

第1回大学体育連合指導者養成研修会

全国大学体育連合は「第1回大学体育連合指導者養成研修会」を3月6日(土)～8日(月)に早稲田大学・立教大学にて開催し、講師・スタッフを含め65名が参加しました。プログラムは以下のとおりです。

* * * * *

	午前(9:00～12:00)	午後(13:00～17:00)	夜(19:30～21:30)
3月6日(土)		ガイダンス・実技講習／講義	情報交換会
3月7日(日)	実技講習	実技講習／講義	情報交換会
3月8日(月)	実技講習	講義	

<実技講習>

バドミントン	講師	蘭 和真(東海学院大学) 谷藤千香(千葉大学) 石黒之武久(崇城大学) 渡辺英次(専修大学)
フィットネス	講師	鈴木久雄(岡山大学スポーツ教育センター) 杉本亮子(立教大学非常勤講師)
フットサル	講師	川本竜史(大東文化大学) 菊原伸郎(埼玉大学) 大嶽真人(日本大学)
卓球	講師	吉田和人(静岡大学) 榊原浩晃(福岡教育大学) 山田耕司(NPO 法人卓球交流会)

実技指導研修報告

バドミントン

(講師) 蘭 和真 (東海学院大学) 谷藤千香 (千葉大学)
 石黒之武久 (崇城大学) 渡辺英次 (専修大学)
 (場所) 早稲田大学記念体育館 競技スポーツセンター301教室
 (参加人数) 12名
 (記録者) 岩田智秀 (日本体育大学女子短大 / 1・2日目担当)
 田井健太郎 (東京医科歯科大学 / 3日目担当)

バドミントンの実技研修は、大学の授業において、様々な技能水準の学生に対応できるよう知識や技術を習得すること目的に、授業の組み立て方や具体的な練習方法など幅広い内容にわたって行われました。



蘭 和真先生

〈1日目のスケジュール〉

14:00~14:45	講義
15:00~15:30	ストローク
15:30~16:30	フットワーク、ショット
16:30~17:00	ダブルス・ゲーム

〈講習内容〉

テーマ：歴史的背景、ルール・用具、ゲーム等の変遷
 担当：蘭 和真 (東海学院大学)

I. 講義

バドミントンのルーツに関して、スライドを用いた講演を頂いた。まず発祥に関する定説と出所について、原型となったバトルドー・アンド・シャトルコック、普及の立役者となった第8代ボーフォード公爵、バドミントン村・バドミントンハウス等を紹介頂いた。次にルールについて、ローカルルールを取りまとめたセルビー大佐、ルールを統一する為に「The Badminton Association」を設立したドルビー大佐の紹介があった。最後に用具について、シャトルコックから現在のシャトルへと至る経緯、ラケットの材質やガットの材質の変遷等を、写真だけでなく実物を用いて説明が行われた。

II. ストローク

会場を会議室から体育館へ移し、実技の講習が開始された。まず準備体操を行い、その後、各握り方、準備姿勢、そしてストロークについての説明が行われた。握り方について、イースタングリップはラケットフェースが振り上げたときに相手を向かない為最も難しいグリップ、ウェスタングリップは空振りしにくいといった特徴等が紹介された。準備姿勢については上半身と下半身の構えに分けて、ストロークについては手のひらの向き

による分類とシャトルをとらえる高さによる分類とに分け、実演を交えて説明が行われた。

Ⅲ. フットワーク、ショット

次に各受講生が2人組をつくり、フットワークとショットについての講習が行われた。

フットワークでは、まず移動法や一歩目の出し方、ジャンプ等についての説明が一通り行われた後、2人が指示の出し手と受け手に分かれ、様々なルールを設定し、指示に対して瞬間的にフットワークを活かした動作ができるような訓練の方法について紹介された。

ショットについては、クリヤー、ドロップ、ドライブ、スマッシュ、ヘアピン等について説明が行われ、2人組で実際に打ち合い、確認を行った。その後、3グループに分かれ、10球ずつロブに対してスマッシュのノックを行った。

Ⅳ. ダブルス・ゲーム

練習したショットを用いて、ダブルスの試合を行った。10点からの21点マッチで、適宜ローテーションを行い、多くの組との対戦を通じて、習得した技能の確認やブラッシュアップを図った。



〈2日目午前のスケジュール〉

9:00~ 9:30	講習のアウトライン
9:30~10:35	ショット①
10:45~11:25	ショット②
11:25~12:00	ラリー



説明する谷藤千香先生

〈講習内容〉

テーマ：千葉大学のバドミントン授業例
担当：谷藤千香（千葉大学）

Ⅰ. 講習のアウトライン

千葉大における授業の実態（運動が得意でない学生の履修が多い、90分×15回等）の説明と本日の研修のアウトラインの説明が行われた。

その後、ラケットに慣れる為に、表面と裏面を交互に使いながらの連続した打ち上げ、2人組、3人組そして5人組での打ち合いが、打ち方を縛らずに行われた。

Ⅱ. ショット①

まず、千葉大の授業で用いているプリントの説明が行われた。

次に2人組になり、片方が投げ上げたシャトルを、スマッシュで叩き込むという動作を10本ずつ行った。1セット目はベースを特に意識せず、2セット目からはベースを上げて行われた。この時の注意点として、肘を肩よりも上に後ろから前に等が挙げられていた。

その後、二人組でシャトルを投げ合い、手ではなく合成球の筒でキャッチする、シャトルを増やす等、様々な工夫が紹介された。

最後に2人組がネットを挟み、ヘアピン、ロブ、スマッシュの打ち合いが行われた。スマッシュを打つ際の足の運び方やその際のジャンプのタイミ



ングについて説明があった。

III. ショット②

10分間の休憩をはさんだ後、2人組でドロップとロブの打ち合いを行った。これを少しずつ変化させ、ドロップ・ヘアピン・ロブの繰り返し、スマッシュ・ヘアピン・ロブの繰り返し、ドロップ・ヘアピン・ロブの繰り返し等、様々なバリエーションで行った。

次に、ダブルスに向けて2対2で、ドロップ・ヘアピン・ロブの繰り返しを行った。トップ・アンド・トップのポジションでロブを打ったら後方へ下がりサイド・バイ・サイドへと移行し、その後の相手組からのドロップに対してはどちらが打っても良いとの説明があった。

IV. ラリー

最後にラリーを行い、授業で行うに当たっての助言等の説明で締めくくられた。

ラリーはダブルスで、羽2個で、難しさは話し



石黒之武久先生(左)

合って決める等様々な工夫を取り入れて行われた。

授業で行うに当たり、まずシングルスでは、半面でのジュースゲーム、まとめとしての全面を使用した大リーグ等が紹介された。ダブルスではトーナメント、点の設定、メンバーの振り分け方等の話があった。また、東南アジアではトリプルスというのが行われているとの紹介もあった。

〈2日目午後のスケジュール〉

13:00~14:00	講義
14:15~16:00	ショット
16:10~17:00	ゲーム

〈講習内容〉

テーマ：バドミントンの授業計画例

担当：石黒之武久(崇城大学)

I. 講義

バドミントンのラケットスイングの分析について講演を頂いた。ラケットスイングによる負担や障害のメカニズムから、イースタングリップがより望ましいグリップと結論づけられた。これはビギナーとトッププレーヤーの比較に基づいて、手首を掌屈せず、肘を屈曲状態でスイングすることが多くの面で優れているということを受けてのことである。スライドによる説明だけでなく、実際に競技経験のない参加者のスイングの動きについて、その場で解説が行われたことにより、実感が持ちやすく理解しやすいものとなった。

