

平成25年度

神奈川県立体育センター研究報告書

「選手のモチベーションアップに関する研究」

～選手の心に響くモチベーションビデオの作製方法及び作製のためのフレームの開発と提供～

神奈川県立体育センター

事業部指導研究課 調査研究班

目 次

【研究テーマ設定の理由】	1
【研究の目的】	1
【研究の期間】	1
【研究内容及び方法】	1
1 文献研究と先行研究	1
2 実態調査	1
3 モチベーションビデオ作製のための要素及び方法等の特定	2
4 モチベーションビデオの作製	2
【文献研究及び先行研究】	2
1 モチベーションビデオの視聴の目的について	2
2 モチベーションビデオの視聴タイミングについて	2
3 モチベーションビデオの時間について	3
4 モチベーションビデオに使用する映像について	3
5 モチベーションビデオに使用する音楽について	4
6 モチベーションビデオに表示する言葉について	4
7 音楽と画像の関係について	6
【実態調査】	7
1 「モチベーションアップ」に関する意識調査の結果	7
2 「モチベーションビデオの時間」に関する意識調査の結果	8
【モチベーションビデオ作製のための要素及び方法等の特定】	9
1 目的の設定	9
2 要素の特定	9
3 構成方法の特定（組み立て方）	10
【モチベーションビデオの作製】	12
1 モチベーションビデオ作製要項の作成	12
2 「簡単作製フレーム」の開発と「作製マニュアル」の作成	12
3 「サンプルビデオ」の作製と提供	18
【まとめ】	20

選手のモチベーションアップに関する研究

～選手の心に響くモチベーションビデオの作製方法及び 作製のためのフレームの開発と提供～

調査研究班 入江祐子 天野裕介 倉茂伸治 都丸利幸 鈴木秀夫
研究アドバイザー トレーナーズスクエア株式会社 岩崎由純

【研究テーマ設定の理由】

スポーツ指導において競技力の向上を目指すためには、基礎体力の向上やスキルアップのトレーニングと併せて、選手のモチベーションを高めるための心理学的なアプローチが大変重要である。そのひとつとして、近年では様々な映像(ビデオ)や画像(写真)を集録したビデオを用いた指導方法が取り入れられている。

ビデオを用いた選手のモチベーションアップは、トップアスリートの選手やチーム、部活動の強豪校等においては既に活用されており、その効果について先行研究によるいくつかの有用な事例も上げられている。¹⁾ ²⁾ しかし作製方法の専門的な知識や時間、予算等の関係により一般への普及は難しい状況である。

そこで、初めてでも容易にモチベーションビデオ^{※①}を作製できる手順やフレーム^{※②}があれば、多くのチームや選手の活用が可能となる。また、これらを開発し提供することは、一般のチームにおけるモチベーションビデオの普及、さらに競技力向上の一助になると考え、本テーマを設定した。

※①「モチベーションビデオ」は、画像や映像を集めて編集し、音楽や言葉を付加したもの。

※②「フレーム」は、既存の画像や映像、言葉を貼り付けて、モチベーションビデオが簡単に作製できる基本となる枠組み。

【研究の目的】

「モチベーションビデオ」の作製方法をまとめ、その作製方法を活用して容易にモチベーションビデオが作製できるフレームを開発し、作製したサンプルビデオとともに提供すること。

【研究の期間】

平成25年4月1日～平成26年3月31日

【研究内容及び方法】

1 文献研究及び先行研究

作製するモチベーションビデオに必要な要素や方法等に関する理論を文献研究及び先行研究から取りまとめる。

- (1) モチベーションビデオの視聴の目的について
- (2) モチベーションビデオの視聴タイミングについて
- (3) モチベーションビデオの時間について
- (4) モチベーションビデオに使用する映像について
- (5) モチベーションビデオに使用する音楽について
- (6) モチベーションビデオに表示する言葉について
- (7) 音楽と画像の関係について

2 実態調査

中高生アスリートへのアンケート調査

- (1) 「モチベーションアップ」に関する意識調査
 - ア やる気が出る画像シーンについて
 - イ やる気が出る音楽について
- (2) 「モチベーションビデオの時間」に関する意識調査

3 モチベーションビデオ作製のための要素及び方法等の特定

4 モチベーションビデオの作製

- (1) モチベーションビデオ作製要項の作成
- (2) 「簡単作製フレーム」の開発と「作製マニュアル」の作成
- (3) 「サンプルビデオ」の作製と提供

【文献研究及び先行研究】

1 モチベーションビデオの視聴の目的について

(1) モチベーション

「モチベーション」は、心理学では「動機づけ」「やる気」とも呼ばれ、人の行動がなぜ起こるかを説明するための概念である。「行動を一定の方向に向けて発動させ、推進し持続する過程、ないしはそれにかかわる機能の全般を大まかに示す用語」と定義される。³⁾これを説明する理論はスポーツ心理学の中でも数多く用いられている。

また、これには「内在的モチベーション」「外在的モチベーション」の2つがある。内在的とは、行っている活動そのものが好き、楽しいなど自分の内面にある欲求によりやる気が起こることであり、これに対し外在的とは、名誉や賞罰などの外部からの刺激に対して動機づけされることである。

「スポーツ心理学の理論では内在的モチベーションを持った選手の方がより強く、より上達し、成功をおさめる可能性が高くなる」⁴⁾とされている。内在的は内発的・内因的動機、外在的は外発的・外因的動機とも言う。

さらにモチベーションを高めた上で試合に臨むことは選手にとって大きな利点がある。「人間は緊張や興奮を感じると、神経伝達物質であるアドレナリンを分泌する。」⁵⁾それにより、筋肉が収縮され闘争心をかきたたせる。また、興奮状態の体は痛みを感じなくなったり、恐怖心が薄れ攻撃的な心理になったりすることもある。このように、モチベーションを高めることは試合を行う上でとても重要な要素である。

(2) モチベーションビデオ

永尾らはモチベーションビデオについて、「ビデオを視聴する選手自身やチーム自体のプレー映像の中から成功プレーのみをビデオに編集し、音楽や文字を付加した」ものと定義している。⁶⁾

運動やスポーツの場面を対象としたビデオを用いた研究では、Self-modeling 理論を適用して作製したものがある。

Self-modeling 理論とは、「自分自身がビデオでうまくふるまいを行っているのを見て、そして、目標とされたふるまいを模倣する観察の学習の形」⁷⁾である。

山崎は、Self-modeling 理論に基づいて作製されたモチベーションビデオ視聴の結果において、モチベーションビデオ視聴による心理的側面への効果が考えられると示している。²⁾

さらに、モチベーションビデオ作製に当たっては、「使用目的を明確にする」⁸⁾ことが重要であると永尾は述べている。

(3) モチベーションビデオ視聴の効果

Self-modeling理論を背景に作製されたモチベーションビデオを視聴することで「自己（集団）効力感（自分やチームに対する自信）」や「やる気（モチベーション）」を高めることができる²⁾と山崎らは報告している。さらに永尾は、チームのためのモチベーションビデオは「チーム全体で見ることが重要」⁸⁾とも述べている。

モチベーションビデオの視聴は、自己効力感あるいは集団効力感を向上させ、動機づけなどの心理的側面に効果を発揮するとともに、パフォーマンスにポジティブな影響を与える。

このように「モチベーション」という言葉には様々な意味が込められている。また、モチベーションビデオにもその用途には様々な方法が考えられる。よって、視聴にあたってはその目的を明確にしなければいけないこととなる。また、視聴の目的を達成させるためには、視聴した者が視聴後に共通のコンセプトを持てるようになることが大切であると考えられる。

2 モチベーションビデオの視聴タイミングについて

山崎はモチベーションビデオの視聴による「やる気や自信の高まりは一過性のものである。」⁹⁾と

の報告もしている。これは「大学バドミントン選手における心理的変容およびパフォーマンスの向上へのモチベーションビデオの効果」¹⁾ (山崎2006)の先行研究によるものであり、モチベーションビデオ視聴のタイミングを「試合前日」「試合1時間前」「試合直前」に分け、それぞれの心理的効果及びパフォーマンスの向上について検証したものである。その結果は次のようなものである。

