実技指導研修会報告

バスケットボール	【講　　師】川北　準人氏（東京成徳大学） 【場　　所】流通経済大学龍ヶ崎キャンパス 【参加人数】13 名 【記 録 者】菅野　慎太郎（日本大学）・菅原　敬弥（日本体育大学大学院）

バスケットボールを構成する要素や技術を体系ごとに分類し、それぞれの内容に適した練習と指導方法が紹介された。また、「初心者」と「経験者」が混在する中でいかに“競技の魅力”を伝えられるかという観点から授業展開をご教示いただいた。

川北　準人氏

＜研修内容＞

［１日目］

講義（14:00-14:30）

▼オリエンテーション

川北先生が実際に行っている初回授業のオリエンテーションについて紹介された。主に「授業の目的」「授業の形式・方法」「履修上の注意」「授業内容」「安全への配慮」についてご説明いただいた。

実技①（14:30-15:20）

▼ウォーミング・アップの実践

主にボールを使用したウォーミングアップを実践した。ウォーミングアップでは「関節可動範囲の拡大」、「筋温の上昇」、「心拍数の上昇」の達成を目指しながら「ボディ・コントロール」、「ボール・ハンドリング」、「ショット」というバスケットボールの基礎技術の向上を狙って構成されている。本研修で実践したメニューは以下の通りである。

①ボール・ハンドリング＆ジョグ
・指先でボールタップしながら❶ジョグ❷スキップ
・ボールをお腹の周りで回しながらジョグ

②ボール・ハンドリング＆ダイナミック・ストレッチ or スタティック・ストレッチ
・片手でボールを持ち上げたまま❶つま先タッチ❷脚上げ＆後ろで脚キャッチ❸脚を持ってお尻伸ばし
・ランジしながら❶両手でボールを前に突き出し体を捻る❷片手は床を触り、もう片手はボールを上に突き上げる

③ボール・ハンドリング＆フットワーク
・3回サイドステップした後、左右に深く伸脚
・もも上げしながら、脚の下にボールを通す
・ボールスパイラルしながら、ウォーキング
・スキップしながら片手でボールを上に引き上げる

④チャレンジ・ハンドリング（ボールキャッチ系）
・ボールにバックスピンをかけて、ワンバウンドしたボールを❶背中でキャッチ❷脚にくぐらせてお尻でキャッチ❸正面でキャッチし、ストライドストップ or ジャンプストップしてからピボット

実技②（15:30-16:30）

▼オフェンス・ファンダメンタル（ショット・ドリブル・パス）

①ボールのコア（中心）を捉えるメニュー
・２人組でボールを縦に二つ重ねて正立させる
・互いにボールを持った状態で２人組になり、片方は相手に向かってボールを投げる（ワンバウンドまたはダイレクト）❶もう一方は投げられたボールを持っているボールの上に乗せる❷ボールを乗せたら、持っているボールと上に乗っているボールを入れ替える

②ドリブル
・ステーションドリブル（その場でドリブル）※腕ではなく、肩からボールをつくように意識させる
・ツーボールドリブル（同じタイミング＆交互に）
・両手で後ろから前に脚のあいだを通すドリブル

③ドリブルシュートの練習
・ステップの感覚を覚えさせるために、ユーロステップ（左右に大きいステップ）をしてドリブルシュート

▼ゲーム（５on ５）

ゲームは毎授業で学んだ技術や戦術を実際に活用するチャレンジする機会となり、学生がバスケの楽しさを実感させるための場にもなるため、毎授業の後半にゲームを実施させているとの説明がなされた。

［２日目］

講義（9:00-9:30）

▼ゴール設定と自己評価について

受講者に対して授業毎に達成すべきゴールを設定させ、毎回の授業で“何ができるようになるのか”を明確にさせていることが説明された。そしてこのゴール設定を踏まえて、毎授業の「良かったところ（GOOD）」、「反省するところ（BAD）」、「次はどうするか？（NEXT）」を自己評価させていることが紹介された。本研修では，参加者が１日目のGOOD・BAD・NEXTについて書き出した後、２日目のゴールを設定し、グループごとにシェアリングした。

▼ディフェンス・ファンダメンタルとトランジション

バスケットボールで理解しておくべきディフェンスの理論について、ボールマンに対するディフェンス（オンボールマンディフェンス）とボールを保持していないプレイヤーに対するディフェンス（オフボールディフェンス）の分類で説明された。また、試合中は攻守の切り替え（トランジション）をいかに素早く行えるかが重要であることも説明された。

実技①（9:30-12:00）

▼オフェンス・ファンダメンタル（チームドリル）

戦術に必要な「フロアバランス」と「スペーシング」を意識したオフェンス技術中心のメニューが展開された。その中の一部メニューを紹介する。

①３メンスペーシングドリル（図１）

四角形の中で３人組になり、❶どちらかにパスを出す❷ボールマンの対角線に人がいないようオフボールマンは移動する（※７秒間パスをした後に、ゴールにダイブしてシュートするバリエーションもある）

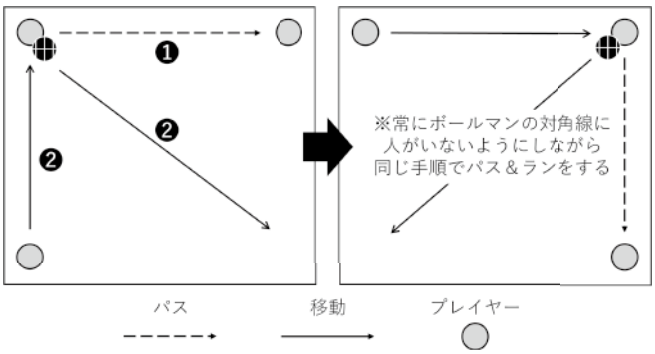

図１．３メンパッシングドリル

②オフェンス・トランジションの練習

❶トライアングルパス

❷スクエアパスからのレイアップシュート

❸ミシガンパス

❹コーチの合図で❶❷❸を素早く切り替える

③５メンタイミングカット

実技②（13:00-16:00）

▼ライフ・キネティック

脳科学や運動学を融合して開発されたライフ・キネティックは、運動パフォーマンス向上への効果が期待される。講習では、お手玉を用いたプログラムが紹介された。

・２人組で向かい合って立ち、❶一方がお手玉を「右」か「左」と指示しながら相手にパスする。❷もう一方は、指示された方の手でお手玉をキャッチしつつ、同時に指示された方の足を後ろに下げる。

