

r
o
m
p
i
c
a
p

ロンピカーポ

01 ジグソーパズルとは？



一枚の絵をいくつかのピースに分解し、再び組み立てるパズルのこと。
特徴としては、長方形のような形で、各辺に凹凸があり、隣のピースと噛み合うように出来ていること。

100ピース未満の物から10,000ピースを超える物まで様々あるが、一般的には、300～3,000ピース程度の物が多い。

ピースの材料として、紙で出来た物が多いが、コルクなどで出来た物もある。

最近では、透明ピースとして、ガラスやプラスチックなどを使用した物も出ており、紙やコルクなどと比べ、しっかりとめ込めることができ、のりを使わなくてもバラバラにならないことを売りにしている。

初心者向けでは、B5サイズ(182×257mm)の物が多い。サイズが大きくなれば、ピースも増えて、マニア向けとなり、商品の数が減る。



目次

01	ジグソーパズルとは？
02	ジグソーパズルの歴史
03	ジグソーパズルの由来
04	ジグソーパズルの効果
05	ジグソーパズルの種類
06	ジグソーパズル×宇宙
07	日本のメーカー

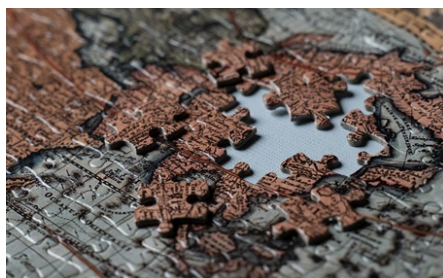
02 ジグソーパズルの歴史



1760年頃に、イギリス・ロンドンの地図職人で技師のジョン・スピルズベリが、子供の教育のためにピースが欧州各国の形のジグソーパズルを作ったのが最初とされている。

日本では、1974年のモナ・リザ来日展示の際に輸入販売されたパズルの大ヒットがきっかけに普及した。

ジョン・スピルズベリとは、ジョージ3世（イギリスの国王・1738年6月4日 - 1820年1月29日）に仕える王室付き地理学者の弟子だった。



03 ジグソーパズルの由来

ジグソーパズルの「ジグソー」は、英語の Jigsaw（糸鋸）のこと。元々、木を糸鋸で切って作っていたことから、ジグソーパズルという名がついた。



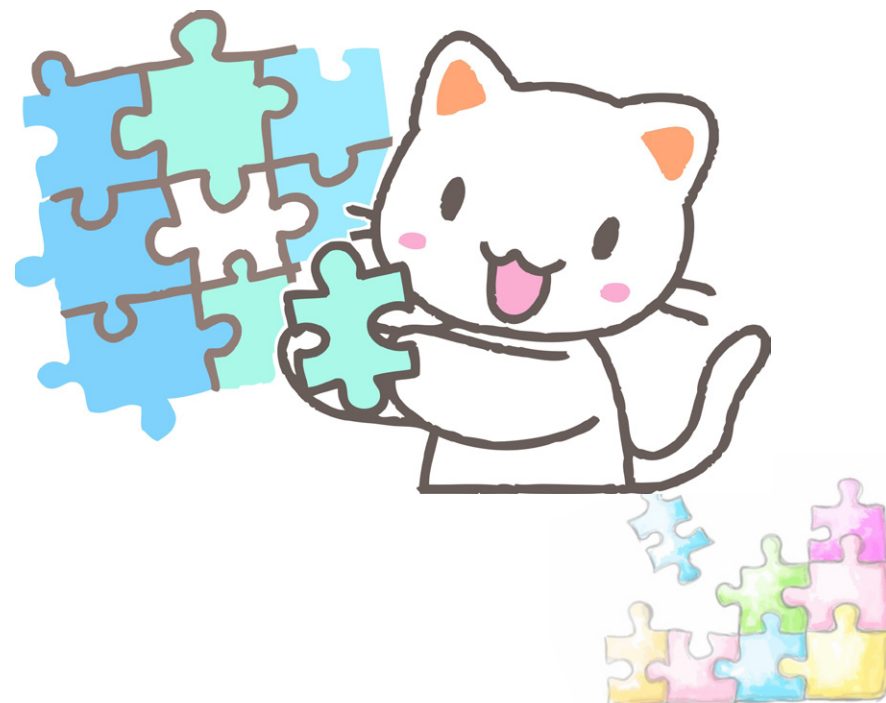
04 ジグソーパズルの効果



ジグソーパズルには、4つの効果がある。

- ①記憶力の向上
- ②問題解決力と細部への注意力の向上
- ③ストレスレベルを下げる・気分の改善
- ④子供の認知機能の向上

他にも、「1枚の絵を完成させる」という作業を通して、達成感などを得たり集中力を高めたりすることが出来るメリットもある。子供から高齢者まで、幅広い年代の人たちが楽しめ、健康的にも良いとされている。