- (1) 「試合前日」の視聴では心理的効果が見られなかった。視聴後8時間以上経過すると、心理的効果は失われると考えられる。
- (2) 「試合1時間前」では心理面の向上が見られた。パフォーマンスにおいても落ち着いた時間の中で自分を見つめ、良いプレイを試合につなげるためのイメージ作りができた。(内省報告より)
- (3) 「試合直前」の視聴では心理面の向上が見られた。しかし、気持ちが高揚しすぎ、時にはパフォーマンスが空回りしてしまう傾向にあった。(内省報告より)

これらのことから「モチベーションビデオ視聴の心理面の向上への効果は、試合直前及び試合1時間前に視聴させることが効果的である。」¹⁾しかし、パフォーマンスにおいて差異が見られることもわかった。

3 モチベーションビデオの時間について

永尾はチームにおけるモチベーションビデオの時間は「3～5分が適当」⁸⁾であると述べている。

また、山崎らの先行研究において使用されたモチベーションビデオの時間は3～5分程度であった。²⁾

4 モチベーションビデオに使用する映像について

(1) チームの映像を使う

モチベーションビデオは「『自分たちのチームの映像』を用いることでチームのやる気を高めることができる。」¹⁰⁾と考えられている。チームの映像とは、視聴する選手本人やチームメイト、応援している友人や保護者などの映像である。また、チーム競技では、視聴する本人のプレイだけでなくチーム全体でプレイしている映像を見る方が、チームワークの重要性を再確認できモチベーションの向上に効果的であると言える。

さらに、チームの映像はビデオの中に全く登場しない控え選手にとっても、「次はビデオに自分が出られるようになりたい」「一生懸命トレーニングして試合に出場し、映像を残したい」という気持ちを生み出す効果があると考えられる。¹⁰⁾

(2) 映像シーン(場面)

成功プレイ場面だけを集めて無計画に編集しても、効果的なモチベーションビデオを作製することはできない。「自分たちはできる」「自分たちはチーム一丸となって戦っている」と思える場面を、さまざまな角度から撮影することが必要である。¹⁰⁾そのためには、その種目の特性を理解し、チームをよく知っている人が行うことが理想的である。表1は永尾による「チームのやる気を高めるために必要な映像」を示したものである。

表1 チームのやる気を高めるために必要な映像¹⁰⁾

<p>① チームが一丸となってプレイしている場面 チームとしての目標を達成するためにメンバーそれぞれに与えられた役割を果たしているもの。 ・懸命に体を張って、相手の攻撃を防ぐ場面 ・互いに連携して得点を奪う場面 等</p> <p>② 指導者からのコーチングや選手同士のコミュニケーションの場面 チームとして力をあわせて戦おうという姿勢やまとまりをしめすもの。 ・指導者が的確に指示を与えている場面 ・選手同士が作戦を確認したり、互いに励まし合ったりしている場面 等</p> <p>③ ベンチやスタンドからの応援の場面 控え選手のチームに対する献身的な態度を表しているもの。 ・控え選手がベンチから、出場している選手に懸命に声をかけている場面 ・出場できない選手がチームの勝利のためにスタンドから応援している場面 等</p>

(3) 撮影の方法と活用の仕方

永尾は「撮影の方法と活用の仕方」について次のように述べている。¹⁰⁾

ア 撮影の方法

a 広いアングルでの撮影

チームの連携プレイや得点までの各選手のプレイを1つの映像に収めたもの。

b 狭いアングル（ズームアップ）での撮影

一人ひとりに焦点を当て、選手の表情やコミュニケーションの様子などがわかるもの。

c 映像はカメラを意識させないよう、自然な形で撮影するのが望ましい。

イ 映像の選択

作製者と視聴者となる選手との間に「良いと思う場面」のズレがあると、選手に異なった印象を与えてしまう。そのため、視聴者がどのような場面を求めているかの事前調査が大切である。

ウ 映像の特殊効果

a スローモーションはプレイの内容を理解するには効果的である。

b 場面変換は選手が映像から得る情報を混乱させないようにすることが大切である。

c 文字情報は目標や注意点を再認識させるのに効果的である。背景の映像量を極力少なくし、文字情報の理解を阻害させないように注意する。

d モノクロ映像は、プレイを見にくくしてしまうため使わない方が良い。

e 画像を連続させたビデオを作製する場合は、フェードアウトやズームアップなどの動きをつけると良い。

5 モチベーションビデオに使用する音楽について

永尾は、音楽は「作りたいテーマに合った長さで曲の持つストーリー（雰囲気）で決める。」⁸⁾ また、選曲に関する注意点は次のようなものがあると述べている。⁸⁾

- (1) 映画のサウンドトラックは音楽の起承転結がはっきりしていて適している。
- (2) 有名な音楽はそのイメージが強すぎ、音楽に引っ張られてしまうことが多い。
- (3) 邦楽は映像に先入観を持ちやすく、歌詞に気をとられやすい。

6 モチベーションビデオに表示する言葉について

永尾らの先行研究において、モチベーションビデオへ文字（言葉）を付加することの有用性は述べられているものの⁸⁾、言葉の選び方等についての詳細な記述はない。しかし、モチベーションビデオの視聴者の心理的側面に文字（言葉）が与える影響は少なくないと考え、岩崎の「ペップトーク」の技法を取り入れることとする。

(1) ペップトークとは¹¹⁾

Pep（ペップ）とは英語で「元気」という意味であり、やる気にさせる訓話のことを「Pep Talk（ペップトーク）」と呼んでいる。これは聴衆の心に成功のイメージを刷り込み、目標に向けてモチベーションを高め成功への確信や自信をもたせることを目的としている。そのポイントとして「現在の状況を容認すること」、「目的・目標を明確にすること」、「進むべき道を指し示すこと」、「ポジティブな表現を使うこと」があげられている。

試合直前、選手の「体力」や「技術」を高めることは不可能であるが、「心」を大きく変化させることは可能である。逆に言うと指導者が試合直前に出来ることは、選手の心を引き出すことであり、その有効な手段がペップトークである。そこで、岩崎はこれを「短く、わかりやすく、行動指針を明確に伝える究極のショートスピーチ」と捉え、コーチングの最終仕上げであると述べている。

(2) ペップトークとモチベーションスピーチの違い

ペップトークは試合の直前に行われるものであり、モチベーションスピーチはトレーニング前やキャンプインで使われる。これらの違いは表2のとおりである。

表2 ペップトークとモチベーショナルスピーチの違い¹¹⁾

<ペップトーク>	比較	<モチベーショナルスピーチ>
○2分以内が理想	必要時間	○数分～数十分
○その日・その試合	使用機会	○トレーニング前やキャンプイン時
○ネガティブは不可	表現制限	○一定のネガティブは可
○現状の容認	話の起点	○過去の反省
○送り出しの言葉	結びの言葉	○決意の喚起
◎共通要因……ビジョンの明確化		

(3) 岩崎流ペップトークシナリオの法則^{11) 12)}

岩崎はペップトークのシナリオを作成する際に必要な項目について、「PEPTALK」の頭文字を使い7つの工程があると述べている。また、シナリオの中で「キーワード」を活用することは、モチベーションアップに有効であるとも示している。（「例」における下線はキーワードである）

なお、本研究アドバイザーでもある岩崎氏より、「7つの行程は「起承転結」としてまとめることもできる」とのアドバイスを受けた。

ア Prologue (序章)

今、自身(チーム)の置かれている状況を説明し、選手の傾聴スイッチを入れること。選手にネガティブなイメージを意識させないように注意する。(ポジティブなイメージを持たせる)

例) お前らすごいぞ！よく決勝戦までやってきたな。

イ Example (事例)

結論へ導くための事例をあげる場面である。意外性のあるものが有効とされているが、事実への整合性があるものでなくてはならない。

例) 相手は全国大会の常連校だ。相手として不足はない。

ウ Predict (予告・暗示)

これは、イで伝えた事例を「エ 教訓」に生かすための「布石(ステップ)」として用いられる場面である。

例) 俺たちの強さを証明するチャンスだ！

エ Teach (教訓)

イの事例から得た内容を自分達の現状に置き換え、その対応策をまとめる場面である。

例) 相手が強ければ強いほど、俺たちは力を発揮できる。

オ Action (行動指針)