・両手で真上にお手玉を投げ、手を交互に入れ替えてキャッチ（＋動きながら）

▼コーディネーショントレーニング

・２人組でボール３つを持ち、互いにボールを真上に投げている間にチェストパスを繰り返す

▼オフェンスとディフェンスの攻防

３on２（図２）を用いて、オフェンスとディフェンスの攻防に関する理解を深めていった。その中で、オフェンスは「１on０（ノーマーク）」の状況を作り出すこと、ディフェンスはオフェンスに「ショットさせない」ことを目標に指導がなされた。

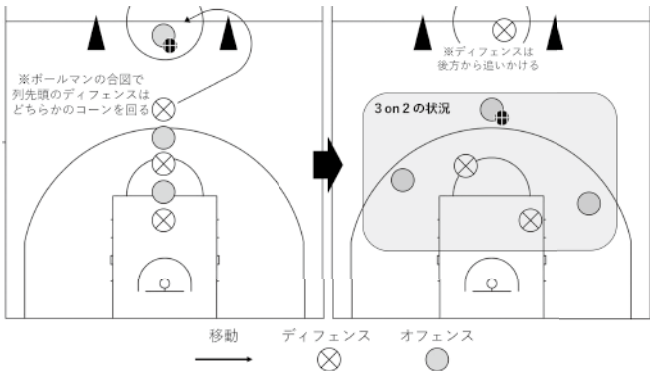

図２．３on２

▼５対５：スタッツからゲームを振り返る

個人＆チームプレイを反省的に振り返りつつ、次の課題と戦術を考えさせるため、ゲーム中に発生する様々なプレイを「スタッツ」として記録しながらゲーム（５対５）を実践した。記録項目は以下の11項目である。

【記録項目】①ファウル（FOUL）②３ポイントショット（3P）③２ポイントショット（2P）④フリースロー（FT）⑤オフェンスリバウンド（OR）⑥ディフェンスリバウンド（DR）⑦スティール（ST）⑧ショットブロック（BL）⑨アシスト（AS）⑩ディフェンスに戻らない（DNB）⑪ミスした回数（TURNOVER）

なお、ゲームはビデオ撮影をして学生に配信し、自分やチームのプレイを客観的に振り返れるようにしていることが説明された。

図３. 研修会の様子

卓　球	【講　　師】葛西　順一氏（早稲田大学） 【場　　所】流通経済大学龍ヶ崎キャンパス 【参加人数】４名 【記 録 者】北崎　悦子（学習院大学）

卓球の研修では、講師の葛西先生より、初級者に関する具体的な指導方法についてご教示いただくとともに、大学体育授業で初級者と上級者が一緒に受講する際の留意点や練習方法についてもわかりやすくご指導いただいた。

葛西　順一氏

【研修内容】

＜１日目＞実技講習①（14:00-16:30）

1. 用具の基礎知識

はじめに用具の基礎知識として、ラケットの種類（シェークハンドラケット、日本式ペンラケット、中国式ペンラケット）や特徴、ラバーの分類（裏ソフトラバー、表ソフトラバー、粒高ラバー）に関する説明があった。

2. ボール感覚練習

ボール感覚を身につけるための基礎練習を実践した。初級者の基礎練習では、ボールの勢いを吸収することを教える重要性が強調された。

①ボールリフティング50回（空間認知能力の養成）

②ネット際でバックハンド対フォアハンドでの1バウンドラリー（力を抜いてラケットの重さのみでラバーに当てるようにする）

③ネット際センターでのバックハンドラリー（正対した状態で短く打ち合う）

安定したフォームを身につけさせるために、手首･肘･肩関節を自由に使えないようにして正対した状態で打ち合うことが重要である。

④ボール当て簡易ゲーム（ネットを挟んで向かい合って立ち、センターライン上に潰れたボールを的として置き、相手コートの的を当てる）

このゲームでは、自陣の的が当てられたら相手を褒めること（相手をたたえる心を養うこと）、1球ずつ球種を変えて当てようとするのではなく、相手の打ち易いところに打ち続けるようにすることが重要である。また、初級者の競技意欲やゲーム性を養うことを目的としているため、経験者と初級者が対戦することになった場合には、経験者は3回当てて1点得点となるなど、ハンデをつけることが重要である。

＜２日目＞実技講習②（9:00 ～ 11:30）

1. 自己紹介ラリー練習

ネットを挟んで、受講生同士がお互いに自己紹介をしながらラリーを実践した。

自己紹介ラリー練習は、初級者のミスショットによる精神的負担を軽減する環境づくりのために活用できることから、大学体育授業の序盤のアイスブレイクとして取り入れることが推奨された。

2. 下回転サーブの練習

卓球部の補助学生のデモンストレーションを参考にしながら、下回転サーブの練習を行った。

ボールに下回転をかけるには、ラケット面を人差し指と親指で挟み込んで持ち、手首の可動域を大きく使えるようにすることで、ラケットの先端を速くすることが重要であることが説明された。