効果① 記憶力の向上



分析力などを司る左脳と想像力を司る右脳を神経回路で結合させて、思考スピードを上げることが求められるため、短期記憶が向上する。そのため、高齢者がジグソーパズルをさせられるのは、認知機能の低下を防ぐためであり、忘れ物を減らしたり、物事を取り組む時に木が散らなったりする能力を高めることができる。

神経学の学術誌「Archives of Neurology」で2012年に発表された研究によると、認知力を大いに必要とするゲームやパズルなどに取り組み、脳の活性化をしている高齢者には、脳内に蓄積しているアミロイドベータタンパク質(*)が少なかったということ。

(*)アミロイドベータタンパク質とは、アルツハイマー病の兆候である神経細胞に蓄積したプラークの主成分

また、ピースをはめ込めたり向きを変えたりすることで、手先の動きがスムーズになることがあり、これは細かい作業をする時に必要となる協調運動や筋力を高めることができる。



効果② 問題解決力

と細部への注意力の向上



完成させる時に、試行錯誤を繰り返して行っていく。ピースをまずは色別に、そのあとに形別に分けて組み立てていくのもいいだろう。それと同時に、頭の中で形を思い浮かべたり、ちょっとした推測を立てたりすること続けると、脳内で細胞の結合が強化されており、これが批判的思考力に繋がる。

また、ピースがどこにはまるのかを予測することで、視空間の認知を司る脳の部位を鍛えることができる。この能力は、荷物を詰める時や地図を読む時、ダンスの振付を覚える時などの場面で使われている。



効果③ ストレスレベルを下げる ・気分の改善



みんなは、ジグソーパズルを行っている時、脳は夢を見ている時に近い状態になっていると知っている？

健康情報サイト「Sanesco Health」では次のような説明をしている。

”右脳と左脳を同時に働かせることにより、脳波が「ベータ波」（通常の覚醒時）から「アルファ波」（夢を見ている時と同じ心的状態）へと切り替わっている。アルファ波が出ている時は、潜在意識が発揮されている。そうした、創造性に溢れて集中した瞑想的状態を自然に誘発し、より深いレベルで結合を引き起こすのがジグソーパズルである。”

ジグソーパズルを行っている時や、完成した時に抱く高揚感は、脳内だけに存在しているのではない。そうした高揚感は確かに、脳で感じるものではあるが、その喜びは化学的にも裏付けられている。

パズルを行っている時、一時的に歯がゆさを感じることもあるかもしれない。しかし、ジグソーパズルを行う行為そのものに、気分を高揚させる効果があり、正しいところにピースがはまる度に、脳内では、ドーパミンという神経伝達物質が分泌されている。

ドーパミンが脳内に流れると、幸福を感じたり頭が冴えたりしており、健康情報サイト「Sanesco Health」ではさらに次のように説明されている。

”ドーパミンが分泌されると、運動能力や集中力が増し、より前向きな気分となり、自信や記憶力の向上する”



