなと走ったほうが、お互いに良い走りができ、いいと思います。」

狩集(1回目のほうが好結果)

「わたしは今回の実験を通していうと、一人で走るより集団で走る方が良いとはっきりは言えません。なぜなら、最初わたしが引っ張っていて、あまりうまく引くことが出来なく、焦ってしまい周りが並走してくるなどしてプレッシャーになってしまったからだと思います。しかし、みんなで同じところを走ることはとても好きです。例えば夏合宿では走りながら今にも倒れそうになりながら走っていたわたしをチームのみんながファイトと声をかけてくれました。隣で走っていなくても、自分と同じ場所を走っていて、声をかけてもらうことで勇気をもらえたり、体に生気が蘇ったりしました。クロカンでの練習は一人だと絶対途中で諦めていたり、倒れたりしていたと思います。技術的に考えると、周りに合わせるのが大変で1人で走ったほうが楽なこともあります。頑張る気持ちや勇気ももらえるという点ではみんなで走るほうが絶対に良いと思います。」

梅澤(2回目のほうが好結果)

「私は1人よりみんなで走った方ががんばれた派で、一人の時だとやめてしまいたいと思った時に足を止めてしまうけど、みんなだともう少し頑張ろうと思えました。隣で仲間が走っているだけで励まされていると感じました」

以下は、怪我や体調上の都合でどちらかの日程、もしくはどちらも走ることができなかった部員。この論文のために日頃の部活動を振り返り、自分の考えを示してくれたので参考として紹介する。

2年沢部(1回目のみの参加)

「私は1人で走る方しかできなかったけど、みんなでオールペースなどをするときには前にも後ろにも人がいたりするから、”きつくなってもここで落としたりもうついていけない”とってすごく力になります。ただ、逆に1人で走った方が楽だと感じることもあって、1人だったらもっとペースを上げて走った方が楽なのにみんなで走らなきゃいけないから、遅いペースに合わせて走ることがストレスになる時もあります。私がみんなで走った方が楽だと感じるのは、自分の実力よりも少し早いペースで走る時や長い距離を走る時など辛い場面が多くある時です。

また、普段の練習では一緒に走っている人はみんな知っている人で、ペースも知っているからある程度信用があるので辛い時一緒に走った方が楽と感じるけど、レースの時は周りはみんな知らない人ばかりなので誰かについて行ったりするよりは1人で確実にペースを守っていった方が走りやすいです。」

彩奈(どちらも不参加)

「約2年間の陸上生活を通じて、辛い時自分1人では心が折れて妥協してしまう部分もありますが、仲間がいるとみんなが頑張っているから自分も頑張ろうと思え、いつも以上の力を出すことができるということを実感しています。」

続池(どちらも不参加)

「今回の実験に参加することはできませんでしたが、普段から1人で走ると途中でやめたいと思ってしまう5000のペース走も、仲間と走ると『みんなも諦めてないし、この人がいるからまだ自分も頑張れるはず』と言い聞かせて走りつづけることができます。1人よりも仲間がいると頑張れると感じています。」

原口(2回目みの参加)

「1回目の実験は参加できなかったのですが2回目の実験と日頃の練習を比較すると、自分は一人で走るのが好きなのでAPは好きじゃ無いのですが今回の実験で5000メートルまで走って前回1人で走った5000の記録よりタイムが速かったので仲間と走ると一人の時をより良いパフォーマンスを引き出せると感じました。前に人がいると思うだけでももう少し頑張れそうな気持ちになります。みんなで行く方がいいタイムが出るとわかったのでAPが少し好きになりました。」

〈考察〉

今回の実験では、結果を数値だけで見ると、1人で走ったほうが好結果だった人50%、チームで走ってほうが好結果だった人50%となった。どっちつかずのものとなってしまったが、実験2日目はグランドコンディションが悪い上に体育の授業で持久走をやってきたという部員も多く、走ってもらう前から前回のタイムを超えるのは難しいのではないかと私は考えていた。そんななかでも1回目の結果を超えた部員が半数いたことはすごいことだ。