3. ２球を２人同時に打球する練習

ネットを挟んで、2球を2人で同時に打ち合う練習を行った。レベルが違う学生同士がペアになった場合にこの練習を成功させるためには、上級者に対して初級者のボールの回転や弾道を合わせるように指導することが重要であることが説明された。

4. ボールに上回転をかける練習

台の上からエンドラインに向けてボールを転がし、台から落ちる寸前にボールを持ち上げるようにして打つ練習方法を体験した。

実技講習③（12:30 ～ 16:00）

5. 簡易ゲーム

これまでに習った技術を活用して簡易ゲームを行った。最初のサーブ権はジャンケンで決め、サーブ２本交代で実施した。経験者はサーブに回転をかけないこと、初級者と経験者との対戦になったらハンデをつけることがポイントであった。

6. 多球練習

2人1組で多球練習を行った。初級者にとって打ちやすい球出しをするために、下記のポイントが重要であることを学んだ。

①相手のインパクト点を想定して、そこで打てるように球出しでコントロールする。

②球出しは小さいスイングで上回転で出す。

③同じタイミング、同球質、同放物線（目安としてネット上3分の２の高さ）で球出しをする。

また学生同士でお互いに球出しをすることによって、ボールに上回転をかける感覚を身につけさせることができるなどのお話があった。

【おわりに】

今回の研修会を通して、特にレベルの違う学生同士がお互いを尊重し、協力し合って技術や技能を高め合える練習内容や方法について学ぶことができた。また、受講生の方々や卓球部の補助学生との実践練習を通していろいろな回転のショットを体験できたことで、卓球の奥深さを実感でき、大変有意義な研修会であった。

フライングディスク	【講　　師】村山　光義氏（慶應義塾大学） 【場　　所】流通経済大学サッカー場 【参加人数】15 名 【記 録 者】前田　奎（京都先端科学大学）

村山　光義氏

フライングディスクの研修では、その基本となる投げ方や握り方を学び、様々な競技種目の実践を通して授業の展開方法を学習するとともに、フライングディスクの本質的な魅力をご指導いただいた。また、この研修会は日本フライングディスク協会のディスクアドバイザー3級の資格認定講習会として公認を受けており、合格者はフライングディスクの公認指導者資格を得ることができる非常に有意義な研修会であった。

【研修内容】

＜1日目＞

講義（フライングディスクについてのガイダンス）

実技講習に先立って、フライングディスクの文化や歴史に関する講義を実施した。また、フライングディスク競技12種目に関して、DVD を視聴しながら詳細な説明があった。具体例として、アルティメットは審判なしのセルフジャッジで試合を進めること、接触が禁止されていることから、フェアプレー精神の涵養にもつながる、といった内容が挙げられる。さらに、講義の中では、以下の5点のフライングディスクの魅力・ねらいについて理解を深めた。

・遊び心が原動力となり Play から Sports に発展する文化性を理解すること
・ディスクが持つ特性を理解し、楽しむこと
・ディスクを操る技術を極めること
・多様な競技（遊び方）で楽しむこと
・フライングディスク競技の特徴である“Spirit of the game”の精神を理解すること

加えて、日本フライングディスク協会のディスクアドバイザー3級の資格についての説明があった。

実技 1

基本的な投法の練習（サッカー場）

実技講習では、まず“Ultra Star”というアルティメットで使用されるディスクを用いて、ディスクの特性や持ち方について説明を受けた。その後、2人組で以下に示す基本的な投法について学習した。

・バックハンドスロー
・フォアハンド（サイドアーム）スロー
・サムフリップスロー

いずれの投法においても、「ディスクに回転をかけること」が重要となる。そのためにも、例えばバックハンドスローでは、「手首をしっかりと巻き込んでディスクを保持すること」がポイントであることが強調された。ただし、回転をかけようとして腕を円運動させたりすると失敗する可能性が高くなるため、あくまでも腕は相手に対してまっすぐにスイングすることがポイントであると説明があった。また、上手に投げるだけではなく、安全にキャッチするためにも、まずはディスクを両手で挟むようにキャッチすることから始め、慣れてきたら片手でのキャッチにもトライした。

ディスクの特性上、傾いた際の低い方へとカーブするという説明を受け、実践の中でどのように投げればどのようにカーブするのか、ということも理解した。

＜2日目＞

実技 2

強風の影響を考慮して、2日目の実技講習では、まず室内の施設にて研修が行われた。

①基本的な投法の練習（多目的室内練習場）

1日目にご指導いただいた様々な投法の確認を行った。ディスクへ強い回転をかけること、勢いのあるディスクを投げること、ディスクをキャッチすることを目的として、ドッヂビーで使用されるウレタン製のディスクを用いて練習を行った。

②ガッツの実践（多目的室内練習場）

ガッツは、5人ずつの2チームが13～14m 離れた平行線上に向かい合い、ディスクのスロー、キャッチを行う種目である。オフェンスチームの1人が、向かい合ったライン上に並んでいるディフェンスチームの5人に向けて思い切りディスクを投げ、ディフェンスチームはそのディスクを片手でキャッチするという競技である。研修

写真１　講義風景

写真２　スローイング練習

では2人組で向かい合って、全力で投げる＋片手でキャッチするという方法で実施した。ドッジビーで使用するディスクを用いることで、恐怖心を抱くことなく、ガッツの楽しさにふれることができるとともに、力強いディスクの投げ方やキャッチの仕方の習得にも繋がった。

③アキュラシーの実践（多目的室内練習場）

アキュラシーは、正面と左右の3方向からゴールに向かってディスクを投げる種目であり、狙った場所に正確に投げる技術が要求される。アキュラシーでは、様々な投法を用いることでき、投げる技術の幅を広げるのに有効な種目である。アキュラシーで用いるゴールは、一般に販売されているものは高価であるため、代用品を自身で作成することでより安価にゴールを準備できることも紹介された。1つの種目としても楽しむことができるが、投げる技術を習得するための手段として実施したり、受講生の技能評価の指標として活用したりすることも可能である。