II. ショット

会議室から体育館に場所を移し、以下の内容が行われた。

- ①椅子に座っての横打ち
- ②床面上のシャトルをラケットで拾う
- ③シャトルの打ち上げ

※バック、フォア交互に

※頭よりも低い高さで行うと難易度が上がる

※連続時間を競ったり、床面ぎりぎりの高さで

シャトルをラケットの面上に乗せ止める等、様々なバリエーションが可能

- ④円になったの素振り（フォームの確認）
- ⑤ネットを挟み、一人が投げもう一人が打つ
 - ※能力に応じて高速で連打も実施
- ⑥フットワークの練習
 - ※ジャンプしてから足を出す動作
 - ※指で指示を受けて動く練習等
- ⑦授業ネタとして有用な練習
 - ・2対2で、ハイクリヤー・ドロップ・ヘアピン・ロビングの繰り返し
 - ※各々の役割は変わらない
 - ※シャトルを2個3個と増やすことが可能
 - ・ハイクリアの対面（対人）の打ち合い
 - ※打ったらネットをくぐり反対がわに並ぶ
 - ・シャトルの投げ入れ合い（1対1）
 - ※一度に投げられるのは1つのシャトルで、片方のコートに全てのシャトルが投げ入れられたら終了

Ⅲ. ゲーム

10分間の休憩をはさんだ後、黒板を使った説明がなされ、5分ゲームが行われた。サービスは対角線、ローテーションはサービス権が来たときに時計回りで等のルールを設定して実施された。

〈3日目のスケジュール〉

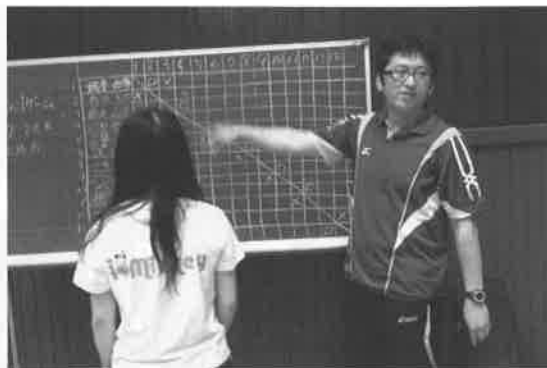
9:00~10:00	オリエンテーションの実施方法
10:00~10:30	ウォーミングアップ
10:30~10:40	シャトル他測定機器の説明
10:40~11:30	ダブルス総当たりリーグ
11:30~11:40	球出しマシンの紹介

〈講習内容〉

テーマ：半期15週のモデル授業の実際（応用編）
 担当：渡辺英次（専修大学）

Ⅰ. オリエンテーションの実施方法

第1回目の授業で行われるオリエンテーション



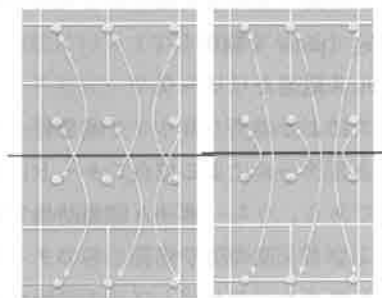
渡辺英次先生(右)

が紹介された。具体的な内容は、授業の進め方、バドミントンの歴史、道具の説明、ルールの歴史、プレー中の事故、準備物、安全のための注意事項、評価方法、DVD観賞である。第一回目の授業では、授業運営のオリエンテーションの役割だけではなく、バドミントンに関する知識や安全管理に意識を向ける内容が盛り込まれた実技にスムーズに入っていくための工夫がみられた。特に、様々な知識を聞いた後に観賞したトップ選手による試合映像は、運動へのモチベーションをかき立て、理想的なイメージを作ることを助けた。

Ⅱ. ウォーミングアップ

- ・ドロップローブ
- ・クリアーヘアピン
- ・ドライブ
- ・スマッシュレシーブ
- ・サーブ練習

コートに対して人数の多い場合には、下記のようにアップをすると多人数で練習することができる。





III. シャトルほか測定機器の説明

競技用のシャトルの他に、授業で多く用いられるナイロンシャトルや、破損の少ない発泡スチロールのシャトルなどが紹介され、打球感の違いなどを体験した。同時に、コート外に並べられた測定機器が紹介され、授業においても同様に並べられた機器を自由に用いて自身の体力チェックを促す方法について説明を受けた。測定機器は次の通り。

- ・身体計測（身長、体重、体脂肪、座高）
- ・プロアジリティー（光電管を利用して）
- ・垂直跳び（マットスイッチを利用して）
- ・リバウンドジャンプ（同上）
- ・立ち幅跳び（立ち幅跳びマットを利用して）
- ・全身反応時間（光刺激式測定器を利用して）
- ・心拍測定（polarを利用して）

IV. ダブルス総当たりリーグ

ダブルスによる総当たりリーグ戦を行った。ルールは、全8チームによる12点スタートによる9点マッチであり、うち一チームは補助員である体育会バドミントン部の男子部員一名のチームであり、フットワーク、ラケットワークの妙を肌で体

験することとなった。

敗戦の続く学生には次週、教員や経験者とのペアを作るなど、皆がプレーを楽しめる運営に気を付ける旨、説明があった。

V. 球出しマシンの紹介

硬式野球のピッチングマシンに類似したシャトル出しマシンの紹介があった。現在、試作一号機ということで球出し角度や移動性といった制作上のポイントについて説明を受けた。

VI. まとめ

試合形式の授業時には、観戦者がコートを横切ることには注意を促すなど、マナー面の指導も必要である。同様に、対戦者によってつなげるプレーを心がけるなど、皆で楽しむスポーツへの親しみを伝えることが大切であるとのまとめによって研修は終了した。

フィットネス

(講師) 鈴木久雄 (岡山大学スポーツ教育センター)

杉本亮子 (立教大学非常勤講師)

(場所) 立教大学14号館2階D201/17号館2階

(参加人数) 9名

(記録者) 大家千枝子 (高崎健康福祉大学)

フィットネスの研修は、初日に鈴木久雄先生による講義、2日目、3日目に杉本亮子先生による講義・実技が行われました。

〈1日目のスケジュール〉

14:20	講義
「大学体育による2種類の運動指導 —その理論と実際—」	
大学生の身体活動・運動の現状	
身体活動・運動のガイドライン	
主観的体力テスト	
運動プログラムの作り方と考え方	
実技との連携・指導	
17:00	質疑応答



鈴木久雄先生

〈講習内容〉

I. 大学生の身体活動・運動の状況

岡山大学学生の健康診断結果(2000年)より、収縮期血圧、肝機能(GPT)に10~20%の異常者出現率がみられた。受験を迎える高校3年からの

運動不足、ストレス、食生活の乱れなどが原因と考えられる。また岡山大学学生のスポーツ実施状況(2005年)では、55%のものが運動不足と判定されている。

II. 身体活動・運動のガイドライン

アメリカにおける運動処方指針(CDC、ACSM)を参考に日常的な身体活動を増やす方法(ライフスタイル方式)と特別に時間と場所を設定した運動実践方法(エクササイズ方式)の2種類の考え方を意識した運動指導を岡山大学にて実施している。

また、「子どもは高強度の運動をさせると一日の運動量が増え、成人は中強度の運動をさせると一日の運動量が増える」ことが示唆されたデータより、中等度以上の運動強度に着目した運動指導の有効性が考えられる。

III. 主観的体力テスト

主観的運動強度(RPE)とメッツ表を用いて、それぞれが「ややきつい」と感じる場所、どの範囲までが有酸素運動か判断させ、それを主観的体力テストとした。

IV. 運動プログラムの作り方と考え方

授業初回に行っている運動プログラムでは、エクササイズ方式、ライフスタイル方式、併用方式の3つを選択させている。それぞれが「続けられるもの」を「いつ」おこなうか必ず記入させる。