「エ Teach (教訓)」に基づくプランである。「今この瞬間から、私(達)は何をすべきか」を伝える場面であり、ペップトークの核となる部分である。試合の作戦や動き方ではなく、個人やチームの問題点を理解・確認した上で、試合に向けて全員が共感できる課題(何をすべきか)をポジティブな表現で表すことが大切である。行動指針は1つが好ましい。

例) 俺たちらしくガッチリ守って、ワンチャンスをもににする。

カ Lead (先導)

「オ Action (行動指針)」で理解した内容(I know)を具体的な行動(I do)に移す場面で、初めの一歩となる行動を示すものとなる。

例) 俺たちらしいゲームをしよう。

キ Kick off (送り出し)

行動を促す決めのセリフであり、「前向きな背中の一押し」と岩崎氏は述べている。気持ちを高揚させ送り出すようカッコ良く決めるようにする。表現の仕方は対象や状況に応じて命令型(頑張ってこい!)、疑問型(勝つのはどっちだ?)、事実表記型(さあ決戦だ)などがあげられる。

例) さあ、思いっきり暴れてこい！

(4) ペップトークシナリオ作成の手順

ペップトークを相手に伝える場面では上記(ア)～(キ)の順で行っていくが、シナリオを作成

する際はこの手順とは異なる。シナリオはまず「何をすべきか」という行動指針から考えることが必要である。話の核となる「行動指針」を決定し、その目的に合わせて他の項目の言葉を加え内容を膨らませていくのである。なお、作成項目の順番は次のとおりである。

<項目の作製順>¹¹⁾

- ①Action (行動指針) →②Teach (教訓)→③Example (事例) →④Predict (予告・暗示)
⑤Prologue (序章) →⑥Lead (先導) →⑦Kick off (送り出し)

7 音楽と画像の関係について

永尾らは「音楽と画像の関係」について次のように述べている。

- (1) 音楽の変わり目やリズムに合わせて場面を切り替えると見る側もビデオに集中しやすくなる。⁸⁾
(2) 個人競技については「ビデオ映像に選手の好きな音楽をBGMとして編集することにより、さらにやる気を高める効果が期待できる。」⁹⁾

【実態調査】

次の内容について、中高生アスリートへのアンケート形式による意識調査を行った

1 「モチベーションアップ」に関する意識調査の結果

(1) 調査対象

中高生アスリート 199名

(2) 調査方法

ア 次のシーンのうち「やる気が出る」と思うものはどれかを「とてもやる気が出る」「少しやる気が出る」「変わらない」の3件法で回答させた。なお、その他がある場合は自由記述で回答させた。

- ・自分の良いプレイの様子
- ・自分以外の人の良いプレイの様子（チームが一丸となって良いプレイをしている様子）
- ・トップアスリートや憧れの選手の良いプレイの様子
- ・自分（達）が失敗してしまった様子
- ・先生やコーチがアドバイスをしている様子
- ・チームメイトのはげましや応援している様子
- ・応援席で友人や保護者が一生懸命応援している様子

イ やる気が出る音楽について自由記述で回答させた。

(3) 結果

ア やる気が出る画像シーンについて

図1は「やる気が出る画像シーン」についての回答の結果である。

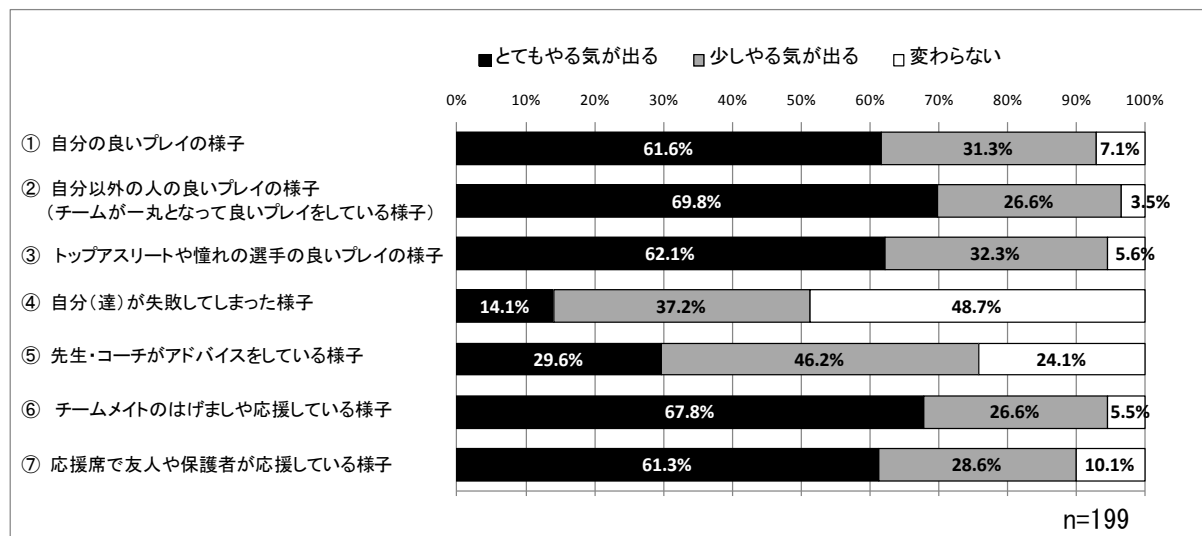


図1 「やる気が出る画像シーン」についての回答

それぞれの設問に対し「とてもやる気が出る」の回答のみに着目すると、「①自分の良いプレイの様子」、「②自分以外の人の良いプレイの様子（チームが一丸となって良いプレイをしている様子）」、「③トップアスリートや憧れの選手の良いプレイの様子」といった好プレイに関する場面や、「⑥チームメイトのはげましや応援している様子」、「⑦応援席で友人や保護者が応援している様子」等の周囲の人から応援されていると感じる場面が60%以上の高い結果となった。これに対し「④自分（達）が失敗してしまった様子」については14.1%と最も低かった。

また、アンケートで尋ねた7つの場面以外で「やる気が出る場面」を自由に記述してもらった結果は表3のとおりであった。

表3 「やる気が出る画像シーン」自由記述（5名以上の回答があったもの）

- ・ 普段の真剣な練習風景（ひたむきに頑張っている様子）（13）
- ・ 自分（達）の中で最高だったと思える画像（7）
- ・ お互いにはげまし合っている様子（6）
- ・ ライバル選手やチームの良いプレイ（5）
- ・ みんなの笑顔、喜んでいる様子（5）
- ・ スーパープレイ（5）
- ・ 一人ひとりからのメッセージ（意気込み）

本研究アドバイザーの岩崎氏は、やる気が出る画像シーンについて「好プレイのシーンは感動する。しかし、好プレイ+歓喜の瞬間の入ったシーンはさらに効果的である。」と述べている。

また、「見ただけで音が聞こえてくるような画像」（例：大声援の様子）や「感情が見え、魂を揺さぶられる画像」（例：ロッカールームでの涙 等）も有効であると述べている。

イ やる気が出る音楽について

表4は「やる気が出る音楽」についての自由記述の回答をジャンル別に分けたものである。「やる気が出る音楽」に関しては様々な意見があがった。ジャンルは洋楽、邦楽、映画音楽、ゲームの挿入曲など多岐にわたっていた。その中でいくつかの音楽やアーティストに対して多くの回答があり、現在の中高生の趣向について大変参考になる結果が得られた。

表4 「やる気が出る音楽」自由記述（5名以上の回答があったもの）

- ・ 邦楽男性グループG（18）
- ・ 邦楽男性グループE（12）
- ・ 邦楽男女混合グループI（10）
- ・ 邦楽男性グループY（7）
- ・ 邦楽男性グループS（6）
- ・ 邦楽男性グループSS（6）
- ・ 洋楽全般（5）

2 「モチベーションビデオの時間」に関する意識調査の結果

(1) 調査対象

中高生アスリート 52名

(2) 調査方法

サンプルのモチベーションビデオ(5'17")を視聴させ、「ビデオの時間に適していると思う時間」を選択させた。選択肢は30秒ごとに10段階（5分以上はすべて5分とする）とした。