④ディスタンス、SCF（セルフ・コート・フライト）の実践（サッカー場）

ディスタンスは、幅3m の区域から2分30秒以内に5投し、ディスクが落下して停止した地点までの距離を競う種目である。飛行性能に優れるディスクを用いて行い、ディスクの傾きの変化まで計算して投げることが重要となる。研修では、様々な種類のディスク全力で投げ、ディスクによる飛行特性を確認することができた。

SCF（セルフ・コート・フライト）は、ディスクを投げてからキャッチするまでの滞空時間を競う MTA（マキシマム・タイム・アロフト）と、直径4m のサークルから投げたディスクを自身が片手でキャッチし、その地点までの距離を競う TRC（スロー･ラン･アンド･キャッチ）の複合種目である．これらの競技では、風下から風上に向かって投げること、ディスクが曲がる方向を計算して投げることなどの注意点が説明された。

⑤ディスクゴルフの実践（サッカー場）

ディスクゴルフは、鎖の的がついた専用のゴールを用いて、ボールゴルフのようにホールアウトするまでの投数の少なさを競う種目である。研修では4名1組に分かれて、複数のコースをラウンドした。規定投数を4投（Par 4）と設定し、記録を取りながらパーティーでラウンドすることの重要性を理解した。ディスクも、ドライバーに向いているもの、アプローチやパットに向いているものをうまく使い分けた。ディスクゴルフを実施する際には、以下のような注意点について説明があった。

・グラウンドにあるフェンスやサッカーゴールなど障害物として利用する、一部 OB となる区域を設定するなど、ゲーム性を高める工夫をする
・一緒にラウンドするパーティー内での積極的なコミュニケーションを促す
・技能をみて規定打数の設定を工夫する

実技３

①フリースタイル、アルティメットの実践（サッカー場）

アルティメットに先立ち、フリースタイルの導入を体験した。フリースタイルは、ディスクを使って自由な演技を行い、芸術性や完成度、難易度を競う採点競技である。研修では、ワックスを塗ったディスクを、指の上で回転させる練習を行った。

アルティメットは、7人1チームで100m × 37m のコートでディスクをパスしながら運び、相手チームのエンドゾーンでキャッチすると得点になるという、ラグビーやバスケットボールと類似した種目である。審判が存在せず、選手同士がセルフジャッジで競技を行うため、先述した“Spirit of the game”という紳士的な基本的な理念に基づく競技であることも大きな特徴である。研修で

写真３　パッティング練習

写真４　講習で使用したディスク

は、4人で1チームを作り、実際のコートよりも小さく設定したコートにてアルティメットを実施した。アルティメットは、授業で実施しても非常に盛り上がる種目ではあるが､基本的な投げ方､キャッチの仕方をマスターしておくことで、より楽しむことができる。そのため、いきなりゲームをするのではなく、まずは基本的な技術を習得する、ペアで走りながらディスクをパスする練習を行うなどの基礎を固めておくことが重要となる。

②ディスクアドバイザー３級の試験（サッカー場）

日本フライングディスク協会のディスクアドバイザー3級の資格を取得するための筆記試験を行ったのちに、実技試験を実施した。試験内容は以下の通りである。

◎14m の間隔をあけ4m 四方のエリアを設置し、その一方からディスクを投げ、他方のエリアの中で試験官がディスクをキャッチする課題を3投連続で成功させる。なお、投法はストレートの「バックハンドスロー」とストレートの「フォアハンドスロー」の2種類である。

＜おわりに＞

本研修会では、フライングディスク競技に含まれる多くの種目をできる限り実践し、実際に授業を展開する上での注意点や工夫についてご教示いただいた。さらに、フライングディスク競技の文化や歴史についても学ぶことができた。フライングディスク競技には、技能や体力に依存しない種目も存在するため、対象となる学生に対して最適な授業内容を選択することが可能である。このように、フライングディスク競技は、体育・スポーツ実技授業の教材として実施する意義が十分あり、高い教育効果も期待できることが理解できた。本研修会で得た学びをもとに、授業の中でフライングディスク競技を実践し、大学における体育・スポーツの発展に貢献したい。

最後に、コロナ禍でも対面での研修会を開催していただいた全国大学体育連合と、終始懇切丁寧にわかりやすく講習を実施したいただいた村山先生に、受講者を代表して深謝いたします。

レクリエーション スポーツ	【講　　師】片山　昭義氏（浦和大学） 【場　　所】流通経済大学　竜ヶ崎キャンパス 【参加人数】６名 【記 録 者】城間　春香（福岡大学）

片山　昭義氏

本研修では、レクリエーションスポーツの主旨から、授業導入場面のアイスブレーキングについて、実践を交えながら講義を行っていただいた。レクリエーションは、大学によっては専門科目として位置づけられていること、学生教育に活用されている場面も多く見られる。その為、単なる個人的な考え方や活動に留まらず、対人支援の重要なスキルとして認識することが必要であると、学ぶことができた。

第１日目：３月６日（日）

14:00-16:30　実技研修①：オリエンテーション

講師の片山先生は、「レクリエーションの主旨は『心を元気にすること』であり、コミュニケーションが全ての活動の基盤となる」とおしゃっていた。授業の導入場面でアイスブレーキングを通して、どのようにして学生同士に繋がりを持たせ、何を伝えていくのかをご教授いただきながら、実践を行った。本研修の中で行ったアイスブレーキングは、どれも自然に対話が生まれるものであった。例えば､チーム戦で行うクイズ形式のものでは､時間制限が設けられているため､速く解答を行うために､チーム内で会話や話し合いが自然と生まれた。アイスブレーキングのポイントとして挙げられていたのは､「“一体感”や“安心感”の共有」である。ここでは、野球場やサッカースタジアムの応援が例として挙げられていた。応援団のリードに合わせて声援を送り、周囲は知らない人ばかりなのに、なぜかみんなと一つになっている気持ち（一体感）が湧いてくる。このような一体感を生み出す仕組みを、アイスブレーキングで作り出すことが大事だと学ぶ事ができた。

