

マナーキッズプロジェクト研究 中間報告

『マナーキッズテニス教室は子供の感情を改善する』

筑波大学大学院人間総合科学研究科 准教授

NPO 法人マナーキッズプロジェクト 理事

大森 肇

目 的

マナーキッズテニス教室の大きな特徴は、1) 最初の全員整列時に、大きな声で自己紹介をすること、2) 休憩後にコートに集合するたびに、順番でコーチと練習するたびに、大きな声であいさつすること、3) プログラム終了時の整列で指導の方々にあいさつし、次々と握手することなど、礼儀の徹底にあります。「自己紹介、礼儀指導、テニス指導、あいさつ・声だし訓練による自信獲得と活気向上」という子供たちの変容を客観的に捉えることが研究の目的でした。

方 法

筑波大学附属小学校5年生32名の皆さんが本教室を受講しました。礼儀指導、テニスの技術指導(ラリー回数での自己目標設定や達成記録の自己報告を含む)、後片付け・掃除、道徳講話などがその内容です。プログラムの前後に心理学的な気分尺度であるPOMS(Profile of Mood States)と生理学的なストレス指標である唾液アミラーゼを測定しました。また、同じ皆さんを対象に、異なる日の同じ時間帯で、対照プログラムの「漢字練習とビデオ聴講」を行い、その前後で同様に測定しました。

結 果

POMSのネガティブな指標の一つである「混乱」は対照プログラムでは変化せず、マナーキッズテニス教室の後には低下しました(図1)。これは他のネガティブ指標である「緊張・不安」「抑うつ・落込み」「怒り・敵意」「疲労、混乱」でも同様でした。一方、POMSのポジティブな指標である「活気」は対照プログラムで低下し、マナーキッズテニス教室の後では上昇しました(図2)。ストレス指標である唾液アミラーゼについては一定の傾向は見られませんでした。