(3) 結果

図2は「ビデオの時間に適していると思う時間」についての回答の結果である。

ビデオの時間は5'00"が適しているとの回答が32.7%と最も多かった。これは、長めのモチベーションビデオを最後まで視聴した中高生が3割を占めていたことになる。

この要因として、ビデオに挿入されていた音楽が、中高生に人気のあるアーティストを使用していたことが考えられる。

また、このグラフでは、ビデオの時間2'30"が13.5%、3'00"が11.5%と他に比べ高くなっていることがわかる。

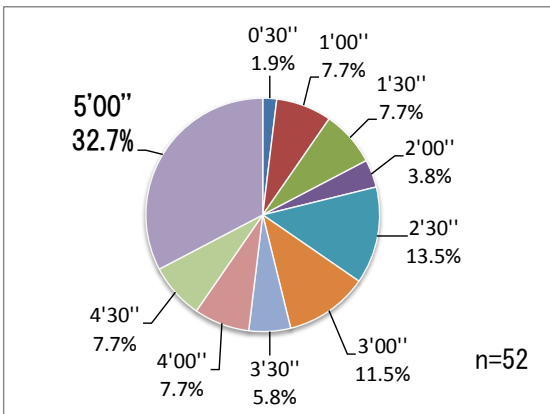


図2 「ビデオの時間に適していると思う時間」についての回答

【モチベーションビデオ作製のための要素及び方法等の特定】

文献研究及び先行研究によって取りまとめた理論から、モチベーションビデオの構成の要素や方法等について特定することとした。

ところで先行研究からは、モチベーションビデオに必要な要素については示されているが、モチベーション（やる気）により効果的にアプローチするための要素の構成方法等は明確ではない。

そこで、岩崎の「岩崎流ペップトークシナリオの法則」¹¹⁾等を参考にしながら、ビデオ全体の構成方法等について特定するものとする。

1 目的の設定

永尾は、モチベーションビデオ作製における最初の項目として、「使用目的を明確にする」⁸⁾と述べている。よってモチベーションビデオ作製においては「チーム競技において、選手達が試合に向けて気持ちを1つに定め、目標に向かって意欲的に取り組むことができる」ことを目的とする。

2 要素の特定

(1) テーマ

視聴の目的を達成するためには、視聴者が視聴後に共通のコンセプトを持てるようにすることが大切であるが、そのためには、作製するビデオにテーマを持たせることが重要となる。

岩崎は、ペップトークを作成する目的の明確化をポイントの1つとしてあげ、さらに「指導者が試合前に行えることは、選手の強い心を引き出してあげることのみ」¹¹⁾と述べている。

そこで本研究では、共通のコンセプトとして、モチベーションビデオを作る際には**テーマを設定することとする**。また、作製するビデオの内容が「試合前に視聴するもの」としていることから、テーマを「**強い心を引き出す**」ものに限定することとするとする。

(2) 時間

永尾はチームにおけるモチベーションビデオの時間は「3～5分が適当」⁸⁾としている。

また、山崎らの先行研究において使用されたモチベーションビデオは、ビデオの時間が3～5分程度、1本のビデオにおけるプレイ映像は20～40個であった。²⁾

これらに基づき本研究においては、モチベーションビデオが「チーム対象」のものであることや、作製者の作りやすさを考慮して「**3分程度**」と設定した。

この設定は、中高生アスリートへの意識調査の結果（図2）から見ても適切であることが推察できる。

また画像1枚の再生時間については、岩崎氏より5～7秒とのアドバイスを受けた。さらに、山崎らが作製したビデオのプレイ映像枚数を参考にした「使用する画像枚数における1枚の再生時間」の結果（表5）では5～9秒程度が良いことがわかった。

そこで、本研究では動きのない画像を使用することを踏まえ、最も短い再生時間である「**1枚5秒**」を基本の設定とした。

(3) 音楽

BGMとして流す音楽について、永尾は「作りたいテーマに合った長さや曲の持つストーリー（雰囲気）で決める。」⁸⁾としている。また個人では、「ビデオに選手の好きな音楽をBGMとして編集することにより、さらにやる気を高める効果が期待される。」⁹⁾と示されている。

本研究においては、モチベーションビデオがチーム対象のものであるため、作製者が選曲することになるが、中高生アスリートへの意識調査の結果（表4）のように、あらかじめ視聴者にアンケートをとり、趣向を知ることが有用であると考えられる。

そこで、音楽の設定は**テーマや対象者に合わせて作製者が選曲するものとした**。

表5 使用する画像枚数における1枚の再生時間

トータルタイム 3分	
画像枚数20～40枚	
画像枚数	1枚の再生時間
20枚	9秒
25枚	7.2秒
30枚	6秒
35枚	5.1秒
40枚	4.5秒

(4) ビデオに表示する言葉 (以下 言葉)

試合直前の心理では反省や課題を伝えるのではなく、目標達成へのモチベーションを高めて成功への確信や自信を持たせることが大切である。そして、これがペップトークの目的でもある¹¹⁾。

また、岩崎はペップトークを「短く、わかりやすく行動指針を明確に伝える究極のショートスピーチである」¹¹⁾ や「表現はポジティブであること」¹¹⁾ としている。

これらに基づき、本研究における言葉は、**前向きに試合へ臨むための短く、ポジティブな言葉**を使うこととした。

さらに岩崎は、同じ単語の繰り返しなど「キーワードを有効活用」¹¹⁾ することは、モチベーションアップに効果的であると述べている。

(5) 画像シーン

Self-modeling 理論 や、中高生アスリートへの「やる気が出る画像シーン」についての回答 (図1) より画像シーンは次の5項目に決定した。

なお、中高生アスリートへの「やる気が出る画像シーン」についてのアンケートの中で、「トップアスリートや憧れの選手の良いプレイ」については62%以上の高い回答を得たが、Self-modeling 理論に沿わないため項目に入れないものとした。

自分達 (選手個人・チーム・関係者) をモデルとした画像シーンを使用する

ア 選手個人の良いプレイの様子

イ チーム全体での良いプレイの様子 (チームが一丸となって良いプレイをしている様子)

ウ チームメイトのはげましや応援をしている様子

エ 応援席で友人や保護者が応援している様子

オ その他 (コーチングの様子、練習場所の風景 等)

3 構成方法の特定 (組み立て方)

モチベーションビデオを作製するためには、テーマに合わせてストーリーを作ることが必要である。そこで、ストーリー作りは「岩崎流ペップトークシナリオの法則」¹¹⁾ を参考とすることとした。「岩崎流ペップトークシナリオの法則」では、構成要因を7つとしている。(文献研究6 (3)) しかし、本研究においては作りやすさも目的の1つとしていることから、構成要因を4つとし「**起・承・転・結**」でストーリーを作ることとした。また、ストーリーを作製するための要素である、映像・画像、音楽、言葉を組み立てる手順は次のとおりとした。

(1) 音楽を流れに合わせて「起・承・転・結」の4場面に分ける。

(2) 言葉は「起・承・転・結」を考えて「ストーリー」を作る。

(3) 画像 (今回は写真のみ) 音楽と言葉のストーリーに合わせて後から貼り付ける。

さらに、言葉によるストーリーを構成しやすくするため、「起・承・転・結」に対する、「一般的なとらえ方」「『岩崎流ペップトークシナリオの法則』との構成要因」について整合を図り、「本研究における各場面でのポイント」と「サンプルビデオのシナリオ例」について対象表 (表6) にまとめた。