第２日目：３月７日（月）

実技講習２日目は、アイスブレーキングを支えるレクリエーション支援技術の理解や、学生との信頼を築く「ホスピタリティ」に着目し、講義をしていただいた。また、性別や能力に偏らない実技体験もすることができた。

9:00-10:30　実技研修②：授業の内容を効果的に伝える

アイスブレーキングを支えるレクリエーション支援技術について、４つのことを紹介していただいた。①「同時発声・同時動作」、②「一指示・一動作」、③「ハードル設定」、④「CSS（Catch Spotlight Spread）プロセス」である。例えば、研修の中で行ったビンゴゲームでは、リーチや、ビンゴになったら全員で「リーチ！」「ビンゴ！」と掛け声をするという約束事が設けられていた。また、これから行うことを説明する際には、一気に説明をするのではなく、分かりやすく細かく分けて説明や指示をして下さっていた。さらにリーチやビンゴの際に掛け声を行うという目標が設定されていることで、複数の成功体験を楽しむことができた。これらの活動全体を通して、片山先生は、対象者の良い反応を拾い、注目を集め、良い反応を広げるというCSSプロセスも活用されていた。

10:30-12:00　実技研修②：学生との信頼関係を築く「ホスピタリティ」

学生との信頼関係を築く「ホスピタリティ」に着目した講義では、ジョハリの窓が紹介されており、参加者同士で実際に意見交換を行った。ホスピタリティとは､「暖かくもてなす意識を持ちながら、対象者と意思疎通を図る方法」を表す。ジョハリの窓には､「頭が良さそう」､「真面目そう」､「頑固そう」などの17個のキーワードがあり、自分が当てはまると思うものを選択した後に、他者に当てはまると思うものを選択していった。意見交換の時間では、自身では選択しなかった項目を、他者が選択していたと知り、意外性や嬉しさを感じた。自分のことを考える際に、自分を謙遜する学生が多いことから、対象者には素直に回答するように声をかけることが大切であることを学んだ。

また、この時間には傾聴の大切さに気づく「会話トレーニング」という演習を行なった。

演習では、２人組でそれぞれ3回ずつ別のテーマで話した｡1回目は､聴き手は無表情で何の反応も返さず聞く｡2回目は自然に相槌を打ちながら聴く｡3回目は傾聴のポイントを意識しながら聴く｡傾聴のポイントというのは、①うなずく、②繰り返す、③ほめる・教えてもらう

ということが紹介されていた。3回の「会話トレーニング」を終え、聴き方一つで、話し手、聴き手の感情が大きく変わることを体験することができた。講師の片山先生のお話では、この演習を学生同士で行う際に、聴き手役がしっかりと役を演じていないこともあるということだった。このことから、学生には役に徹するように促すことが大切であると学んだ。

13:00-16:00　実技研修②：性別や能力に偏らない実技体験

性別や能力に偏らない実技体験では、4つの種目を体験した。

キャッチング・ザ・スティック：①長さ１メートル程度のスティックを両手に持って１列に並ぶ。②「トン・トン・パ」の「パ」の合図で全員が自身のスティックを離し、リズム良く隣へ移動し、隣の人のスティックを掴む。

ドリブルくぐり抜け：①一人がバスケットボールでドリブルを行う。②残りの参加者は、ドリブルしたボールに当たらないようにボールの下をくぐり抜ける。これを２分間行い、何回続けることができるかに挑戦した。

スピードラダーゲッター：チーム対抗戦で、全ての得点の箇所にいかに早くボールをかけられるかを競う種目であった。スピードを競うことから、チーム内で「頑張れ！」「速く！速く！」と自然と声が飛び交うようになっていた。

ノルディック・ウォーク：ノルディック・ウォークとは、1930年代にクロスカントリースキーチームの夏場のトレーニングとして、フィンランドで始まった。ポールを両手に持つことで上半身の運動も加わり、下半身中心の歩行に比べ全身の運動になる。本研修では、10メートルの歩行と、5分間の歩行をノルディック・ウォークと通常の歩行で行い、それぞれの歩数を計測していった。計測結果から、通常歩行よりも歩幅が広くなり、歩数が減少することがわかった。

実技（ラダーゲッター）の様子

どの種目も、前述した4つのレクリエーション支援技術を取り入れやすい種目だと感じた。授業の導入場面で行うアイスブレーキングや、物事に取り組む前の説明の行い方、場面に応じた質問の仕方、学生同士のコミュニケーションを促すための教員の声の掛け方など、さまざまな技術を今後の授業に取り入れていきたい。

ゴルフ	【講　　師】北　徹朗氏（武蔵野美術大学） 【場　　所】流通経済大学　竜ヶ崎キャンパス・東我孫子カントリークラブ 【参加人数】6名 【記 録 者】山口　大貴（鹿屋体育大学）

Ⅰ．はじめに

北　徹朗氏

ゴルフでは、講師の北徹朗先生（武蔵野美術大学 教授）より「大学内施設＋コース」の授業形態を想定した研修が行われた。1日目は室内練習場でスイングに関する基礎練習。2日目は、東我孫子カントリークラブにおいてラウンドの指導をして頂いた。