V. 実技との連携・指導

運動プログラム作成時や実際の運動時に使えるようなシートを作成し、配布している。



＜配布資料＞ストレッチング、筋トレ（初めての人・経験者）の方法が記載されたシート。

＜2日目午前のスケジュール＞

9:00	講義
日本におけるピラティス、ヨガ事情 ダンスキネシオロジーの3つの分類 ピラティス (The Pilates®) の基本理念 大学体育での授業	



杉本亮子先生

＜講習内容＞

I. ピラティス (The Pilates®) の基本理念

1. Concentration

自分が動かしている体の部分を意識してエクササイズを行いましょ。う。筋肉がどんなふうに応答しているかを感じましょ。う。

2. Control

いきなり力を抜いたり、適当に動かしたりせず
にゆっくりと動きを行いましょ。う。



3. Core stability

ピラティスのエクササイズの大半は、体幹の強化をねらっています。コアの強化は、体のほかの部位を動かすときのサポートになり、脊柱を守り、姿勢のバランスに重要です。

4. Breathing

ピラティスの呼吸の仕方を習得し、十分に呼吸を行いながらエクササイズをすることによって、エクササイズの効果が高まります。

5. Precision

足を開く幅、腰のあげる高さ、脚を伸ばす方向などをなるべく正確にしてエクササイズを行うことで、安全で効果的な運動を行うことができます。

6. Visualization

自分の姿勢がどのようになっているか、関節がどんなふうに動いているかなどをイメージしながら行うと、正しい運動を行う手助けになります。

7. Integration

たとえ体の一部を動かしているときも、体全体がどのようになっているかを考えながらエクササイズを行いましょ。う。

II. 大学体育での授業

＜授業計画＞

1. セルフケアエクササイズ

ピラティス&エアロビックエクササイズ

2. ヨガ&ピラティス

＜授業の目標＞

自分の身体の動きを理解しながら、体力を向上すること。

＜半期計画＞ 13回の授業の組み立て

- ・授業前の解説 ピラティス、エアロビクス、ヨガ
 - ・エクササイズを組み立て
 - ・資料による補足説明
 - ・エクササイズの理解確認、自己チェック
 - ・自分の目的に合わせたエクササイズの組み立て
- ※あまり基本理念ばかりだと学生はひいてしまう
 ※ピラティスの考えていたことを“解釈”するような作業でもある

※「無理しないでください」という言葉かけだけでなく、分析して代替の動作を与えてあげるようにする

＜2日目午後および3日目のスケジュール＞

2日目午後

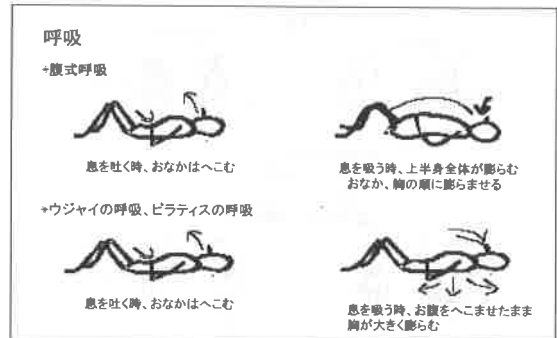
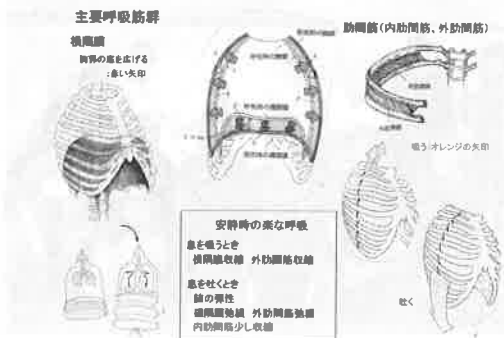
13:00	呼吸（主要呼吸筋群の理解、腹式、ウジャイ、ピラティスの呼吸など） ベーシックエクササイズ ・ピラティス（それぞれの動きの解説）
15:35	ボールエクササイズ

3日目

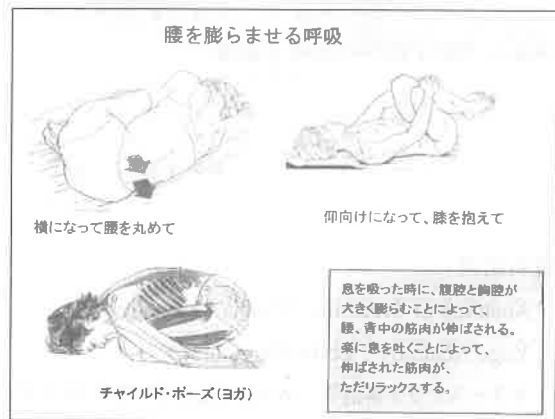
9:00	※前日に引き続きベーシックエクササイズ ヨガ 指導方法について ・エクササイズ中の声かけ ・アライメントの整え
11:40	質疑応答

＜講習内容＞

I. 呼吸 主要呼吸筋群の理解

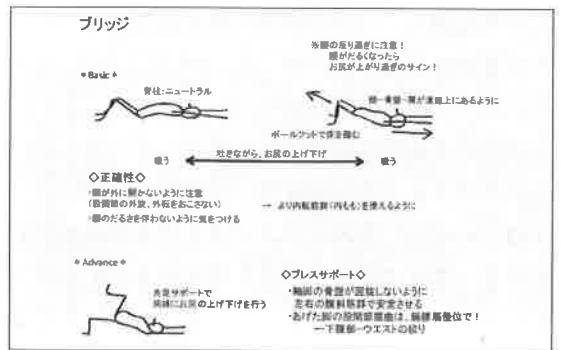


- ・息を吐くときに意識する部分
- ①下腹部をへこませ
『ジーパンのチャックを上げるように』
- ②ウエストを絞る
『巾着袋の口を締めるように』
- ③肋骨と肋骨の間を閉じて脇を細くする
『傘を閉じてくるように』



II. ベーシックエクササイズ

- ・最初はベーシックなものを実施し、少しずつ強度をあげていく
- ・安全性が重要であり、腰痛持ちにはお腹をへこませて行うことを何度も言う
- ・呼吸のスピードをあげたら、動作スピードもあげる
- ・体幹の働き具合、コツをつかむことが大事



ベーシックエクササイズ

III. バランスボールエクササイズ

- ・バランスをとりながらの動きには、エアロビクス効果も期待できる
- ・「バランスがとれなかった⇒とれるようになった」などのように上達が変わりやすいため学生にも好評
- ・マットの上にボールをおくことで、滑りにくくするなど安全性への配慮も必要

<参加者コメント>

- ・すぐに授業に取り入れるのは難しいが、貴重な体験になった。
- ・一度もやったことがなく、全く知識のなかったピラティスやヨガについて理解が深まった。
- ・このような授業を学生に選択させることができる大学の体制が大変うらやましい。
- ・フィットネス研修ということで、研修内容がマシンやウェイトなどを用いたフィットネストレーニングだと勘違いしていた。募集の段階で研修内容を明記していただけると有難い。
- ・通常13回にわたって行われる授業を続けて2日間という無茶な日程で研修してくださった杉本先生は大変だったと思う。どうもありがとうございました。

資料出典

- ・Anatomy of Breathing : Calais-Germain 著
- ・Yoga Anatomy : Leslie Kaminoff 著
- ・カラースケッチ解剖学 : Wynn Kapit 著 嶋井和世訳