表6 言葉の「起・承・転・結」について

	一般的なおとらえ方	「岩崎流ペップトーク シナリオの法則」との 構成要因	本研究における各場面のポイント	(例) サンプルビデオの シナリオ
起	導入部であり、物語 を読む上で必要な知識 を紹介する	Prologue (序章)	<ul style="list-style-type: none"> ・チームの現状把握と承認 ・ビデオへの興味を持たせる <p>*視聴者にネガティブなイメージ を持たせないようにする ↓ ポジティブなイメージを持たせるよ うにする</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・新たなスタートが ・いよいよ始まる ・緊張、不安も ・味方につける ・私達は <p>・仲間がいる！ (キーワード)</p>
承	「受ける」を意味し 「起」(導入)→「転」 (核)へ繋ぐ役目とな る *大きな展開をしな いことが普通である	Example (事例) Predict (予告・暗示)	<ul style="list-style-type: none"> ・事例や今までの経過をあげる (このような例がある) (こんな努力をしてきた) (こうしたらこうなった) (こんな力をもっているのでは) <p>*テーマ(目的)に繋がっていきける ような話題を使う *「キーワード」の活用も有効</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・練習、それは・・・ ・小さいことの積み重ね <p>・みんなの努力 (キーワード)</p> <p>・それは・・・</p> <p>・大きなパワーになる！</p> <p>・いくぞ・・・</p>
転	「核」「ヤマ」であり大 きな転機を見せる 場面である	Teach (教訓) Action (行動指針) Lead (先導)	<ul style="list-style-type: none"> ・今何をすればよいのかを伝える *作戦や動き方ではない心に訴える <p>・そのためにはどうすればよいのか チームで共感できる内容を表す</p> <p>・具体的に何をしていくのか。 一歩を踏み出すヒントを伝える</p> <p>*「キーワード」の活用も有効</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ここ1本決めるよ！ ・抜いてやる！ ・絶対離れない！ ・1本！ ・あと1本・・・!! <p>・わかるんだ</p> <p>・このチームなら</p> <p>・この仲間となら・・・</p> <p>・ひとつになれる・・・</p> <p>・自分を信じ</p> <p>・仲間を信じて (キーワード)</p> <p>・全員の100%で</p>
結	「オチ」結末が最終 的にどうなるかを表 す	Kick off (送り出し)	<ul style="list-style-type: none"> ・前向きな背中の一押し <p>①命令型 ②疑問型 ③事実告知型 を使用する</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・いざ・・・ ・頂点へ！ ・私達のパワーをみせつ けて やる!! ・2014年 3月14日 決戦

(4) その他の留意点

ア 視聴タイミング

山崎らの研究により、モチベーションビデオの視聴による心理面及びパフォーマンスの向上への効果は、「試合1時間前」が最も有効であることがわかっている¹⁾。そこで、本研究において

も視聴タイミングを「試合1時間前」とした。

イ ビデオの表現

アドバイザーの岩崎氏はビデオに統一感を持たせることで、視聴者はストーリーに集中することができる。さらに、統一感を持たせるためには次のような工夫が必要であると述べている。

- a 画像のアニメーション（画面への出かた）を統一する。（意図的に変える場合もある）
- b 写真でわかることに文字は入れない。
- c 「言葉」の表示位置は、一定の法則を持たせる。
- d 文字の大きさやフォントの工夫も大切である。（ゴシックは見やすい）

【モチベーションビデオの作製】

1 モチベーションビデオ作製要項の作成

特定された要素及び方法等に基づき作製要項をまとめた。（表7）

表7 モチベーションビデオ作製要項

「選手の心に響くモチベーションビデオの作り方」～ チームのための映像～	
1	目的 選手達が試合に向けて気持ちを1つに定め、目標に向かって意欲的に取り組むことができるようにする。
2	要素 (1) テーマ : 「強い心を引き出す」テーマを設定する。 (2) 時間 : ビデオの時間は「3分程度」、画像の再生時間は「1枚5秒」を基本とする。 (3) 音楽 : テーマや対象者に合わせて作製者が選曲する。 (4) 表示する言葉 : 「前向きに試合へ臨むための短く、ポジティブ」な言葉を使う。 (5) 画像シーン : 自分達（選手個人・チーム・関係者）をモデルとした画像シーンを使用する。 ア 選手個人の良いプレイの様子 イ チーム全体での良いプレイの様子（チームが一丸となって良いプレイをしている様子） ウ チームメイトのはげましや応援をしている様子 エ 応援席で友人や保護者が応援している様子 オ その他（コーチングの様子、練習場所の風景 等）
3	構成（組み立て方） 「起・承・転・結」でストーリーを作ることとする。
4	その他の留意点 (1) 視聴タイミング 「試合1時間前」とする。 (2) ビデオの表現 統一感を持たせる工夫をする。

2 「簡単作製フレーム」の開発と「作製マニュアル」の作成

作製要項に基づき、「簡単作製フレーム」と「作製マニュアル」を考案することとした。考案にあたっては、「初めてでも簡単にモチベーションビデオが作製できる」ことに配慮し、言葉と画像を貼り付けることでモチベーションビデオが作製できる「簡単作製フレーム」2曲分（A、B）を開発し（表8）その具体的な活用法を「作製マニュアル」として示すこととした。

表8 簡単作製フレーム表

	フレームA	フレームB
音楽（曲名）	荒野の花	A Infinite Destination (無限の目的地)
時間	2分22秒	3分18秒
音楽の場面変換	6場面	11場面

なお、ビデオを作製するためには、映像作製のためのソフトが必要となるが、簡単作製フレームの作成に当たっては、Microsoft社の「ムービーメーカー」活用することとした。

(1) 簡単作製フレーム (図3)

図3は、作製したフレームの1曲である。なお、「簡単作製フレーム」にはモチベーションビデオを容易に作製するための次のような特徴がある。

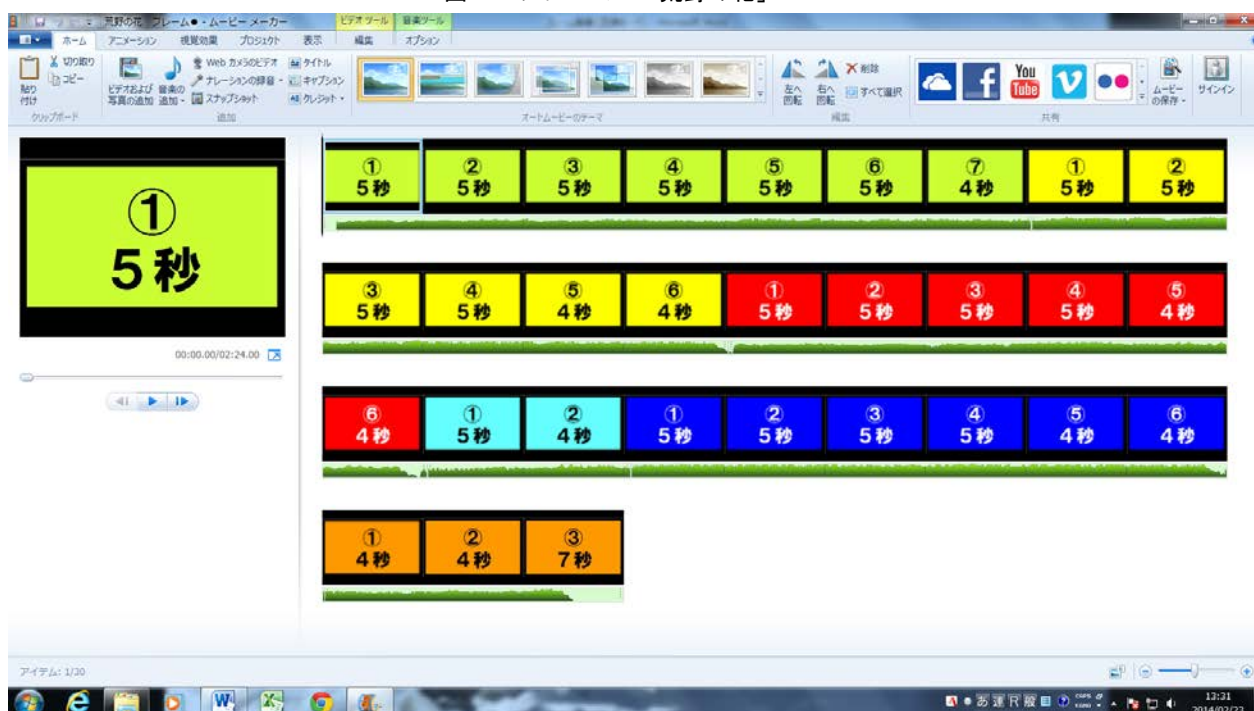
ア 音楽が挿入されている。さらに音楽の雰囲気が変わる場面（以下 音楽の場面変換）ごとに分割線が引かれている。

イ 音楽の場面ごとに色別の仮画像が貼り付けてあり、それぞれの画像枚数がわかる。

ウ 実際の画像を貼り付ける場所と1枚ごとの再生時間がわかる。

*画像再生時間は1枚5秒を基本とするが、音楽の時間に合わせ再生時間を調整している画像もある。

図3 フレームA「荒野の花」



(2) 作製マニュアル

表9と表10が作製マニュアルである。作製マニュアルは、簡単作製フレームを使ったモチベーションビデオの「作製の手順」を示す内容(表9)と、ストーリーを簡単に作成するための「作製シート」(表10)とした。