以下に、具体的な研修内容と指導のポイント（○印）を示す。

Ⅱ．研修内容

【1日目】室内練習場（14:00 ～ 16:30）

1. 初日の室内練習場では、スイング時におけるグリップの握り方と構えに加えて､3種類のスイング（ショット・アプローチ・パター）を学習した。特に、構えとグリップは、授業序盤で正しく身につけておきたい技能であると説明を受けた。

○グリップ（右打ちの場合）

左手でグリップの一番下を握る（人差し指～親指にかけてラインは指を閉じる）→右手は左手の人差し指と中指の間に、小指を沿わせるようにして握る。

○スイング時の構え（右打ちの場合）

足幅は肩幅に開く→膝を緩める（やや曲がる）→体幹部は胸を張った状態から軽く会釈→腕は脱力して左右の手を合わせた状態でクラブを握る。

○スイング前の2点確認（図1）

1) 会釈した時の角度：良い例（①）は拳1つ分、悪い例（②）は拳1つ以上空いている。
2) 手首の角度：矢状面から観ると、良い例（①）は悪い例（③）より手首が鋭角になっている。前額面から観ると、良い例（②）は悪い例（④）より左足の付け根にグリップがある（ハンドファーストという）。④ではボールに力がうまく伝わらない。

○スイング（ショット）のポイント（図2）

前述を踏まえて、スイングする。ポイントは、図2の矢印の実線の方向にテイクバックすることであった。本報告者は、これを実践できていない時には、ボールの方向が定まらなかったが、これを学んでからは、真っ直ぐ飛ぶようになった。

図2. スイング（ショット）のポイント

○アプローチのポイント（図3）

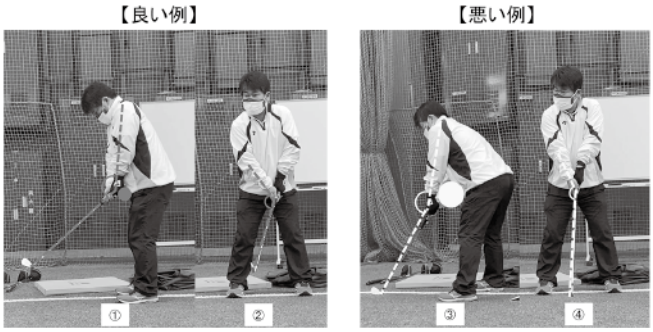

図1. スイング前の2点確認

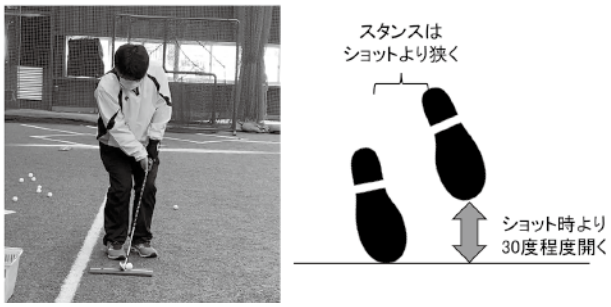

図3. アプローチ時のポイント

ショットの時よりもスタンスを狭くする（クラブの先端が入る程度）→クラブを短く持つ（グリップエンドは左足の付け根）→手首を使わずに、肩の捻転動作だけでスイングする。※足の位置は30度程度開く。フェースの面が変わらないようにする。

○パターのポイント（右打ちの場合）

スタンスはアプローチと同じく狭くする（足の位置はフラットにする）→ボールの位置は左目の真下に置く（頭の位置はボール鉛直線上）→脇を閉めて手首と肘と肩の角度（野球のホームベースのような形を作る）を崩さないようにスイングする（図4）。

図4. パターのポイント

打球の強弱は、バックスイングの大きさではなく、前への押し出しで調整する。

2. 学生達が盛り上がる２つのコンテスト

1）アプローチコンテスト（図5）

チェーン（A・B ゾーン）やフラフープ（C ゾーン）を活用してコースを設計し、スコアを競い合うゲームを行った。

図5. アプローチコンテスト（研修会資料を参考に報告者が一部改変）

2）パターコンテスト（図6）

パター用の教材を用いて、トーナメントの勝ち上がり（個人戦）や３名が同時にボールを打ち、全て穴に入れば成功というチーム戦を行った。

図6. パターコンテスト

【2 日目】東我孫子カントリークラブ（9:00 ～ 15:00）

2日目は、18ホールのラウンドでプレーを行なった。参加者間の経験の差があることから、グループで最もよいボールを採用する「ベストボール方式」にてラウンドを行った。本報告者は、本格的なゴルフコースのプレーが初めてあり、他の参加者との運動技能の差が大きかったが、本ルールによって楽しくプレーが出来た。

Ⅲ. 終わりに

本報告者は、将来的にゴルフ授業を担当することになっている。本研修では、講師の北先生の指導に加えて、他大学で授業を行っている他の参加者の先生からもアドバイスを頂きながら学習を深めることが出来て、とても有意義な機会となった。

最後に、コロナ禍の中、参加者の安全に考慮しながら本研修会を開催していただいた大学体育連合と、終始和やかな雰囲気で分かりやすく指導をしてくださった北先生に受講者を代表して心より感謝申し上げます。

体験講習 ネットボール	【講　　師】飯田　祥明氏（南山大学）、多胡　英子氏（日本ネットボール協会理事長） 【場　　所】流通経済大学龍ヶ崎キャンパス　メインアリーナ 【参加人数】17 名 【記 録 者】田中　愛理（東京家政大学）

「バスケットボールの妹分」とも呼ばれるネットボールの基本的なルール・スキルから大学授業での活用例まで、お二人の講師から多岐にわたりご教示いただいた。

【ネットボールの紹介】（9:00 ～ 10:15）

多胡　英子氏

多胡先生よりネットボールについて、イギリスが発祥で女性用のバスケットボールとして生み出されたスポーツであること、7対7で対戦され、身体接触が厳しく禁止されているため、圧倒的にオフェンスが有利な競技であること等、紹介があった。各務選手が作成したネットボール紹介動画も視聴した。

