

ツァイガルニク効果を利用した水泳指導における一考察

—水泳に対する意欲に着目して—

満尾愛奈（競技スポーツ学科 コーチングコース）

指導教員 白木 孝尚

キーワード：ツァイガルニク効果，子ども，意欲

1. 緒言

ツァイガルニクは「未完の課題についての記憶は，完了した課題についての記憶より想起されやすい」ことを実証し，これをツァイガルニク効果と定義した¹⁾。

近年，子どものスポーツ離れや体力低下が嘆かれている。子どもの成長段階として，9歳から12歳までの「ゴールデンエイジ」時期は，運動神経の発達が期待される時期である。また，子どもの家庭内での会話の有無は，生活の規則性や健康に影響を与えると考えられている。

本研究では，ツァイガルニク効果を利用した練習プログラムを提供することで，水泳技術の習得や自分自身の成長についての興味・関心，また家庭内における水泳（プログラム）に関する会話に与える影響を明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

被験者はスイミングクラブに通う小学5,6年生6名とした。週に1回の練習時にツァイガルニク効果を狙ったプログラムを1週間に1つずつ実施し，プログラム実施から1週間の様子をアンケートにより調査した（計3週間）。

①アンケート内容

被験者のプロフィール，スイミングクラブへの好感度・きっかけ・練習プログラム，スイミング以外の習い事（好感度）は記述式で設定した。家庭内の行動，スイミングへの意欲，水泳への意識（計6問）は5段階評価で設定した。

②ツァイガルニク効果を狙った練習プログラム内容

a. 「仰向けキック」仰向けの状態で平泳ぎのキックを打つ。

b. 「ヘッドアップスイム with フロート」頭を水上に上げ，両脚でプルブイを挟み，平泳

ぎの腕のかきで前に進む。

C. 「3-3」水中（潜水）で平泳ぎを3回，その後通常の平泳ぎを3回行う。

3. 結果・考察

表1. プログラム実施後の5段階評価項目の平均値の推移

	実験前	1週目 「仰向けキック」	2週目 「ヘッドアップ スイム With フロート」	3週目 「3-3」
質問A「家庭内での日常会話が増えた」	3.00±0.00	3.00±0.00	3.00±0.00	3.17±0.41
質問B「家庭内で、スイミングクラブの内容についての会話が増えた」	3.00±0.89	3.00±0.63	3.00±0.63	2.67±0.52
質問C「スイミングクラブに行くのが楽しそうである」	3.33±0.82	3.67±0.82	3.50±0.84	3.50±0.84
質問D「スイミングクラブに通うことに対して意欲的になっている」	3.00±0.63	3.17±0.41	3.17±0.41	3.17±0.98
質問E「水泳が好きである」	3.67±0.82	3.67±0.82	3.67±0.82	3.67±0.82
質問F「水泳の技術が向上した」	3.50±0.84	3.33±0.52	3.50±0.55	3.17±0.41

ツァイガルニク効果を狙った練習プログラムの実施することで子ども自身の中では水泳技術の向上を感じることはできなかったが，実際には6名中2名は泳法が改善され，以前より速く泳げるようになっていた（担当コーチ判断）。スイミングが楽しいと回答した子どものスイミングクラブへの意欲は，実験前より実験期間中の方が高い値を示したことから，ツァイガルニク効果を狙った練習プログラムを実施することによって，水泳活動に対しての意欲が向上することが示唆された。このことから，水泳に対しての興味・関心が高い子どもは，簡単に完了できないような難しい課題の遂行に対しての意欲が高いと考えることができる。家庭内の会話への影響はいずれの練習プログラムにおいても見られなかった。

4. 引用・参考文献

- 1) Bluma Zeigarnik, ON FINISHED AND UNFINISHED TASKS, Psychologische Forschung, 1927-9