しかし私はこの実験において1番重要なのは、数値的結果ではなく、私自身目で見てわかったことだと思っている。具体的に名前を出して説明をする。福澤本人も少し感想で触れているが、2回目の実験時に見られた福澤と福島の2人の様子は、まさに仲間がもたらすプラス効果であった。

2回目の実験において男子は、1回目96秒よりも早いペースで走れた人たちと、そうで

ない人たちに分かれて走ってもらった。福澤福島は96秒よりも早いペースで走れた人たちが集まったチーム。福澤は序盤そのチームをいいペースで引っ張り、徐々に福島が先頭から遅れをとっている形だった。しかし後半から福澤のペースが急激に落ち始め、一度は数十メートルあいた福島との距離はみるみる縮み、ついに福島が福澤を抜かした。

「福島くんが抜かしてくれたからこそ、もう一度頑張ろうと思えた」

福澤がこう話してくれたように、福島に抜かされた福澤は目に見えて走りに勢いが増した。そして遅れをとっていた福島も、福澤に追いついたこと、また勢いを取り戻してきた福澤が自分の後ろについて走っていることで、疲れているなかでも良い走りが蘇った。この2人以外にもこのような状況は見られた。

部員が話してくれた感想の中では、「仲間がいることであと少し頑張ろうと思えた」「負けたくない気持ちができる」など仲間がいたほうが良いという意見が多く見られた。しかし中には「1人で走っている時は誰かが途中でやめているのを見ても何も思わなかったけど、みんなで走っている時に仲間の誰かが途中でやめているのを見ると辛くなってきて自分も諦めたくなる」という意見もある。1人のマイナスが自分やその周囲までもマイナスにしてしまう、第1章で紹介した腐ったリンゴの実験に似た結果だと言える。

しかし先に述べた福澤と福島の話において、福澤にとって福島はマイナスになっていた自分をプラスに変えてくれた「美味しいリンゴ」であったと言えるだろう。

この実験を通して私が考えたことは、仲間の存在というのは自分が周囲よりもマイナスになっている時や辛い時に、よりプラスに働くということだ。

○おわりに

実験1、実験2から得られた「1人ではここまで頑張れなかった」というプラスの効果の意見と「仲間が諦めたのを見たから自分も諦めなくなった」というマイナスの効果の意見、どちらも含めて「仲間が自分のモチベーションを左右する」と言える。

私はこれまで仲間の存在によって自分のモチベーションがマイナスになってしまうことがあることを、残念に感じていた。しかし、第1章先行研究において、弱さを見せることの大切さについてや仲間の弱さを見ることで自分も強がらなくていいのだという安心感があるのだと知った。たしかに自分が陸上部の現役だった時のことを振り返ってみれば、仲間と「気合い入れて頑張ろう」と喝を入れ合う日もあれば、稀に「走る気持ちになれない」とやる気のない日もあったからこそ、大きな緊張感に襲われることも、大きな脱力感に襲われることもなく、安心感の中でのびのびと走り続けることができた。

チームのみんなが弱さを見せるだけ、つまり「腐ったリンゴ」になってしまうだけでは駄目だ。それでは仲間がもたらす力はマイナスにしか働かない。腐ったリンゴと美味しいリンゴの実験において美味しいリンゴであるジョナサンが腐ったリンゴのニックに負けず、みんなを美味しいリンゴのまま保ち続けたように、誰かが強くいる必要がある。しかし、だからと言ってずっと高いモチベーションを保ち続けようとしていては疲れてしま

う。強さと少しの弱さが生み出す安心感の中で家族のようなつながりを作り出すことが大事であると言える。

○参考文献

- ・『最強のチームを作る方法』ダニエル・コイル 2018年12月
- ・「毎日新聞ネットニュース 女子高校生7人体調不良 過呼吸か」

<https://mainichi.jp/articles/20180512/k00/00m/040/035000c>

- ・「産経ニュース 集団パニック？女子生徒18人搬送」

<https://www.sankei.com/smp/west/news/130619/wst1306190028-s.html>