フットサル

(講師) 川本竜史 (大東文化大学、コーディネーター、1日目担当)

菊原伸郎 (埼玉大学、2日目担当)

大嶽真人 (日本大学、3日目担当)

(場所) 早稲田大学記念体育館

(参加人数) 10名

(記録者) 成瀬和弥 (筑波大学)

フットサルの研修は、ゲームを実践し、そこで個別の技術を抽出してそのトレーニングをし、再度ゲームを行う (Match-Training-Match) という流れのなかで行われました。1日目 (川本先生担当) は、フットサルの基礎的な技術である、キック、パス、ボールコントロール、シュートについて、その基本的な解説とその指導方法について解説がなされました。2日目 (菊原先生担当) は、攻撃と守備の技術及び戦術について、3日目 (大嶽先生担当) は、攻撃と守備の応用として、さまざまなパターンについて講義がなされました。



川本竜史先生

<1日目のスケジュール>

14:00	ウォーミングアップ
14:15	ボールワーク
14:45	ゲーム
14:55	チーム内でのふりかえり
15:00	休憩
15:05	ドリブル
15:35	キック
16:05	パス&コントロール
16:25	シュート
16:45	ゲーム

<講習内容>

I. ウォームアップ

1日目は川本先生にご指導いただいた。ウォームアップとして、サッカーでよく行われるブラジル体操で身体をほぐした。2列縦隊に並び、軽い

ジョギングをしながらリズムを合わせて、手で踵や太ももに触れ、ストレッチやサイドステップ、股関節のストレッチ等を行った。その後、アイスブレーキングとして、全員でジョギングをしながら吹かれた笛の数で集まるというプログラムを行った。

II. ボールワーク

ボールに慣れるため、さまざまな足の箇所でもボールに触れるトレーニングである。特にフットサルでは、頻繁に足の裏でボールを扱うという特徴がある。

・その場でボールを動かさずに左右の足の裏でボールに触る。

・その場でボールを動かさずに左右の土踏まず付近でボールに触る。

・タップ (ボールを左右の足の間を動かす)

・ボールを足の裏で引いて前に出す。 など

Ⅲ. ゲーム

このゲームでは、①フットサルのゲームに親しむ、②フットサルのルールを確認する、③技術課題を把握する等の目的をもって行われた。フットサルはサッカーに比べ、スペースが狭いのでより技術が必要となる。また、動き(モーション)をよりコンパクトにすることが求められる。

ゲームは、5人1チームとなり1試合3分で実施した。ゲーム終了後は、各チームでフットサルをやった感想や課題等を話し合った。

Ⅳ. ドリブル

2人1組になり、マーカーからマーカーまでドリブルをする。ドリブルでは足の裏でボールを運ぶ(転がす)ことを心がける。速さを求めるのではなく、正確性を重視する。また正面だけを向いてドリブルするのではなく、横向きでも行ってみる。

<応用>

①ジグザグドリブル



図1 ジグザグドリブル

利き足だけを使いドリブルを行う。慣れてきたら、両足を使って行い、続いて利き足でない方の足だけを使ってみる。正確さを重視する。

②V字のドリブル



図2 V字のドリブル

マーカーを通り抜けないで、切り返してドリブルをする。左右の足のインサイドやアウトサイドを使う。正確さを重視する。

③ドリブルリレー

チームに分かれてドリブルのリレーをし、順位



図3 ドリブルリレー

を競う。単調なドリブル練習にゲーム性を取り入れたものである。

Ⅴ. キック

フットサルのボールは、弾みにくい「ローバンドボール」を使用しているため、足をボールに的確に当てないと目標とした位置にうまく蹴ることができない。キックの練習はまず、2人1組になり、向かい合って交互に蹴る方法をとった。

◎インサイドキック

ボールを正確に蹴るには、インサイドキックが適している。

キックのポイント

- ・目標の確認：顔を上げ、目標を確認する。
- ・膝下の活用：脚全体を振るのではなく、膝下をコンパクトに小さく振る。
- ・足首の固定：足の面に的確にボールを当てるため(面を開く)、足首を固定する。

ボールが浮いてしまう場合(ボールをすくってしまう場合は、ボールの中心のやや上をたたく(蹴る)ようにする。ボールを止めるときは、上からボールを押さえるのではなく、ボールの正面に入る。

◎インステップキック

インステップキックは、足の甲にボールを当てる。グラウンダーのボールを蹴るように心掛け、浮かせないようにする。コンパクトに脚を振る。

<応用>

①アウトサイドキック

足の小指側でボールを蹴る。ボールをこするよう意識する。

②フリックパス

アウトサイドにボール乗せ、股関節でボールを

はじく（浮き玉のパス）。

③トウキック

つま先でボールの中心を蹴る。無回転のボールがいくように心掛ける。トウキックは蹴るタイミングが読まれにくく、スペースが狭いフットサルでは、効果的な技術である。

VI. パス&コントロール

4人1組になり、4人で四角形を作り、ボールを回す。キックとパスの違いは、パスは相手がいるということである。そのため、受け手とのコミュニケーション(アイコンタクト)をとり、どのタイミングでどこにパスを出す(右足か左足か)のかを意識する。

ボールをコントロールする場合は、ただ止めるのではなく、次の動作がしやすいような位置にボールをコントロールする。

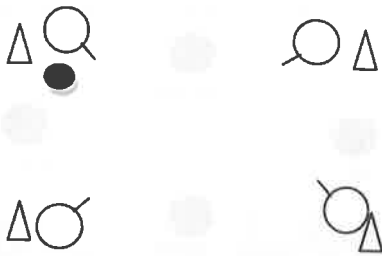


図4 パス&コントロール

<応用>

①ボールのタッチ数を制限する

ボールに触る回数を制限する。ワンタッチ、ツータッチなど。

②ボールを蹴る個所を指定する

インサイドのみで蹴るなど。

③ボールを増やす

ボールの数を2個に増やし行う。

④パスをしたら移動する

パスをしたら、別の頂点に移動する（パス&ムーブ）。

⑤コーチの指示でパスの方向を変える

コーチの合図（笛を吹く、手を挙げるなど）でパスの方向を変化させる。

VII. シュート

フットサルでは、スペースが狭いため、シュート動作もよりコンパクトさが求められる。

①トウキックでのシュート

蹴るタイミングが計られにくいため、フットサルでは、トウキックのシュートが有効とされる。

②左右斜め45度からのシュート

ゴールのサイドネット等コースを狙ったシュートを打つよう心掛ける。

③キーパーをつかせてのシュート

ゴールのキーパーをつかせてシュートを打つ。キーパーはケガ防止のため必ず、キーパーグローブをはめる。

④チーム対抗のシュート合戦

キーパーをつかせて、2分間に何本ゴールできるか競う。

VIII. ゲーム

これまでに学んだ技術を踏襲しながら、4分ハーフのゲームを行う。

<2日目午前のスケジュール>

9:00	講義
10:15	ウォーミングアップ
10:45	キック
11:05	ポジショニングの原則
11:45	ゲーム

<講習内容>

1. 講義

2日目は、埼玉大学の菊原先生にご指導いただいた。講義では、教材としてのフットサルの特長と現在、受講生が抱えている疑問について議論をした。

大学の体育の授業でフットサル(サッカー)を行うことの価値は、技術の向上もちろんあるが、グループワークを行えるという点が大きい。チームをつくり、その中でグループワークを行うこと



菊原伸郎先生

で、コミュニケーション力を養うことができる。

フットサルは、攻守の切り替えが頻繁に起こるため、非常に運動強度が高くなる。そのため、初心者は、体力的に非常に厳しいものともなり得るが、スピードをコントロールすることによって、運動強度をそれほど高く上げないこともできる。