効果④ 子供の認知機能の向上



子供たちの心の発達などに様々な形で役立つとされている。例えば、空間認知力や整理整頓のスキル、我慢強さ、自制心の向上に効果があるとされている。

また、記憶力の向上や手先の器用さ（ボタンの付け外しや靴ひもを結ぶ、ファスナーの上げ下げなど）も身に付けることができる。



05 ジグソーパズルの種類



光るパズル

太陽光や蛍光灯などの光を吸収し蓄えることで、暗い場所で発光できるインクを使った蓄光印刷(ちっこういんさつ)が施されたジグソーパズル。

「蓄光パズル」とも呼ばれている。

透明パズル

透明素材で作られたジグソーパズル。

完成したら、窓辺など日当たりのよい場所に飾ると、ガラス細工やステンドグラスみたいになる。

ホワイトパズル

絵柄が無い、無地のジグソーパズル。

「ミルクパズル」とも呼ばれている。

忍耐力や集中力を高める効果があり、一面が真っ赤や真っ黒な「地獄パズル」というシリーズがある。

ウッドパズル

ピースが木から出来ているパズル。

天然の木が持つ味わいや温かみを感じられる。

立体パズル

完成すると、気球や車、キャラクターなどの形になるパズル。

複雑なピースもあるので難易度は高めだが、完成したら、インテリアとして飾れる。

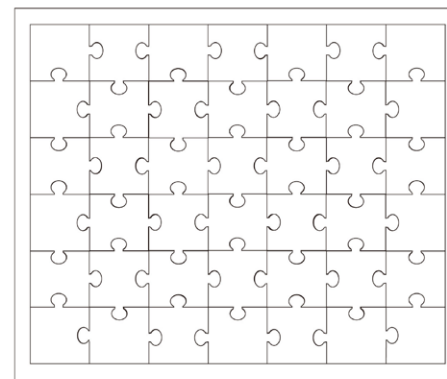


キューブパズル

ピースがキューブ型になっている子供向けのパズル。

6面それぞれに絵柄があり、6通りの絵合わせができる。

ピース数も色々あるので、子供の成長に合わせて遊ぶことが可能。



06 ジグソーパズル×宇宙



宇宙飛行士の選抜試験には、無地のジグソーパズルが出題されている。内容としては、「●時間以内にパズルを完成させる」となっている。

選抜試験でジグソーパズルが採用されている理由としては、とてつもないプレッシャーの中で、途方もない課題に対してどのように取り組むのかを試すためである。

また、「宇宙飛行士 選抜試験 白無地ジグソーパズル」が2022年7月8日(金)から全国の玩具店や百貨店、量販店などで販売されている。

商品キャッチフレーズは、『90分以内に完成すれば合格。宇宙飛行士に必要なスキルを鍛える。目指せ宇宙飛行士へ』である。その為、完成時間記録カード(2枚)で、合否判定が自分で行える。苦しみ抜いて、時間内に完成すると、達成感や解放感で宇宙飛行士の気分を味わうことが出来る。

価格	¥1,800 + 税
ピース数	100 ピース
完成サイズ	38 × 26cm

※白無地ジグソーパズルは、過去の宇宙飛行士選抜試験で使用された。本商品は選抜試験を再現したもので、サイズ・ピース・制限時間は実際の選抜試験とは異なる。パズル裏面には「太陽系図」が印刷されている。



07 日本のメーカー



やのまん

1954年に矢野満が矢野満商店として創設した。

日本で初めてモナリザのジグソーパズルを輸入販売し、国産初のジグソーパズルも販売した老舗。完成したらLEDライトで点灯するとランプシェードになるものなど、独自の立体パズルを販売している。

ジグソーパズルが主力商品だが、現在はフィギュアなども製造販売している。

エポック社

1958年に前虎（初代社長）を含む3人で出資により創設された大手の玩具メーカー。

日本で販売されているジグソーパズルの中で、商品販売点数が一番多い。リリーススピードも速く、風景や動物、アニメなど多くの分野の絵柄をカバーしている。

テンヨー

全身の「天洋奇術研究所」が1953年に創設した。1960年には、「株式会社天洋奇術研究所」が創設され、1962年に「株式会社天洋」、1970年に今の商号を変更している。

ディズニーと連携して、ディズニーキャラクターのパズルや専用フレームを販売している。自分の顔写真がパズルになるジグソーパズルをヒットさせた。

主力商品はジグソーパズルではなく、手品道具である。

エンスカイ

2005年に天田印刷加工から独立した。

『鬼滅の刃』などのキャラクターのジグソーパズルを販売している。



ビバリー

ジグソーパズルの他にも、クリスタルパズル（プラスチック成型品の立体的なパズル）などを製造し、独自の売り場も展開している。

ジグソーパズルに限らずパズル全般に強いが、近年では、ボードゲームなどの製造にも積極的である。

アップルワン

初めて光るパズルを販売した。

社名を連想（リンゴ+1）させるリンゴの形をしたピースが1個入っている商品もあり、近年では、藤城清治（影絵作家）の影絵シリーズやSHU（イラストレーター）のシリーズはロングセラーのメイン商品になりつつある。

キューティース

不二家のペコちゃんなど有名なキャラクターのパズル商品を展開している反面、滝平二郎（版画家・切り絵作家）の切り絵・版画シリーズなど高齢者が好む絵柄の商品も製造している。

サンスター文具

アンパンマンやプリキュア、戦隊シリーズなど、幼児向けキャラクターのパズルをリリースしている。ただし、全てOEM製品であり、製造はやのまんやエンスカイが担当している。





”ジグソーパズル”

っていいでしょ？



編集・猪野 嘉香

発行日・2023/12/21