第 3 回 全国大学体育連合 指導者養成研修会

全国大学体育連合は「第3回大学体育連合指導者養成研修会」を3月4日(日)~6日(火)に明治大学にて開催し、講師・スタッフを含め88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(12:00~18:00) 夜(18:30~21:00)

3月4日(日) 受付·実技研修/講義 体験講習/情報交換会

 3月5日(月)
 実技講習
 昼食/実技研修/講義
 情報交換会

 3月6日(火)
 実技講習
 昼食/体験講習

<実技講習>

卓 球 講師 吉田和人(静岡大学)山田耕司(名古屋大学)

バドミントン 講師 加藤幸司(慶應義塾大学)渡辺英次(専修大学)

大胡田茂夫(常葉学園大学)古川暁也(日本体育大学)

バスケットボール 講師 畑 攻(日本女子体育大学)日高哲朗(千葉大学)

佐々木三男(慶應義塾大学)

テニス 講師 平田大輔(専修大学)小屋菜穂子(同志社大学)

フリークライミング 講師 水村信二 (明治大学)

ロープレッシャーボール 講師 岡田光弘(国際基督教大学)

実技指導研修会 報告

卓 球

(講師) 吉田和人(静岡大学)

山田耕司 (名古屋大学)

(場

所) 明治大学和泉校舎 総合体育館

(参加人数) 14名

(記録者)角南俊介(東洋大学)

研修に関するコメント

卓球の実技研修は、全般的に初心者を対象とした 指導方法を中心にして行われた。実技研修では、基 本技術習得のための練習方法やゲームの導入方法に ついての解説と体験研修が行われた。講義では、ゲ ームからの自己課題の抽出と課題解決を促す方法が 紹介された。

〈講師〉 ※全日程通じて担当 吉田和人(静岡大学)、山田耕司(名古屋大学)





吉田和人先生

山田耕司先生

<研修内容>

1 日目 13:00~16:30

●ラケットの特徴と握り方

2種類のラケット (シェイクハンドラケットと

ペンホルダーラケット)の機能的な違いはバック ハンドの打ち方などにある。ラケットの選択は練 習を進める中で各自に合ったものを決めていくよ うにすることが良い。正しいラケットの握り方(グ リップ)については、以下の2点によるチェック 方法が説明された。1)握ったラケットの端の部 分を押してもグラグラせず安定している。2)肩 の位置までラケットを上げた時に、ラケット面が 真正面を向いている。

●ラケットによるボール操作の練習メニュー

卓球においてボールを自在にコントロールする ためには、ラケット面を調節することが極めて重 要である。このトレーニングとして、ラケットに よるボールコントロール操作練習が紹介された。 指導ポイントとして、ラケットの面を床と平行に することが説明された。研修では、身長よりも高 く上げるボールつき、足の下を通すボールつき、 ペアでの羽子板形式のボールつき、が紹介された。

●ストローク練習(ロングストローク)

ストローク練習では、ペアでのラリーを続ける ロングストロークを行った。その際、マークを付 けたボールを使用することで、ボールに順回転(上 回転)をかける意識が高まり、結果としてラケッ トを斜め下から斜め上へと振ることにつながるこ とが紹介された。また、ストローク練習では、ペ アを変えることで様々な球種を経験させることが 上達を促すとの説明がなされた。

●多球練習法

多球練習法は、基本動作の習得、様々な練習への応用、運動量の確保などの点から、様々な技能レベルの受講生が混在する大学授業において非常に有効な指導方法である。研修では、送球時のコツ(ボールの握り方や打ち方)やオーガナイズ(場面設定)が説明された。

●ゲーム (勝ち抜き戦:チャンピオンゲーム)

1人 (チャンピオン) 対 5人 (挑戦者) で勝ち 抜き戦を行った。



2日目 9:00~12:30

●ストローク練習 (ロングストローク)

初心者に対しては「額の位置までラケットを振りぬくこと」を、上級者に対しては「振りぬいたラケットを素早く戻すこと」を教示することの有効性が説明された。

●指導ポイントに焦点を当てたラリー練習

ラリーが続くようになったら、実践形式に入る 準備として、相手の体勢を視野に入れるために2 つのボールを使ったラリー(以下、2ボールラリ ー)が紹介された。2ボールラリーでは、自分の 相手が返球しやすいボール供給とリズムが指導ポ イントとして説明された。その後、面積が小さい ラケットを使用してラリーを続けることによって、 ラケット中心部でボールをミートする感覚を養う 練習が紹介された。

●サービス練習

サービスに関する基本的なルール紹介の後、ボールを乗せたペットボトルキャップをテーブルの隅に設置し、5分間でボールを落とす回数を競うゲームを行った。このような目標を設定するゲーム形式の練習は、学生の集中力やモチベーションを高めることができるため、メリハリのある授業展開が望めると説明された。

●ゲーム(自己課題発見を目的として)

ゲームを始める前に、自己課題発見を促すために用いる、「試合記録用シート」の記入について説明された。シートへの記入の際には、技術焦点を当てることを助言することで、各自の課題がより明確になるとの説明があった。5点マッチのゲームを約10試合ほど行い、シートに記入した内容から午後の講義に向けた受講者各自の課題を抽出することが指示された。