Ⅰ．実技体験

基礎練習を体験した。

●ゴール下シュート

2つのゴールに受講者をそれぞれ分けて、ゴールの真横（0°の位置）に1列に並び、シュートを放つ。リバウンド後は反対サイドに並ぶ。ポイントは、手首のスナップを効かせ、リングの20cm 上のあたりを狙いながら弧を描くようにまっすぐボールを放つこと。

●ピボット

・親指の付け根に力を入れる。踵を浮かせバウンディングする。
・親指の付け根に力を入れ、踵を浮かせ、下肢を左右にツイストする。
・その場で浮かせたボールキャッチ。着地の際に注意が必要：「1・2歩でしっかり停止する」or「両脚着地をした後、1歩目を出す」ように意識する。
・軸足を決め、教員に指示された方向に母指球を意識して向く。今回、指示する方向は「東・西・南・北」に決めて実施した。

●ウォーミングアップ

指示された方向に走る。いつ指示（移動方向への指差し）が出されても反応できるよう準備しながら、八方向（前後左右＋斜め四方向）に移動する。

Ⅱ．ルールやポジション等について

フットワーク（ステッピング）、オブストラクション、コンタクト、オフサイド、オーバー・アーサード等、反則について、実演を交えながら説明していただいた。

また、「コンタクト」を取られないようにするための練習やオフェンスの際のポジション確認練習等、普段実践している練習をご紹介いただいた。

続いて、ネットボールの大きな特徴である、各ポジションの役割と動くことが出来るエリアについて詳しく説明があった。ネットボールには、① GS（ゴールシューター）、② GA（ゴールアタック）、③ WA（ウィングアタック）、④ C（センター）、⑤ WD（ウィングディフェンス）、⑥ GD（ゴールディフェンス）、⑦ GK（ゴールキーパー）の7つのポジションがある。試合で着用するユニフォームについてもご紹介いただいた。コートに入るプレーヤーは、必ずポジションを示すゼッケンを前面と背面に付けてプレーする。また、1試合の中でポジション変更が認められているため、コンディションや体格等に応じてポジションを選ぶこともできる。

【大学授業での活用】（10:30 ～ 12:30）

飯田　祥明氏

体験講習の後半は、飯田先生より授業での活用例についてご教示いただいた。ネットボールは、下記の点において教材としての適正があるとの説明があった。

①簡便：必要スキルが少なくて、すぐにゲームが成り立つ。
②協働：ポジション毎の役割が明確で戦略が考えやすい。
③安心安全：ルール上距離をとって、プレーをしなければならないので接触が少ない。

また授業は、ウォーミングアップ（10分程度）→基礎練習（10～20分程度）→チーム時間（20～30分程度）→ゲーム（30～40分程度）の流れで行っているとのことだった。

Ⅰ．ウォームアップ・基礎練習（10:30～11:30）

●二人組の練習

・ボール2個のパス：向かい合い、お互いに右手にボールを構え、相手の左手に向かってパスをする。持ち替えずにパスを返し、これを繰り返す。

・ボール落としの駆け引き：1人がボール2個を持つ。パートナーはワンバウンド以内で落ちたボールをキャッチする。

・リアクションパス：パスの種類はチェストパスとバウンドパスの2種類で、リーダーはどちらかのパスを出す。パートナーはリーダーと異なる種類のパスを出す。

・ペアのうち1人はキャッチできる範囲でボールを空中に上げる。その間にパートナーからチェストパスを受けてパスを返し、自分の投げたボールをキャッチする。

・リアクションキャッチ：背後・頭上から出てくるパスをワンバウンド以内でキャッチする。なるべく頭上は見ずに、視界に入ってきてから反応する。

・ボールマンは、相手に浮かせたパスを出す。レシーバーは、怪我の予防も意識してキャッチ＆着地をする。

●対人練習

・2対0：センターサークル辺りから、ゴールに向かって2列を作る。パスのみでゴールの近くまで移動し、シュートを放つ。

・2対1：練習①の2対0にディフェンスが1人加わる。ディフェンスは、オフェンスとの距離90cm以上離れることに留意する。

・3対2：3名のオフェンスと2名のディフェンスで実施する。ゴールエリアでプレーできるのは、オフェンス側はGSとGA、ディフェンス側はGDとGKの2名ずつ計4名のみである。3対2の時は、オフェンスは1人、ゴールエリアに入れないことに留意する。

Ⅱ．チーム時間・ゲーム（11:40～12:30）

21名の参加者を男女混合で身長順に並べ、3チームに分けた。その後、チーム毎にポジションを決めて作戦会議をした。ゲームは3チームの総当たり戦で実施した。授業での活用例として、1コートしかない場合は、2チームがハーフコートでそれぞれ練習、1チームはコート外で作戦会議をするように指示し、10分間で交替しながら、全チームのコート練習の時間を確保する。

作戦会議の際には、ポジション毎の役割がはっきりしているので、極力、学生たちで作戦を練るように促す。また、ゲームの際にはゼッケンにポジションと移動可能エリアのイラストを印刷した紙を貼り付けてプレーさせることで、自分自身で、あるいは審判がすぐにポジションと動けるエリアを確認することができるので準備しておくとよいとの紹介があった。

本講習を通して、ポジションがはっきりしていて、体格や体力に応じて自分たちで選択できるネットボールの特性は汎用性が高く、工夫次第でさまざまな場面に活用できると感じた。ご教示いただいたアイデアを活かして、授業等でネットボールを取り入れていきたい。また、ネットボール界の現状や魅力等を聞くこともでき、大変貴重な機会となった。