受講生の課題としては、

- ・初心者（特に女子）にインステップキックをやらせるがうまくいかない。
 - ・ボールが思うところにいかない
 - ・シュートのタイミングがわからない
- などが挙げられた。

II. ウォーミングアップ

まずは軽めのストレッチを入れ、身体感覚を確認する（張っている場所はないか、違和感がある場所はないか等）。その後、股関節や大臀筋を中心にストレッチをする。伸ばしている筋肉を意識する。

III. キック(パス)

初心者にキックを指導する際、一連の歩行という動作にキックの技術を組み込ませるという方法がある。歩いていたら、ボールに足が当たったというイメージから、続いて、ボールを蹴る方の足のつま先を横に開き、そこにボールを当て、そのまま歩くという技術に発展させる。ボールが足に当たった瞬間には力を入れ、面がぶれないようにする。さらに、視線は下を見ないで正面を向き、

ボールは間接視野に入れるように心掛ける。

また、初心者は、インステップキックをうまく蹴ることができない場合が多い。インステップキックを蹴ろうとすると、床(地面)を蹴ってしまいそうな恐怖感を持つことが多い。インステップキックでは、靴ひもの結び目にボールを当てることを意識させ、立ち膝を若干曲げ、膝をターゲットの方向に向けるよう指示を出すといよい。

トウキックは、フットサルではよく用いられる技術であるが、つま先でボールを蹴ろうとはせず、これも歩行動作の延長線上として、身体を中心にボールを置き、歩きのなかでつま先でボールを押し込むイメージを持つといよい。

IV. ポジションの原則

フットサルでは、基本的に図5のようなポジションがある。



図5 フットサルのポジション

しかし、初心者がゲームをする場合、どこに行ったらよいかかわからず、立ちすくんでしまったり、ずっと同じ場所にいたりすることが多い。このような状況だと、上達もしにくいし、フットサルを十分に楽しむこともできない。

そこで、守備をする際は、まずはゴールとゴールの結ぶ延長線上、すなわちゴールの中心線の位置に移動し守るという約束を決めると初心者でもどのように動いたらよいかわかるようになる。

<2日目午後のスケジュール>

13:15	講義
14:30	フットサルでの基本の動き
15:15	Offの動きの改善
15:45	エイトの動き
16:30	ボールキープ
16:45	ゲーム

<講習内容>

1. 講義

午後の講義では、フットサル（サッカー）のプレイの原則に関する内容であった。

まず攻撃をするうえで、何を優先していくべきかという点では、ゴールを逆算して考えていく。すなわち、①シュート、②相手の最終ラインの背後への突破、③縦パス（ポスト、くさび）、④斜め前へのパス、⑤横パス、⑥バックパスという順番で考えるべきである。

一方、守備の優先順位としては、①インターセプト、②タックル（相手がボールをコントロール

した瞬間）、③前を振り向かせない、④前にパスを出させないとなる。また、守備の正しいポジションは、①ボールと自陣ゴールを結んだ線上で、②ボールと自分がマークする相手が同一視でき、③インターセプトを狙いかつ自分の背後（裏）を奪われないという位置である。

II. 基本の動き

4人組になり、3対1のボール回しを行った。図7のように四角形のグリッドをつくり、3人が四角形のそれぞれの頂点に移動する。1か所の頂点は空けておく。鬼を1人決め、鬼は、グリッドのなかに入る。外側の3人は鬼に取られないようにボールをパスする。パスをした人は、その場に

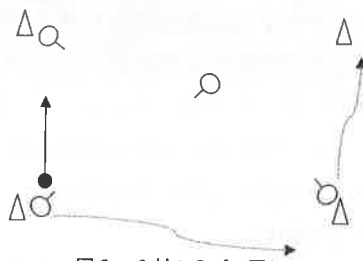


図6 3対1のパス回し



いるのではなく、必ずどこかの頂点に移動しなくてはならない。またそれぞれの頂点には1人しかいることができない。鬼はボールを持っている人にタッチをするか、ボールにタッチ(インターセプト)すればよい。鬼にタッチされた、もしくはボールを取られたたら鬼交代となる。パスをした人にすぐ戻すこと及び斜めのパスは禁止とする。はじめは動きに慣れるため、手で行く。また、ボールを持って動くことはできない。

III. Offの動きの改善

3対1のパス回しの発展として、6対3のパス回しを行った。ボールは2個使い、パスをする。基本的なルールは3対1のパス回しと変わらない。この形はより攻撃と守備の関係を表している。ボールを保持している6人が攻撃、3人が守備となる。攻撃側はボールを持っていない人が動き(Offの動き)、いかに数的優位を保持できるか考え、守備側の3人は連携してそれを打破することを狙う。

IV. エイトの動き

フットサルの攻撃の戦術として、非常によく使われるものにエイトの動きがある。これは、選手が、8の字を描くように移動するもので、これにより選手同士が入れ替わり、スペースができたり、マークがされにくくなったりする利点がある。

V. ボールキープ

ボールと相手との間に自分の身体を入れ、相手にボールが触られないように保持する。この際、キープしている側もボールに触れないようにする。

VI. ゲーム

5対5のゲームを行った。この際、講習を受けた内容を反復・確認することを主たる目的とするため、息を上げずに、余裕を持ってプレイするよう心掛けた。

<3日目のスケジュール>

9:00	ウォーミングアップ
9:30	システム及びパターンの練習
11:30	ゲーム



大嶽真人先生

<講習内容>

I. ウォーミングアップ

3日目は大嶽先生にご指導いただいた。ウォーミングアップではグリッド内をドリブルしながら移動し、足の裏などでボールを動かし、技術の確認を行った。その後慣れてきたら、笛の合図で別のボールに移動するなどの発展したプログラムを行った。身体が温まったら、ストレッチを行った。

II. システムとパターンの練習

2日目に学習した、OnとOffの動き、エイトの動き等を用いて攻撃のパターンを構築する。基本的な選手の配置は、ひし形(1-2-1)と正方形(長方形)(2-2)がある。

まずは基本的な動きを習得するために、ルール

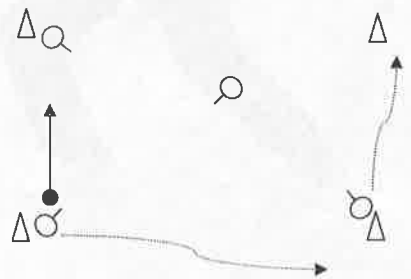


図7 パターンの練習

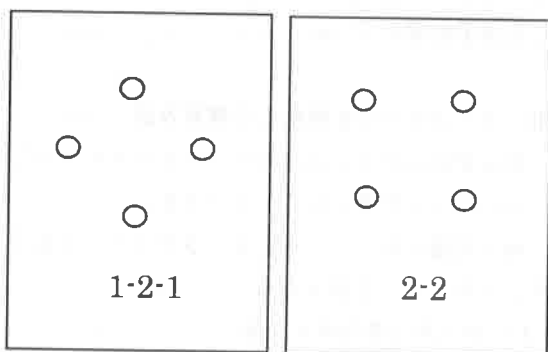


図8 基本的なシステム

を作り、それに従って動く練習をする。4つの頂点にそれぞれ1人ずつ位置し、パスをした人だけが別の頂点に移動する。人が移動してきたら、元々頂点にいた人はどこかに移動しなければならない。最初はパスだけとし、慣れてきたらドリブルでの移動を可とする。