ア 「作製の手順」(表9)

「簡単作製フレーム」を使い、画像と言葉を貼り付ければモチベーションビデオが作製できる、ビデオを作製するための順番を示している。

イ 「作製シート」(表10)

「作製の手順」を参考に、実際に作るビデオのストーリーを考えながら『元気の出る言葉』(表11、12) (自由記述も可)を入力していくいわゆるモチベーションビデオの設計図である。

画像の枚数は、ソフトに音楽を取り込む時の作業のしやすさを考慮して、音楽の時間から算出された枚数に予備を3枚加えて表示した。

画像1枚あたりの秒数については、5秒を基本と考えたが、音楽の切れ目に画像の切り替わりを合わせるために、4秒や7秒の部分を入れて調整した。

なお、『元気の出る言葉』は「やる気をなくす悪魔の言葉VSやる気を起こす魔法の言葉」¹³⁾を参考に本研究における「言葉(テキスト)集」として示したものである。

表9 「モチベーションビデオ 作製の手順」

モチベーションビデオ 作製の手順(簡単作製フレームを活用版)

利用するソフト・
ファイル 等

- ① (作製シート) 作製するモチベーションビデオのテーマ(目的)を設定し、「作製シート」に入力します。
* 初めに作製シートをプリントアウトしておくとう便利です。
- ② (画像) 作製準備として、使用する画像を1つのフォルダーにまとめます。
- ③ (配布DVD) 配布されたDVDより、使用する「フレーム」をPCのデスクトップに貼り付けます。
* ムービーメーカーが立ち上がり、使用するフレーム(図4or図5)が表示されます。
- ④ (Mメーカー)
(作製シート) 複数に分かれた音楽場面(フレームAは6個、Bは10個)を「起承転結」の4つに分け「作製シート」に入力します。
(例)フレームA「荒野の花」の場合:
黄緑→「起」、黄→「承」、赤、水、青→「転1」「転2」「転3」、橙→「結」とする。
- ⑤ (作製シート)
(言葉ファイル) 「起承転結」のストーリーを考え、貼り付ける言葉を「言葉(テキスト)集『元気の出る言葉』より選び、作製シートにコピーします。(自由入力も可)
- 「元気の出る言葉」の言葉を「コピー」 → 「作製シート」で「貼り付け」 * 作業は1行ずつ行います。
- * この後、作製シートをプリントアウトしておくとう便利です。
- ⑥ (Mメーカー)
(画像ファイル) 作製シートを照らし合わせながら、シナリオに合った画像(写真)を選び、ムービーメーカーへ貼り付けます。(この時仮画像が残るため、正式な画像を貼り付けた後、仮画像は削除します。)
- <貼り付け>
画像上で「コピー」 → 仮画像上で「貼り付け」(ドラッグして移動も可)
- * 注意
新しく貼り付けた画像は、すべて再生時間が7秒になっています。(音楽の分割線と画像の枚数が合っていないのはこのためです。)
そこで、画像を貼り付けた後に、それぞれの画像の再生時間を修正する 作業が必要となります。
- <再生時間の修正> 画像を選択 「編集」 → 「再生時間▼」
- <削除>
ムービーメーカー仮画像の上で右クリック → 「削除」
- ⑦ (Mメーカー)
(作製シート) 作製シートより、それぞれの言葉をムービーメーカーに貼り付けます。
- <貼り付け>
作製シート言葉の上で右クリック「コピー」 → ムービーメーカーの貼り付ける画像の上で右クリック 「貼り付け」
- * ここで新しい言葉を入れる場合は言葉を入れる画像上で「ホーム」→「キャプション」でテキスト枠を挿入してから言葉を入れます。

以上でモチベーションビデオの完成です。

また必要に応じてムービーメーカーの機能を使い、画像や言葉の表し方(アニメーションなど)や音楽にも、いろいろなバリエーションを加えることができます。

表10 作製シートA「荒野の花」

作製シート (A)「荒野の花」

手順①

テーマ	
〈キーワード〉	

時間	2 分 22 秒
画像枚数予定	32 枚 <small>(1枚の再生時間を5秒で設定+予備3枚)</small>

音楽 (曲名)	荒野の花
---------	-------------

実際に使用する画像枚数	30 枚
-------------	------

手順⑤

手順⑥⑧ストーリー

場面 (起承転結)	画像番号	言葉	* 秒数
黄緑	1	-----	5秒
	2	-----	5秒
	3	-----	5秒
	4	-----	5秒
	5	-----	5秒
	6	-----	5秒
	7	-----	4秒
黄	1	-----	5秒
	2	-----	5秒
	3	-----	5秒
	4	-----	5秒
	5	-----	4秒
	6	-----	4秒
赤	1	-----	5秒
	2	-----	5秒
	3	-----	5秒
	4	-----	5秒
	5	-----	4秒
	6	-----	4秒
水	1	-----	5秒
	2	-----	4秒
青	1	-----	5秒
	2	-----	5秒
	3	-----	5秒
	4	-----	5秒

10枚

20枚

場面 (起承転結)	画像番号	言葉	* 秒数
	5	-----	4秒
	6	-----	4秒
橙	1	-----	4秒
	2	-----	4秒
	3	-----	7秒

30枚

40枚

50枚

表 11 言葉（テキスト）「元気の出る言葉」

「元気の出る言葉」			
＜始まりの言葉＞	起承転結	＜送り出しの言葉＞	起承転結
設定 1 <初めての公式戦、リラックス＞	<p>新たなスタートが いよいよ始まる 緊張、不安も味方につけて 俺たちには仲間がいる</p>	<p>① 命令型 さあはじめよう いざ出陣 暴れて来い 全力を出し切って来い 楽しんで来い さあ、いくぞ ここからスタートだ やってやろうじゃないか 最高に楽しもう We can shine いざ頂点へ でっかい華を咲かせよう 思いを胸に今始めよう 最後は笑顔だ 絶対〇〇（優勝、1部昇格等）</p>	
設定 2 <優勝を目指すチーム＞	<p>この日のために すべてを捧げてきた 俺たちのつかむものは ただ1つ 優勝</p>	<p>② 疑問型 準備は整った、さあどうする？ お前たちは誰だ？ 勝つのはどっちだ？ いつやる？ 俺たちのやることは？ 君の目指す世界は？</p>	
設定 3 <〇〇戦の始まり＞	<p>今年こそ優勝へ・・・ 準備は整った 信じあえる仲間とともに ここから挑戦が始まる</p>	<p>*選手から気合の入った言葉が返ってくるように。</p>	
設定 4 <最後の公式戦＞	<p>熱い夏がやってくる 苦しい練習を乗り越え 俺たちは 強くなった！</p>	<p>③ 事実告知形 2連覇に挑戦する 2014年いよいよ開幕 〇月〇日〇時対〇〇戦 於：〇〇〇体育館 決戦</p>	
設定 5 <悔しさをバネに＞	<p>誰もが優勝すると信じていた しかし現実は甘くなかった あの時の想い・涙 俺たちは切り拓く</p>	<p>*その他、「心を揺さぶる単語」勇気・挑戦・ 歓喜・決戦 等も有効である（岩崎氏）</p>	

表 12 言葉（テキスト）「元氣の出る言葉」

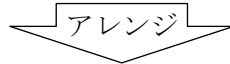
<なかの言葉>

起承転結

<キーワード>

安心 一番 輝く 勝つ 勝てる 可能性 歓喜 感謝 期待 希望 決戦 行動 自信
 実行 集中 勝利 信じる 信念 スピード 責任 攻める 前進 センス 全力 戦う
 小さな努力 チームワーク チャレンジ 挑戦 テクニック 遂げる 突破 努力 仲間
 パワー プライド 本気 無心 目標 役立つ 勇気 その他（～力の付く言葉） 等