ゲームの様子

体験講習 超人スポーツ	【講　　師】稲見　昌彦氏（東京大学、超人スポーツ協会）、 安藤　良一氏（超人スポーツ協会） 【場　　所】流通経済大学 竜ヶ崎キャンパス　サブアリーナ 【参加人数】30 名程度 【記 録 者】梶田　和宏（京都先端科学大学）

超人スポーツの体験講習では、2名の講師の先生方が研究開発されてきた超人スポーツの実践事例の可能性と挑戦についてご講演いただき、超人スポーツ認定競技の中から、「Slide Rift」と「Spirit Overflow」の2つの競技の紹介を交えて、今回の参加者が実際に体験するかたちで実施された。体験講習の前日に行われた稲見先生の特別講演の内容を踏まえ、安藤先生のデモンストレーションを交えて超人スポーツを行う上での指導ポイントについてご教示いただき、大学体育でどのように超人スポーツを展開していくことができるのか、双方で議論しながら研修が進行された。

安藤　良一氏

＜研修内容＞

1. 大学体育における超人スポーツの可能性と挑戦　9:00-9:30

超人スポーツに関する研究活動から蓄積されたデータをもとに、大学体育における超人スポーツの可能性と挑戦についてご教示いただいた。体験講習の冒頭では、「Optimize Our Own Body For the Highly Sophisticated Circumstance」というテーマの中で、主にポップカルチャーと身体多様性および障碍と社会制度についてのお話があった。特に、身体多様性については、①サイボーグ型（身体の機械化）、②身体増加型（身体部位の増加）、③身体機能拡張型（身体能力の変質）の3つに類型化され、

わが国で培ってきた文化を有効活用することにより、多様な身体と身体性に関して世界を牽引できる可能性があると示唆された。また、障碍と社会制度については、新たな捉え方に対してそれに反する連想を否定しつつも、新たな捉え方を正当化させるような反応傾向（態度）として障碍者のアイデンティティを受入れている人々を中核とした活動が必要であると指摘された。

その一方で、超人スポーツが急速に広まった背景には、多様性に対する世界の様々な取り組みが影響していると示唆された。超人スポーツの開発に向けた一連の研究活動から見えてきた社会課題の一つとしては、現状のスポーツ機会において子どもたちが一緒に遊べない環境になってしまっていることが挙げられた。「誰もが楽しめる」という表現が逆に障碍を浮かび上がらせる可能性があるというジレンマもあると指摘された。今後は多様な身体性を選択可能な環境を作り、その状況を自明のものとすることで窓口を活かす仕組み作りへの挑戦が必要になると言及された。超人スポーツは、身体性を媒介にしたテクノロジーとのインクルーシブを象徴する新たなスポーツに成り得る可能性が十分にあり、DX 時代の大学体育における新たな可能性と果敢な挑戦を期待したい。

2. 超人スポーツの可能性を具現化するための着眼点および質疑応答　9:45-11:30

一般社団法人超人スポーツ協会の認定する31種目の競技の中から、「Slide Rift」と「Spirit Overflow」の2つの超人スポーツの可能性を具現化するための着眼点に

ついてご教示いただいた。また、安藤先生によるデモンストレーションも踏まえて、超人スポーツの3原則である「①すべての参加者がスポーツを楽しめる」、「②技術とともに進化し続けるスポーツ」、「③すべての観戦者がスポーツを楽しめる」ことを体感してもらうとともに、超人スポーツによって、身体や道具といったスポーツそのものの環境が拡張されていくことについて解説された。

まず、「Slide Rift」では、100～150万円程度の高価な電動アシスト全方向車椅子を用いて、ドリフト走行等のテクニックで競い合う車椅子レースについて紹介された。「Slide Rift」の競技性を代表するドリフト操作には、単純な競争に留まらない俊敏性が求められ、小回り、鋭敏な動きができる器用さや繊細さ、一瞬の判断力が勝敗を握ることが実体験からわかった。また、下肢などの障碍を超え、人々は「Slide Rift」を通じて今までにない快感を得る中で、万能感を実感することに期待が込められていた。「Slide Rift」で新しいスポーツ競技を作った結果、身体の拡張可能性を持つ者としてのアイデンティティを受け入れている人々が生まれ、障碍があってもなくても同じように競い合える機会を保障することに繋がるのではないかと示唆された。

次に、「Spirit Overflow」では、スポーツ用バイクを用いて、無料のアプリケーションとリンクさせてチーム戦で行うバーチャル空間での身体性を伴うゲームについて紹介された。このゲームは、それぞれが独自のスキルと戦術を持った個性的なヒーローたちの間で繰り広げられる激しいテリトリーバトルであることが解説された。「Spirit Overflow」は、本格的な e-sports 体験と高強度のバイクワークアウトの融合を目指していると言及された。e-sports と超人スポーツでは異なるスポーツの特性がある中で、人間の変幻自在な身体性の魅力を最大限に活かした DX 時代におけるスポーツとしてアルゴリズム的に体験できるモノこそが超人スポーツであると考えられる。

今回は超人スポーツを初めて体験する参加者が多かった中、安藤先生から大学体育における超人スポーツの可能性を具現化するための着眼点についてご指導いただき、参加者にとって大変有意義な体験講習となった。超人スポーツの可能性を具現化するための着眼点は、「新たなスポーツの選択肢として、①誰もが、②一緒に、③どこでも、④気晴らし（デポルターレ）としてのスポーツ」であり続けることがキーポイントになると言及された。今回の体験講習では、参加者からの活発な質疑応答も交えながら、サイバーフィジカル社会を実感できる超人スポーツの醍醐味について実体験することができ、大学体育教員にとって学際的な学びの場として貴重な FD 研修の機会にもなった。