◎スイッチ

攻撃側の選手がすれ違いざまにボールを渡すという技術である。スイッチをフェイントに使ったり、すれ違う際にボールを持っていない人がDFをブロックしたりするなど、さまざまな応用ができる。

◎パターンの構築

4人組に分かれ、それぞれのシステムに応じた、攻撃のパターンを検討した。その際、エイトの動きやドリブル、スイッチなどさまざまな動きを組み合わせ、より効果的な攻撃方法をチーム内で構築することを目指した。

Ⅲ. ゲーム

各チームで構築したパターンを実際のゲームで展開した。

卓 球

(講 師) 吉田和人 (静岡大学) 榊原浩晃 (福岡教育大学)
山田耕司 (NPO 法人卓球交流会)

(場 所) 立教大学14号館 地下1階

(参加人数) 11名

(記 録 者) 荒牧亜衣 (目白大学短期大学部)

卓球の実技研修は、具体的な練習方法を取り上げながら、授業でのさまざまな展開方法が紹介されました。

<1日目のスケジュール>

14:40	榊原先生による実技 ラケット、グリップの説明 ウォーミングアップの紹介 技術的課題を設定した練習方法①・ドライブ、ショート
16:55	質疑応答



榊原浩晃先生

<講習内容>

I. 上半身を中心とした準備運動の紹介

- ・ラケットを握ったまま腕を回す。
- ・肩回りや手首を重点的に行う。

II. ラケットの種類とグリップ

(1) シェイクハンドラケット

- ・握手をするような握り方。

- ・バックハンドはラケットの裏面を使用することが特徴である。

(2) ペンホルダーラケット

- ・ペンを持つような握り方。
- ・ラケットの表面のみにラバーが貼ってあり、バックハンドもフォアハンドも同じ面で打球することが特徴である。
- ・近年では裏面にラバーを貼り、両面を使用する選手も増えている。

III. ラージボールを使用した練習方法

- ・直径が44mmあり、通常のボールよりも大きいため長いラリーを楽しむことができる。

- ・導入段階において、ボールつきやラリーを行う際に使用することができる。

(1) ボールつきのポイント

- ・1mくらいの高さを目安とし、ラケットを床の面と平行にする。

- ・シェイクハンドラケットではどちらの面を使用してもよい。

- ・安定してつけるようになったら、視線を変えて行う。ラケットを見ないで、ボールが高くなった頂点の位置だけに視点をおき、落下点を予測してつく。

- ・落下点は、ボールをみると予測することができる。ラリーの際にも、相手が打ってくる瞬間をみて打球の方向を予測する。この情報が卓球においては非常に重要である。ボールつき等で、この視点の置き方を身につけたい。

IV. 技術的課題を設定した練習方法①

(1) フォアハンドドライブ

- ・ラケットの角度はほぼ床と垂直。
 - ・バウンドしてから、ボールが頂点から下りてくる直前に打球する。
 - ・フォームはラケットを下から上へ振り上げるように行う。
 - ・卓球のボールは非常に軽いため、相手の打球直後から自分が打つまでの間に減速する。スピードの変化も含めて、打球の方向等予測できるよう繰り返し、練習する。
 - ・右利きの人の場合、手が早く動いてしまうと、ボールは左に行き過ぎてしまう。自分の打てる位置にくるまで体勢を整え、待っていることが重要である。
 - ・ラリーの回数を数えて実施することで、目標が明確になり、技術向上についても数字の変化として表れる。
 - ・慣れてきたら、徐々にラリーを大きくしていく。立ち位置を下げ、第1バウンド位置を変化させて、大きなラリーを行う。ミスをしたら、また台の前に戻り、同じ練習を繰り返す。クロスで待つて打球する感覚を習得する。
- ※各練習課題の説明を行う際には、「グリップ」「目線」「ラケットの角度」の3つのポイントをおさえておくと、学生に言葉で伝えやすくなる。

(2) サービス

- ・ボールをのせる手は一度台より高い位置でとめる。
- ・ボールは必ず手のひらから16cm以上投げ上げる。ネットの高さが15.25cmであるため、目安となる。
- ・ボールを投げ上げて、下りてくるところで打つことがポイントとなる。

(3) クロスでの打ち合い

- ・フォアクロスおよびバッククロスでフォアハンドで打ち合う。



- ・1台で4人が一度に練習できるため、グループ学習を行う際にも有効である。
 - ・毎回ラリーの回数を記入する学習カードを作成し、学生が記録できるようにする。
- ##### (4) 速いボールを打つための練習—スマッシュ—
- ・技術レベルの到達状況を確認するためには、スピードを計測する方法が考えられるがこれは、用具等の面から授業で実施するのは困難である。
 - ・自分の打った打球がどれくらい飛んだのかという飛距離を指標にして練習することが有効である。
 - ・反対側のコートにフェンスをおき、打球がそのフェンスを越えたかどうかで、強く打っているか確認することができる。
 - ・フェンスを50cmずつ卓球台から遠ざけていき、毎回自分の飛距離を確認することで、技術レベルを確かめることができる。
- ##### (5) 打球をブロックする練習—ショート—
- ・ショートは相手打球の威力を利用して、返球する技術である。
 - ・ゲームになると必ずバックハンドを使用する場面がでてくるため、有効な技術となる。
 - ・この練習は、バッククロスでのフォアハンドドライブの打ち合いを経たから行うとよい。
 - ・台にバウンドしたボールをすぐに打球することがポイントであり、バウンドしたボールに合わせて、ラケットを少し動かすようなイメージで行うとよい。

< 2日目午前のスケジュール >

9:00	榎原先生による実技
足の準備運動	
技術的課題を設定した練習方法②・カット	
ダブルスのゲーム	
質疑応答	

< 講習内容 >

I. 足の準備運動の紹介

- (1) 手の動作を入れたスクワット
- ・両腕を前方へ肩と水平に伸ばし、反動をつけながらスクワットを行う。
- (2) フットワーク
- ・横の動きは卓球のラリーにおいて重要である。
 - ・腰が上下に動かないように注意しながら、サイドステップやクロスステップを行う。
 - ・卓球台をはさんで、鏡のように相手と同じ動きを行う方法もある。お互いの立ち位置を台から遠ざけたり、近づけたりし、動きながら「見る」能力を高める。

II. 技術的課題を設定した練習方法②

(1) 左右のフットワーク

- ・一方はショートで左右に打ち分け、一方は左右に動きながら、すべてフォアハンドで相手がいるところに打球する。
 - ・左右にフットワークをする側は、肩幅より広いスタンスで、どちらにも動けるよう力をぬいた状態で準備する。
 - ・学生は右から左に動きにくい傾向があるが、卓球の技術向上のためには、足が先に動いていく感覚を身につけることが重要である。
 - ・足が交差しないように注意する。
 - ・初心者の段階では5本ラリーが続くレベルであるが、10本続くことを目標に実施するとよい。
- ※左右の規則的な動きに慣れてきたら、ショートを打つ側は、ランダムに打球し、相手を不規



ダブルスの講義

- 則に動かしながら練習を行うとよい。
- (2) カット
- ・ボールに逆回転をかける技術。
 - ・ラリー中に行うことで、ゲームの態勢を立て直す効果があり、この技術を身につけることでプレーの幅を広げることができる。
 - ・バウンドして頂点から下りてくるギリギリのところで、ラケットを斜め上45度に傾け、ネット方向に押し出ししながら、ボールを送り出す。
 - ・ラケットに当てるだけでは、ボールに回転はかからないので注意する。
- III. ダブルス
- ・初めにポジションを決めておくことが重要である。
 - ・授業の導入段階においては、前にいる人は左右に、後ろにいる人は前後に動く方法が取り組みやすいようである。
 - ・応用編として、ゲーム形式である時計回りの動き方を指導するとよい。

