

## 運動技術習得の過程における観察学習の効果

### The Effect of Observational Learning under the Process of Obtaining Motor Skills

1K07A038-1 大須賀麻子

指導教員 主査 内田直先生 副査 山崎勝男先生

#### 【緒言】

運動技術を習得するためのトレーニング方法は数多く挙げられるが、それは実際に体を動かして行うものばかりではない。心理学の分野では、学習者が他者の行動やその結果を観察することによって何かを学習し、自身の行動を変化させる「観察学習」という学習方法の存在が認められている。

観察学習については多くの先行研究があるが、その大部分が発達心理学的観点から検討されている。その場合、幼児の模倣学習等が主な研究対象であり、スポーツのような複雑な運動技術を扱っている例は少ない。また、観察による学習についてはその意図や動機づけがなくても偶発的に学習されるものである、という考えも指摘されており、その観察者の取り組み方についてはあまり関心が向けられていない。

そこで本研究では、実際のスポーツ技能に近いジャグリングを課題に用いることで、よりスポーツ心理学的な観点から観察学習の効果を検証する。さらに、観察時の集中力と学習効率との関連性について根拠となる知見を得ることで、各種スポーツにおけるトレーニング計画の改善に貢献する。

#### 【方法】

早稲田大学水泳部に所属する学生、男女 31 名を対象とした。課題としたのは 3 つボールでのジャグリング技術の習得である。予備測定の結果から、平均値がそうように被験者を 4 つの群にわけ、A 群は観察のみ、B 群は観察と練習、C 群は言語指示に従った練習を 10 日間行った。その期間中、被験者には毎日日誌をつけてもらい、観察時の集中力についても検討した。D 群はコントロール群である。

その後成果測定を実施し、10 日間の練習(または観察)期間を経て各群のジャグリング技術がどのように変化したかを検証した。さらに A 群についてはその向上率と観察時の集中力との相関関係も調べた。

#### 【結果】

各群の練習前後の平均回数を比較すると、A 群の平均

は 1.34 回から 2.85 回、B 群は 1.35 回から 13.21 回、C 群は 1.31 回から 15.0 回、そして D 群は 1.35 回から 1.67 回となり (図 1)、これらは全て統計的に有意であった。

( $p < 0.05$ ) また、各群間の練習後の結果を比較した結果、A-B 間、A-C 間、B-D 間、C-D 間で有意な差がみられた。(  $p < 0.05$  )

さらに A 群の集中力と向上率について検討した結果、この二項目間に相関関係は認められなかった。(  $p = 0.402$  )

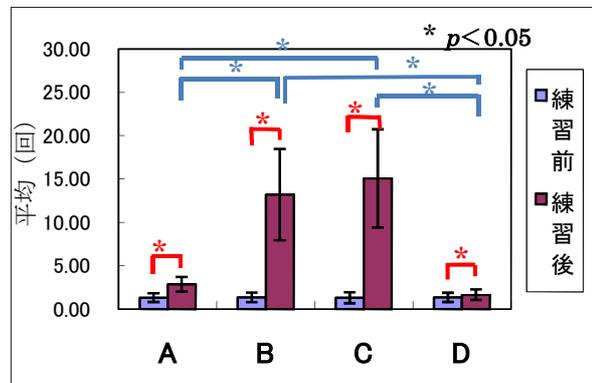


図 1 群別にみる練習前後の平均の差

#### 【考察・結論】

観察群に有意な記録向上が見られたことから、運動技術を習得する上でモデルを観察することは有効であると証明された。しかし実際に練習を行った B・C 群の方がより大きな向上率を示し、運動技術学習における再生過程の重要性が顕著となった。また、観察のみを繰り返すだけではその技術のポイントを読み取ることは困難であるが、言語指示を伴うことで観察時の着眼点を絞ることが可能であるとわかった。以上のことから、新しく運動技術を獲得するためには「言語指示を伴ってモデルを観察し、それを再生する」、この過程を繰り返すことが観察学習の効率性を高めることにつながり、有効であると結論付ける。

また、本研究では観察学習における集中力の重要性について明らかにすることはできなかったが、練習を行った二つの群で向上率に著しい個人差が見られたことから、集中力が実際の練習に与える影響は大きいと推察できる。練習群についても集中力を検討する必要性が考えられた。