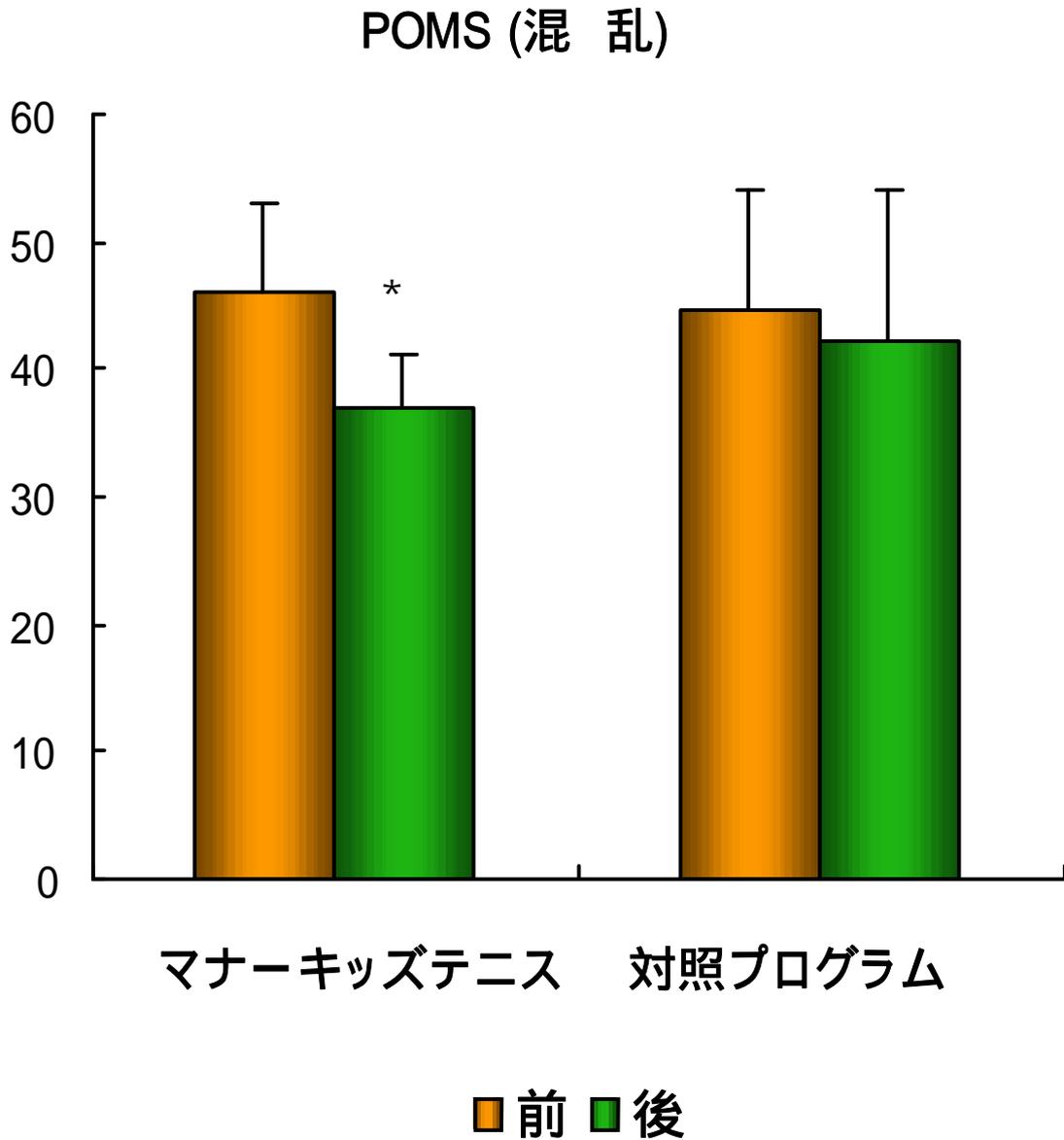


図1 マナーキッズテニス教室の後に「混乱」が低下した
 数値は平均値±標準偏差を示し、*は統計的に意味のある変化を示す。

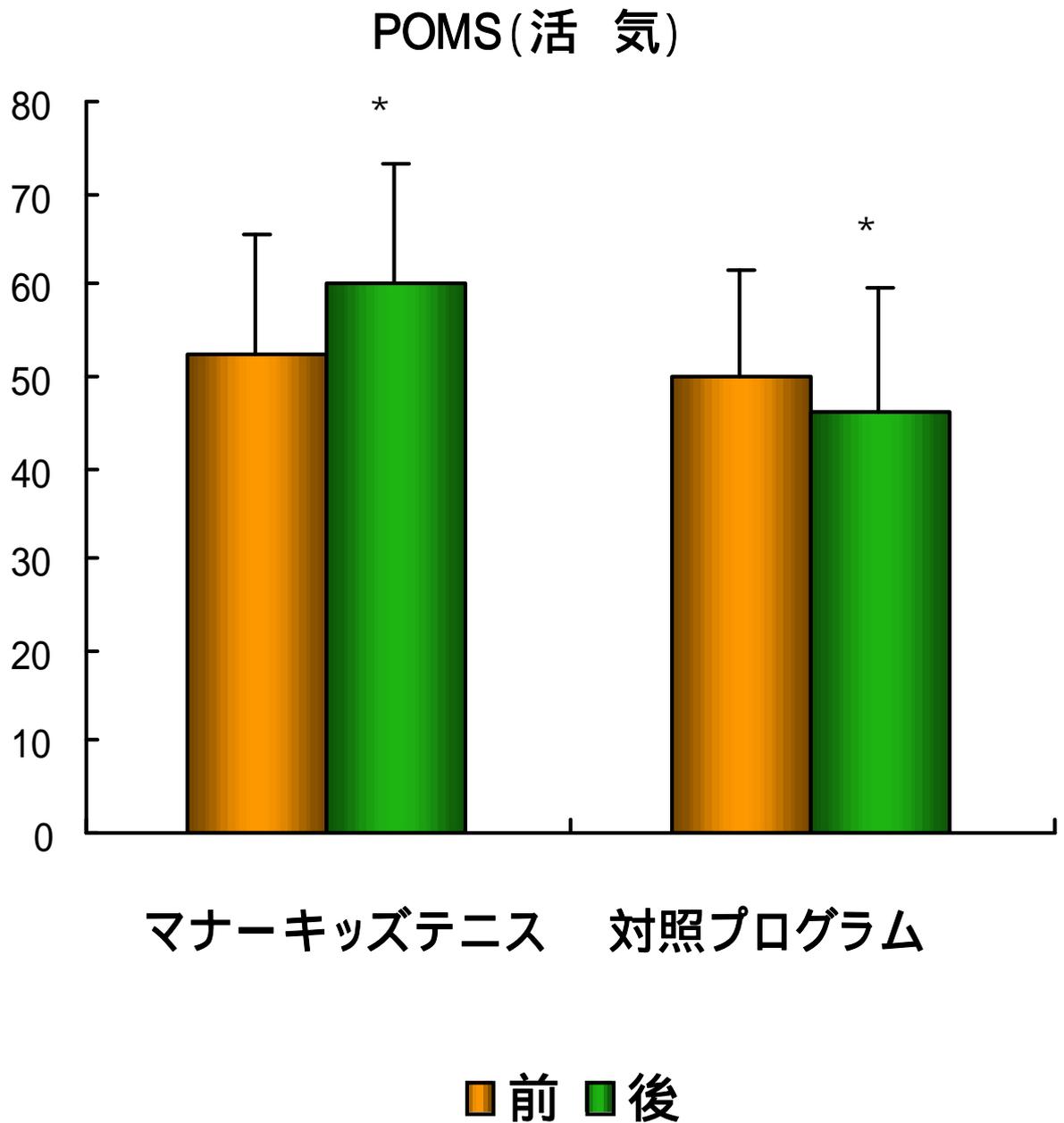


図2 マナーキッズテニス教室後に「活気」が上昇し、対照プログラム後では「活気」が低下した
 数値は平均値±標準偏差を示し、*は統計的に意味のある変化を示す。