< 2日目午後のスケジュール >

13:00	吉田先生による実技
準備体操	
技術的課題を設定した練習方法③	
・指導者の立場から	
・授業としての構成の仕方	
サービスの練習方法	
シングルのゲーム	
16:40	質疑応答



吉田和人先生

〈講習内容〉

I. 技術的課題を設定した練習方法③

一指導者の立場から

(1) ラケットによるボール操作の紹介

- ・ボールつき歩行
(ボールをつきながら卓球台の周りを歩く)
- ・足の下でボールつき
(通常のボールつきと足の下でのボールつきを交互に行う。体の体勢を戻すことが重要)
- ・壁打ち
(壁から1mほど離れて壁打ちを行う。2人で交互に行う方法もある)

※ラケットによるボール操作を準備運動として取り上げると、汗もかけて卓球のスキルアップにもつなげることができる。

※個人で行うものが中心になるため、回数などの目標設定を行うことにより、緊張感をもって取り組むことができる。

II. フォアハンドクロスによる練習方法

・人によって無意識のうちに決まっているニュートラルなポジション(その人にあった台との位置取り)がある。

・この位置を変えながらラリーを行うことで、目的に応じた技術練習を行うことができる。

(1) 遠い位置でのラリー

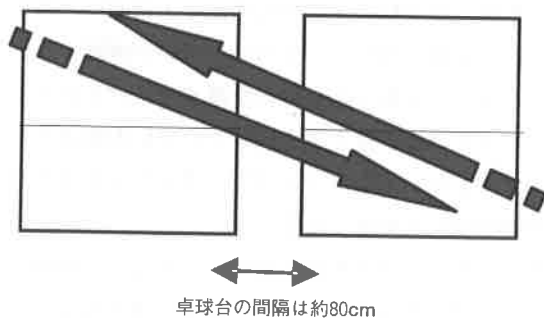
- ・ニュートラルなポジションより半歩下がる。
- ・台から離れて打球するため、自然と強く打つようになり、無意識にスイングやスタンスが大きくなる。
- ・距離が離れて、時間があるときは、大きなフォームで打つ方向に踏み込めるように指導する。
- ・フォームが大きくなった分、足を打つ方向に踏み込めるように指導する。

(2) 近い位置でのラリー

- ・ニュートラルなポジションより半歩前へでる。
- ・スイング、スタンスがコンパクトになる。
- ・しっかり振り切りながらコンパクトにスイングするように指導する。

(3) 卓球台を2台利用したラリー

- ・スイングがなかなか大きく振り切れない場合、卓球台を2台近づけてラリーを行うとよい。
- ・距離があるので、遠くに飛ばすようにするため、強く打つことができる。
- ・ダイナミックなラリーが可能となり、打つ方向に踏み込みやすくなる。
- ・ラリーの導入段階においても、技術向上のために有効である。



※エンドラインからの距離の長短がスイング、スタンスの大小と比例しており、これらが無意識に行われていることは重要である。

※相手を変えて行ったり、距離を変えて行ったりすることで、ラリーの中で打球動作を調整していく方法を学ぶことができる。

(4) ボールを2つ使用したラリー

- ・ニュートラルなポジションでボールを2つ使用してラリーを行う。
- ・同じタイミングで打球することや同じコースをとることを意識して行う必要がある。
- ・1つのボールを目で追うだけでなく、もう1つのボールも同時に見ようとするので、周辺視の利用感覚をつかむことができる。

III. 個別指導のポイント

(1) ミスから考える

- ・「ボールがオーバーしたらラケットをかぶせる」、「ネットにかかったらラケットを上向きにする」といった技術的ポイントを明確にし、ラリーの練習やゲーム中に学生自身がミスから考え、調整できるように指導する。

(2) 自信がない学生への指導法

- ・ラケットを手のひらでもって練習してみる。
- ・面の向きのコントロールは比較的簡単にできるので、取り組みやすい。

IV. グリップのチェック法

- ・身体の前でラケットの打球面を上に向け、端を何箇所か指で押して、ぐらつかないか確認する。
- ・ラケットをもつ手を肩の位置まで上げた状態で、ラケットの面が横や下を向いていないか確認する。
- ・スタンダードなグリップでスタートするほうが、技術習得もしやすくなる。

※ペンとシェイクを両方習得していると、指導者としては、さまざまなミスの修正に役立てることができる。

V. 小さいラケットを使用したラリー

- ・市販されている小さいサイズのラケットを使用して練習を行う。
- ・通常のラケットよりもサイズが小さいので、ラケット面上の打球位置を意識するようになる。

VI. ターゲットを使用したサービスの練習

- ・ペットボトルのふたの上にボールを置いたターゲットを使用して練習を行う。
- ・ターゲットをにおいてサービスの練習を行うことで、集中度が高まる。
- ・5分間で何回ターゲットのボールを落とすことができるか、毎回の授業で繰り返し練習する。
- ・ボールの長短を意識しながら行くと、コントロールがよくなる。

※ターゲットのコースを変えたり、低く速いサービスで落とせるようにしたりすることで、スキルアップを図ることができる。

※サービスの練習は、ハードなメニューを行った後等、5分2セット程度行くとよい。

VII. ゲームの展開法

- ・卓球のおもしろさは、「ラリーを続けること」と「ゲームを行うこと」の2つにある。
- ・ゲームを行う中で、技術・戦術課題を明確にすることができる。
- ・シングルスゲームは、普段練習でしていることがゲームでできるかどうかを確認するという位置づけになる。
- ・学習カード（例えば、卓球テキスト¹⁾の pp58～63）を活用することで、具体的な課題をゲームの中で見つけられるようにしたい。個人の課題を、次回の練習やゲームの中で活かしていけるよう指導する。

