

リフティングにおける観察学習の効果について

An Effect of Observational Learning in Ball Lifting

1K04B222-0

守田 優子

指導教員

主査 内田直先生

副査 矢島忠明先生

I 緒言

スポーツを行うものにとって競技力の向上は非常に重要なことである。競技力向上の手段としては様々なものがあげられるが、本研究は運動学習という心理学の立場から、特に観察学習に焦点をあてて研究する。実際に身体を動かさず観察のみで運動技術が習得できれば、身体や活動場所に制約がかかっている状態でも有効にトレーニングが実施できると考えた。

II 研究目的

観察学習における研究は人間の社会的な行動や言語の習得については古くからなされている。身体運動における観察学習は身体の一部の簡単な運動では観察学習の効果が認められているが、スポーツへの応用はあまりなされていない。そこで、高度な身体運動においても、観察のみで運動技術の習得が得られるかということを明らかにすることが本研究の目的である。

III 方法

女子ソフトボール部員 21 名を対象に実験を行った。

ボールリフティングを一人 10 回ずつ計測するプレテストを実施し、プレテストの結果でリフティング群、観察群、コントロール群の 3 群にわけ、それぞれの 4 週間、異なる課題を行った。

- ・リフティング群 10 分間のリフティング練習
- ・観察群 10 分間のリフティング観察
- ・コントロール群 何もしない

課題実施中はリフティング群と観察群には記録用紙を記入してもらった。4 週間後にプレテストと同じ内容のポストテストを行い、3 群間のプレ・ポストテストの変化を見る。

データの分析は SPSS で二元配置の分散分析を行い、その後群ごとにプレテストとポストテストで対応のある t 検定を行った。

IV 結果

リフティング群はポストテストで被験者全員が記録を伸ばした。観察群もリフティング群ほどではないが、わずかに記録の向上が見られた。両群の結果ともプレテストとポストテストで有意な差が認められた。コントロール群においては被験者間で一定の傾向は見られず、プレテストとポストテストの結果も有意差は認められなかった。

また、観察群の中でも被験者により学習効果の大

きさが異なり、記録用紙から、モチベーション高い被験者の方がポストテストの記録が伸びていると同時に、運動経験の長い被験者も、より高い学習効果が見られた。

V 考察

本研究で考察すべき点は、リフティングの練習でリフティング技術が向上したか、リフティングの観察でリフティング技術が向上したか、何もしないでリフティング技術が向上したかの 3 点である。

1 点目はリフティング群の記録が大きく向上したことから、実際にリフティングの練習を行えば技術は向上するといえる。さらに、練習の期間がくると、技術を維持することが難しいこともわかった。

観察でリフティング技術が向上するかという点は本研究の一番の目的である。観察群はリフティング群を観察することにより、モデルの行動をイメージ化することに成功した。このことは、観察学習が持つ、4 つの過程(注意過程、保持過程、運動再生過程、動機付け過程)の保持過程にあたり、うまく観察学習が生じていることが示される。プレテスト時に観察群に、実際の自分の行動とイメージ化された行動に不一致が認められたことから、運動再生過程も確認できた。観察のみで運動技術が得られるかということが本研究で焦点をあてたことなので、この実験では保持過程までで記録の向上が見られるかということになるが、観察群のプレテストとポストテストで有意な差がでたことから、実際の運動を伴わない観察のみの学習でも運動技術は得られると言える。さらに、観察学習をより効果的にする要因としてモチベーションがあげられるが、モチベーションが高いとモデルに対する集中力が高まり、注意過程・保持過程がスムーズに行われたと考えられる。また、運動経験の多い人が学習効果が大きいというのは、長い運動経験の中で、より観察学習という手段が身についているためと考えられる。

VI 結論

運動技術を習得するにあたり、実際に身体運動を伴わず、観察だけでもある程度の効果があることがわかった。つまり、正しい運動を自分の中でイメージ化できるかどうかということが、運動技術を習得する上で効果的であるということだ。その点からも運動学習の方法として観察学習が重要な役割を果たすと言える。また、観察学習の効果はモチベーションの影響を受けるので、観察者は高いモチベーションが必要とされる。