原文からキーワードを抜粋（ゴシック）し、その他のキーワードを加え改編¹²⁾



<自信を持たせるフレーズ>

必ずできる	自信へと繋がる	自信を持って	自分を信じて
勝利を信じよう	信じ続けよう	信じぬけ	絶対勝てる
絶対勝とう	大丈夫だ	戦う準備は整った	小さいことの積み重ね
努力は実る	努力は報われる	乗り越えろ	日々の積み重ね
無駄なことなんてない	練習は裏切らない	やれることはやってきた	
あれだけつらい練習を重ねた		可能性はどこまでも続く	
努力そのものに意味がある			

<挑戦意欲を持たせるフレーズ>

あの瞬間を味わいたい	一戦一戦全力で	恐れず立ち向かおう	思い切っていこう
希望を持って	心から楽しもう	この一瞬を楽しもう	最後までやり抜け
前進あるのみ	全力で立ち向かおう	全力でぶつかろう	全力を注ぐ
全力を出し切ろう	大胆にいこう	戦うのみ	チャレンジしよう
挑戦してみよう	堂々とやろう	ベストをつくせ	本気で戦おう
自らの手で切り開け	未来を拓け	無心で取り組もう	やってみよう
やればできる			

<強気（前向き）になるフレーズ>

恐れることは何もない	俺たちならできる	俺たちの力を見せつけろ	俺たちは強い
気合を入れる	最後まで信じ続ける	攻めろ	先手必勝
戦え	前に進め	前へ攻めろ	前を見ろ
夢を信じ続ける			

<仲間等の存在を感謝するフレーズ>

熱い声援	想いを受けつぐ	最高のベンチワーク	自分（達）のため
すべてを味方に	全員の想いを一つに	たくさんの想いを胸に	チーム全員で戦おう
チームのために	共にしよう	仲間のため	仲間を信じて
みんなの想いを胸に	みんなが心に誓った	～なチーム力	～な仲間
全員で掴み取る	このメンバーで勝ちたい	～ができることの感謝しよう	
勝ちたい想いが集まった		僕らを支えてくれる多くの人たち	
応援してくれるすべての人のため		そんなチームを全員で作ろう	

原文からフレーズを引用（ゴシック）し、その他のフレーズを加え改編¹²⁾

3 「サンプルビデオ」の作製と提供

「フレームA」(図3)を使い、当センターで作製したモチベーションビデオの「作製シート」(表10)を基にサンプルとしてシートを完成させた。(表13)

その後、そのシートに従ってフレームに内容を取り込み、「サンプルビデオ」を完成させた。(図4)

研究の成果物として、サンプルビデオを含む「モチベーションビデオ作製セット」(表14)をDVDに収め、表15のように提供することとした。

表13 サンプルビデオ作製シート

作製シート (サンプル) 荒野の花				
手順①	テーマ	仲間を信じて戦う	時間	2 分 22 秒
	<キーワード>	仲間(みんな)	画像枚数予定	32 枚 <small>(1枚の再生時間を5秒で設定 + 予備3枚)</small>
	音楽(曲名)	荒野の花	実際に使用する画像枚数	30 枚
手順⑤		手順⑥⑧ストーリー		
	場面(起承転結)	画像番号	言葉	秒数
起	黄緑	1	新たなスタートがいよいよ始まる	5秒
		2		5秒
	起	3	緊張、不安も	5秒
		4	味方につける	5秒
		5	私達は	5秒
		6		4秒
		7	仲間がいる! (キーワード)	5秒
承	黄	1	練習、それは...	5秒
		2	小さいことの積み重ね	5秒
	承	3		5秒
		4	みんなの努力、それは... (キーワード)	5秒
		5	大きなパワーになる!	4秒
		6	いくぞ...	4秒
転1	赤	1	ここ1本決めるよ!	5秒
		2	抜いてやる!	5秒
	転1	3		5秒
		4	絶対離れない!	5秒
		5	1本!	4秒
		6	あと1本...!!	4秒
転2	水	1	わかるんだ。このチームなら	3秒
		2	この仲間となら... (キーワード) (ひとつになれる...)	3秒(3秒)
転3	青	1	自分を信じ	5秒
		2		5秒
		3	仲間を信じて (キーワード)	5秒
		4		5秒
30枚		場面(起承転結)	言葉	秒数
結	青	5	全員の100%で	4秒
		6		4秒
	結	橙	1	いざ...
2			頂点へ!	3秒
3			私達のパワーをみせつけてやる!! 2014年 3月14日 決戦	3+3秒 3秒
40枚				
50枚				

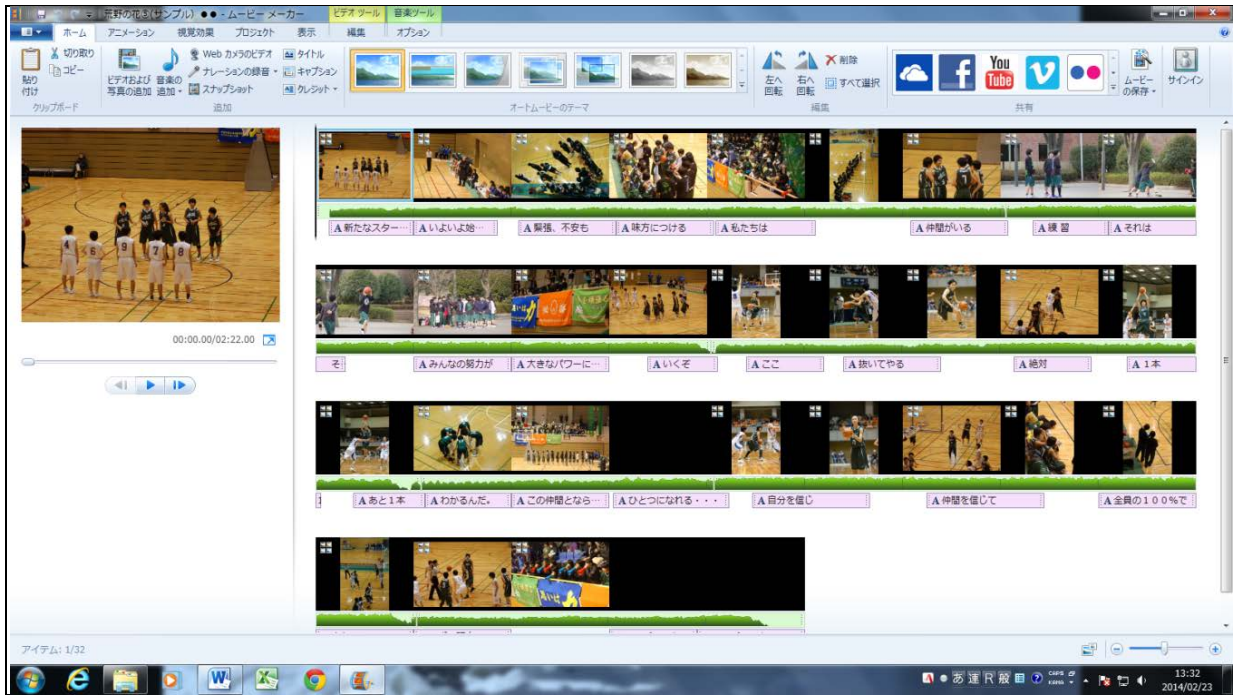


図4 完成した「サンプルビデオ」

表14 モチベーションビデオ作製セット

- 作製マニュアル関係
 - 1 モチベーションビデオ 作製の手順（「簡単作製フレーム」版）
 - 2 「作製シート A（荒野の花）」版
 - 3 「作製シート B（A Infinite Destination 無限の目的地）」版
- フレーム関係
 - 1 「簡単作製フレーム A（荒野の花）」版
 - 2 「簡単作製フレーム B（A Infinite Destination 無限の目的地）」版
- サンプルビデオ関係
 - 1 サンプルビデオ「作製シート」：テーマ「仲間を信じて戦う」 音楽（曲名）荒野の花
 - 2 サンプルビデオ：テーマ「仲間を信じて戦う」 音楽（曲名）荒野の花
- その他
 - 1 「言葉（テキスト）集 『元気が出る言葉』」〔参考資料 表11,12〕

* 本DVDに収録されている音楽については、著作権フリーとなっているものを使用しています。

表15 モチベーションビデオ作製セットの配付先

分類	校数	備考
県立高等学校	145校	全日制・定時制・通信制併設校は1校として計算 定時制及び通信制単独校を含む 平塚農業高校初声分校を含む
市立高等学校	15校	横浜市（9）、川崎市（5）、横須賀市（1）
私立高等学校	84校	
合計	244校	—