・返球型戦法や攻撃型戦法（時間戦術、空間戦術、回転戦術）といったゲームにおける作戦の概要を理解することは、自分自身のプレーについて考えるきっかけとなる。

・自分の技術レベルや長所、短所について考え、自分にあったゲーム運びを見つけることができる。

※15回の授業を想定したとき、サービスの回転については、終盤(11～13回目以降)に取り上げるとよい。回転を指導する前の段階においては、時間

戦術や空間戦術でゲームを指導する。

< 3日目のスケジュール >

9:00	吉田先生、山田先生による実技
	ストレッチ
	ウォーミングアップ
	ボールの回転を意識した練習、多球練習法
11:40	まとめ・質疑応答



山田耕司先生

< 講習内容 >

I. スイングを意識した練習

・初心者にはスイングを指導する際には、打球後すぐにラケットを元のポジションに戻すことよりも、おでこの前まで持ってくることを意識させるとよい。

・中級者以上の場合には、打球後すばやくラケットを元のポジションに戻すことが重要になる。

・初心者の場合、素振り練習はボールのイメージが欠けるため、実際のプレーにつながりにくい。

※ボールと無関係にスイングしてから打球するという方法は、初心者ではうまくいかないケースが多い。

II. ボールの回転を意識した練習

(1) 回転をかけて打つ

・初めに、どんな打ち方をしたらどんな回転がかかるのかを学生自身に考えさせ、挑戦しても

らう。

・ラケットの上で回転をかけながら、ボールを切る感覚を身につける。

・マークをつけたボールで練習すると回転がわかりやすくなる。

・練習相手のラケットでの跳ね返り方を確認する。この際、相手のラケット面はネットと平行にしてもらう。

・サービスで回転をかけるようになると、ネットミスが増加するので自分のコートにワンバウンドする位置をコートの半分より前にするとよい。

※時間をかけて、粘り強く練習する必要がある。

(2) 回転するボールを返球する

・回転をかけて打球できるようになったら、返球の仕方を学習する。

・回転の方向は、相手が打ったときのラケット面の向きで概ねわかるので、インパクトの相手のラケット面が向いている方向に自分のラケット面を向けるように指導する。

※授業では、回転の原理を伝えていくことが重要である。

III. 多球練習法

(1) 多球練習のメリット

・基本動作を習得しやすい。

・たくさんボールを打つことができる。



- ・競技レベルに差がある場合にも、有効な練習になりやすい。

- ・競技レベルに合わせて、様々な練習が可能である。

- ・運動量を確保しやすい。

(2) 送球のポイント

- ・導入段階のボールの回転は、ゆるい前進回転がよい。ワンバウンドで送球する場合と、ノーバウンドで送球する場合がある。

- ・スピード、回転、コース、ピッチを意識し、実際の打球と同じボールを出す。

- ・手元ではなく練習者の動作や疲れ具合を見る。

- ・一度に2～4球もちながら、行えるとよい。

※練習の目的を練習者にも理解させることが重要である。

(3) 具体的な多球練習法の種類

- ・基本打法、コースの打ち分け、フットワーク、切り返しを目的とした練習や実際にゲームで起こるプレーを想定した練習などがある。

- ・2人が同時に行う練習方法もある。

例) 片方が強打、もう一方がショート。

IV. まとめとして一ゲーム方法の紹介一

(1) チャンピオンゲーム

- ・挑戦者のサービスから1本ゲームで、チャンピオンが2回連続で負けたら交代。10回勝ち抜きを目指す。

(2) リーグ戦

- ・11本の3ゲーム制では各コートに時間差ができてやすいため、2ゲーム制を採用すると授業計画が立てやすい。

<参考図書>

1) 吉田和人(2008) 書き込みながら自分で学ぶ生涯スポーツのための卓球テキスト 新装版、三省堂

■第1回全国大学体育連合指導者養成研修会総括

大体連 指導者養成委員長 沼澤 秀雄

全国大学体育連合は平成21年3月の指導者養成トライアル研修会の結果を踏まえ、第1回の指導者養成研修会を平成22年3月6日(土)～8日(月)、早稲田大学と立教大学において実施した。参加者は講師、スタッフを含めて65名、講義テーマ「大学体育実技の危機管理」、研修種目はフットサル、バドミントン、卓球、フィットネスであった。また、この研修会についてはスポーツ振興基金助成金の支援を受けて実施された。

1 指導者養成研修会の意義について

この研修会はスポーツ科学の理論と知識をベースにした、大学体育授業の充実を図り、安全な実技指導を目指したFD活動の一環として、これからの大学体育教員となるであろう大学院生、あるいは既に大学で授業を行っている体育教員を対象として、「大学体育の授業づくり」を目的に企画された。また、それぞれの種目について半期15回の授業全体の進め方を考えた指導方法を研修していただくために、コーディネーター制度を導入して複数の講師から具体的な実技講習が行われた。

2 少人数制、複数講師による研修

中央研修会の実技研修は、全体でのプログラムの関係で1日～2日で実施しているが、この研修会では3日間にわたり、十分な時間を使っての研修ができた。しかも1種目10名程度の受講者に対して、複数の講師がサポートし、色々な見方で指導方法を提示していただいた。その結果、受講者

からは同じ教材でも指導者によって、指導法が違い参考になった、との声が寄せられた。

3 スポーツ振興基金からの助成

中央研修会とともに指導者養成研修会についても、スポーツ振興基金助成から助成金(140万円)を受けて実施された。具体的な使い道については、講師、スタッフの謝礼、交通費のほか、フットサルの実技指導DVDを会員校全てに配布することができた。また、トライアル研修会での反省から寒さ対策として本研修会のオリジナル長袖シャツを指導者養成研修会の経常予算で、参加者に提供することができた。

4 今後の研修会の課題

『大学体育91号』の「指導者養成制度の新設に関して」という記事のなかで山田理事長が、適切な教科内容を科学的に指導できる教員の研修の機会を設けることが連合の責務であると述べているように、実技研修の重要性が指摘され新設されたこの研修会は、規定や資格制度の導入、中央研修会との差別化において、まだ十分議論がつくされているわけでない。しかしながら、そこで躊躇せず回数を重ねていくことで、少しずつ改善を図りながら進めていきたいと考えている。また、今回の受講者アンケートの結果や皆さんの意見を参考にさせていただきながら、この研修会を受ければ自信をもって授業ができるようになると評価されるようなものにしていきたい。

5 受講者アンケートの結果

この研修会では、今後の本連合の大学指導者養成研修会の運営に役立てるためにアンケートを実施した。評価を5段階として（大いに役立った5 役だった4 どちらともいえない3 どちらかといえば役立たない2 役立たない1）、数字に○を付けることで評価をお願いした。アンケートに協力していただいた人数は、バドミントン受講者12名、卓球受講者8名、フットサル受講者6名、フィットネス受講者11名 未記入2名 計39名であった。

その結果、どの種目についても5段階評価の平均値で3.5～5の高い評価を示し、受講者の満足度が高かったことがわかった。また、講演についても平均値で3.3～4.5の値であり、良好な結果であった。この研修会の今後については以下のような結果となった。

1) 資格認定について

大いに賛成 5 賛成 4 どちらでもない 3
賛成できない 2 反対 1 3.7

2) 認定書優先採用

大いにある 5 ある 4 どちらでもない 3
あまりない 2 ない 1 3.3

主な大学指導者養成研修会に関する意見を以下にあげた。

・各種目ごとの実際のシラバスを持ち寄り検討し合う情報交換会を開いてほしい。

・大変勉強になりました。今後も大学体育というもののあり方を皆で集まって研修していくことの大切さを感じました。

・アンケートの量が多いので、その日の終了後にやってはどうか。

・会場が2箇所、宿舎が遠いことを解消してください。

・他のコースの配布資料を共有したい。

・大学指導者養成研修会は今後ますます必要になってくると思う。

・ワークショップ(実技)中、小休憩、質疑応答がもう少しあればよいと思いました。

・フィットネス受講者のなかには「マシンを使ったトレーニング」と思って受講した方もおられたのでサブタイトル「ピラティス」としたほうがよかったのでは。

・複数の種目が受講できるとよい。

・資格制度を考えるなら、体育学会の資格とどのように区別するかを十分に検討しておくべき。

・苦手分野もこうして徹底的に、しかも授業展開を重視して研修してもらえて本当にありがたいです。次を楽しみにしています。ありがとうございました。

・資格とするのには必要なプログラムを明示して、講習の再現性を高めることが必要、3日間だけでどこまで質を保証できるのか議論すべき。

・専門種目をより高度に、専門外の種目も学生に分かりやすく安全に指導できるような研修会を今後もお願いします。

・新たな気持ちで指導する考えが生まれた。安全、施設、用具の管理。

・中央研修会とのすみわけ、差別化が難しいと思いました。

・資格の重みよりも、資格を下ろすカリキュラムの確立と、一つ資格を下ろしたら、その後資格をどのように「生かす」「維持する」「スキルアップ」するか等、その後が大切だと思います。ひょっとしてこれって「中央研修会」とこの「指導者養成研修会」との分権と連携ではないでしょうか？ いろいろ考えます。

最後に、早稲田大学、立教大学のスタッフと関係者、参加者の皆さんに心からの感謝を申し上げますとともに、会員各位には、FD活動の理解と今後の研修会参加をお願いして報告といたします。