【まとめ】

本研究は、「多くの選手・チームにモチベーションビデオを活用してもらいたい」という目的から始まった。しかし、理論研究では先行研究と理論背景が少ないことがわかった。

ただ単に画像や映像をつなげるだけでは「選手の心に響く」モチベーションビデオを作製することはできない。そこで、アドバイザーの岩崎氏の助言、モチベーションビデオの作製に関する文献研究や先行研究、さらに中高生アスリートにおけるアンケート調査の結果により、モチベーションビデオを作製するための5項目の要素と構成方法を分析し「作製要項」としてまとめた。

また、研究のテーマ設定では、モチベーションビデオが「容易に作製できる」ことを1つのポイントとしたため、「簡単作製フレーム」の開発、「作製マニュアル」、「サンプルビデオ」の作製及び提供とした。

本研究を進める中で、モチベーションビデオ作製に必要な要素の1つに「テーマの設定」があること。さらに、確かなテーマを設定するには「今、チームはどのような状態であるのか」「この選手調子はどうなのか」という現状をしっかりと「把握している人」の存在が大切であることがわかった。

アドバイザーの岩崎氏は、これを「ドリームサポーター」と呼んでいる。ドリームサポーターとは、選手やチーム全体の普段の頑張りや想いを良く知っている人であり、ビデオは、「ドリームサポーターが作製すること」さらに「モチベーションビデオは理解させるものではなく感動させるものである」と述べている。

また永尾は、モチベーションビデオは出来映えではなく「心」が大切であると述べている。それは、モチベーションビデオを効果的に作製すること以上に誰が作るかが重要であるということである。「私達の先生が、私達のために作ってくれた。」その気持が伝わるビデオこそが、選手（視聴者）の「モチベーションアップ」に繋がっていくのであると言える。

最後になりましたが、本研究に際し、貴重な助言や示唆をいただきましたトレーナーズスクエア株式会社 岩崎由純氏に心より感謝申し上げます。また、アンケート調査にご協力いただきました各校の顧問の先生方及び中高生アスリートの皆様にも感謝申し上げます。

<引用・参考文献>

- 1) 山崎将幸：大学バドミントン選手における心理的変容およびパフォーマンス向上の「モチベーションビデオ」の効果. 九州大学大学院人間環境学府行動システム専攻健康科学コース修士論文、2006年
- 2) 山崎将幸、杉山佳生：バドミントン選手におけるモチベーションビデオの介入効果—試合1時間前視聴タイミングからの検討—. 福岡医療福祉大学人間社会福祉学部、九州大学健康科学センター、スポーツパフォーマンス研究、2009年
- 3) 金城辰夫：動機づけ. 新版心理学事典、pp621-624、平凡社、1989年
- 4) 高妻容一：今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用. ベースボールマガジン社、2002年
- 5) 高畑好秀：勝負を決する！スポーツ心理の法則. 体育とスポーツ出版社、2011年
- 6) 永尾雄一・杉山佳生・山崎将幸・河津慶太：チームスポーツにおける集団効力感の資源とその有用性. 健康科学、32 11-19、2010年
- 7) http://en.wikipedia.org/wiki/Video_self-modeling 2014 3.12
- 8) 永尾雄一：モチベーションビデオの作成. Coaching&Playing Volleyball 65号20-23、2009年
- 9) 山崎将幸：やる気を高めるビデオ映像—自分自身のやる気を高める映像—. 体育の科学、57(9)695-698、2007年
- 10) 永尾雄一：チームのためのビデオ映像—やる気を高める動機づけビデオの作り方—. 体育の科学、57(10)、765-769、2007年
- 11) 岩崎由純：心に響くコミュニケーション ペップーク. 中央経済社、2010年
- 12) 岩崎由純：子どもの心に響く励ましの言葉がけ ペップトーク、学事出版、2013年
- 13) 岩崎由純：やる気をなくす悪魔の言葉 VS やる気を起こす魔法の言葉. 中央経済社、2012年

<研究アドバイザーによるアドバイスイ覧>

1 研究アドバイザー

トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役 岩崎 由純 氏

2 アドバイス内容

(1) 第1回

ア 日時

平成 25 年 12 月 16 日 (月) 10:00~12:00

イ 場所

川崎市総合福祉センターエポックなかはら (川崎市中原区上小田中)

ウ 内容

ビデオを作成する上での注意点

- a 画像 5~7 秒で音楽のリズムに乗せていく。
- b 画像の工夫
 - ・ サビの部分は画像枚数を多くする (成功場面の連続 等)。
 - ・ 見ただけで音が聞こえてくる画像 (例: 大声援の声)、感情が見え魂を揺さぶられる画像 (例: ゴールシーン、ロッカールームでの涙) をサビに入れると効果的である。
 - ・ 同じ画像で遠近をつけ、続けて表示することも良い見せ方である。
 - ・ 言葉だけのページを入れることも有効である。
- c 画像の構成とテキストの挿入
 - ・ 「起承転結」を作り「転」の場面をさらに「起承転結」で分け 7 つの場面構成で作製する方法がある。
 - ・ p e p t a l k 「シナリオの法則」による構成 (書籍参考) での言葉の挿入も作りやすい。
 - ・ 「結」の言葉は「命令形」か「疑問形」が良い。日時や場所、対戦相手等「事実」を載せるだけの表し方もある。かっこいいですよ!
- d 選曲について
 - ・ インストルメンタル (歌詞の入ってない) 音楽が、感情投入がなくて良いがそれにこだわることはない。目的、状況に合わせて音楽を選択する。(歌詞をテロップに流しながら作製することもある)
- e その他
 - ・ 作製するビデオを見て「何をして欲しいのか (指示・ゴール)」のあるものにするのが大切。(仲間を信じよう!、全力を出そう!、楽しんでいこう! 等)
 - ・ 最も大切なことは、Dream サポーターが作製するということ。(Dream サポーターとは普段の選手のがんばりや思い等を良く知っている人)

(2) 第2回

ア 日時

平成 26 年 2 月 20 日 (木) 13:00~15:00

イ 場所

県立体育センター

ウ 内容

a 理論研究部分について

- ・ ペップトークについてのまとめ部分、シナリオづくりの法則について内容をご確認いただいたが、「特に問題はない」とのことであった。(細部について要再確認)

b モチベーションビデオの構成について

- ・ 7 つ (起、承、転①、転②、転③、転④、結) の構成を 4 つ (起承転結) にまとめることに問題はない。3 つ (導入・展開・結び) にすることも可能である。
- ・ 「起」のポイントに「ポジティブなイメージを持たせるようにする」を追加する。

- ・ 「シナリオ例」の言葉を一部変更する必要がある。ネガティブをイメージさせる言葉はひかえる。(不安は何もない → 味方につける)
- ・ 「結」のポイントを「前向きな背中の一押し」とする。
- ・ 命令形の言葉以外にも心を揺さぶる単語も有効である。(勇気、挑戦、歓喜、決戦等)
- c 「元気の出る言葉」について
 - ・ 「送り出しの言葉」の疑問形は「いつやる？(今しかない)」「お前たちは誰だ？(チャンピオンだ)」「さあ どうする？(やるぞ!)」など選手から返ってくる言葉を思い浮かべながら考えるとよい。
 - ・ 「言葉」は相手のとらえ方で変わってくることを認識すること。
- d 試作フレームについて
 - ・ モチベーションビデオ全体に統一感を持たせる。統一感があることによって見る者はストーリーに集中できる。(視聴者に苦勞させない)
 - ・ 画像の出かた(アニメーション)を統一する。(意図的に変える場合も有る)
 - ・ 写真で分かることに文字は入れない。
 - ・ 画像にかぶせる「ことば」は、発言者を統一する。(選手、応援者など)
 - ・ 「ことば」の表示位置は一定の法則を持たせる。
 - ・ 文字の大きさやフォントの工夫(ゴシックが良い)。
- e モチベーションビデオは理解させるものではなく、感動させるものである。
- f その他
 - ・ 「好プレー」の場面だけでなく、「好プレー」+「歓喜の瞬間」の入った画像の方が効果的である。
 - ・ 間の使い方も大切である。