2日目 13:30~16:30

●自己課題発見を促す指導方法【講義】

午前中のゲームで記述した「各自の試合記録用シート」を用いて、各自の課題の抽出を行った。 課題抽出の目的は、ただ直観的にプレーするのではなく、"考えて"プレーすることにあると説明された。

●意識させる動きと獲得させたい動きの違い【講義】

フォロースルーが打球に与える影響について記述が様々な指導書に見られるものの、ボールインパクトをボールとラケットの衝突現象として考えると、フォロースルーが打球に影響を与えることはない。しかしながら、実験的な検証からは、大きなフォロースルーを意識させるとラケット速度が高い時点でボールを打つことができ、結果として高いボール速度が得られることがわかった。

以上のことから、ある動作を獲得させるためには、ポイントをそのまま伝えるのではなく、動作 獲得につながる「意識させる動作上のポイント」



を教示することが重要であるとの講義がなされた。

●卓球の戦術と戦略【講義】

卓球の戦略は、「返球型」と「攻撃型」に分類 することができる。また、得失点の要因となる要 素は、「時間」、「空間」、「回転」である。

●課題改善を目的とした練習

試合記録用シートからの課題発見に基づき、課題改善のための練習を考案し、ペアで行った。多くの受講者は多球練習法を用いての課題改善に取り組んでいた。

●ダイナミックなモーション獲得を目的とした

練習方法

テーブル2台を80cm間隔で設置し、対角線上で ラリーを行った。この練習ではドライブをドライ ブで返球するイメージで行うことにより、ダイナ ミックなモーションの獲得につながるとのことで あった。

●ダブルス (ルール説明とゲーム)

ダブルスのルール説明と受けた後、3ゲームほどのダブルスゲームを行った。

●卓球の現状と魅力【講義】

卓球の現状(世界での日本の立ち位置)と魅力 について、映像を用いて解説された。

3日目 9:00~12:00

●ストローク練習(ロングストローク)

テーブルからの距離とスタンスが比例関係にあ り、それらを無意識に調整しながら適切な動作を 選択できるようになると、より高いレベルのゲーム展開になると説明された。

●スマッシュ練習

多球練習によってスマッシュの練習を行った。 その際、初心者には山なりのボールを、上級者に は様々な球筋のボールを供給することが、学習効 果を高めるとの説明を受けた。

●バックハンド練習

ラケットを球筋に合わせるだけのブロックではなく、ラケットを振りぬくことが重要。指導ポイントとしては、シェイクハンドではフライングディスクを投げる感覚で、ペンでは肘を中心におきラケット面を伏せるイメージが挙げられた。

●ボールの回転の仕組み

最初にボールに回転をかける動作が説明された。 その後、回転したボールを返球する方法について 説明された。ボールに回転を加えることについて は、卓球の楽しみの一部であるものの、オーソド ックスなゲーム展開や受講生の運動量確保があま り期待できないため、2時限程度にとどめておく ことはどうかとアドバイスされた。

●学生の技術発揮に問題がある場合の練習方法

空振りの多い学生には、ボールをキャッチさせて掌でボールを受ける感覚を教えると良い。打球時にラケットのかどにボールが当たる学生は、上体の上下動が大きいことが多い。このような場合には、テーブルに手をついてストロークを行わせる。

バドミントン

(講師) 加藤幸司(慶應義塾大学)渡辺英次(専修大学) 大胡田茂夫(常葉学園大学)古川暁也(日本体育大学)

(場 所) 明治大学

(参加人数) 12名

(記録者) 武田丈太郎(筑波大学)

研修に関するコメント

バドミントンの実技研修は、大学の授業において 様々な技術水準の学生に対応できるよう知識や技術 を習得することを目的に、初心者、中上級者、障害 を持つ学生を対象とした授業展開の方法など幅広い 内容にわたって実施された。

<研修内容>

1日目

「半期15週のモデル授業の実際(初心者)(案)」 講師:加藤幸司(慶應義塾大学)

講義(13:15~13:45)

バドミントンの初心 者に起こりうる問題や 特徴の説明が行われた。 具体的には、初心者は 目の問題と腕・ラケッ トの問題を抱えている ことが挙げられた。

目の問題では、①空中にあるシャトルの位置に反応することで身



加藤幸司先生

体にシャトルを近づけ過ぎてしまい、ラケットを 十分に加速できずに打ってしまうこと、②空中に あるシャトルの速度に反応することで早く振りす ぎて腕が伸び切ってしまい、加速できずに打って しまうことがある。腕・ラケットの問題では、ラ ギングバッグ(後方へ遅れた末端は、やがて中心部の運動に追いつき、さらに加速されながら中心部を追い越していくこと)が起こるために、タイミングが合わないことがある。以上の2点が原因となり、初心者はシャトルへ大きな力を伝えることができない。

次に、初心者の上達段階について説明が行われた。上達段階は、①顎を上げ後ろへ反らしていた頭がヒト並みに下がり、肘の位置が高くなる=肘のポテンシャルの獲得の段階、②ラケット・フット(右利きの場合は右脚)が後方へ引かれ、上腕を水平後方に引き、上腕と前腕の回旋運動が加わる=速度、加速度変化でシャトルをとらえヒットまでの時間的余裕の獲得(ラギングバックが大きくなる)の段階、③頭位が回旋し脚の踏みかえが起こる=頭位の回旋に遅れ躯幹の回旋が起き、上肢のラギングバックが生まれる段階の3段階に分けられる。

実技(13:55~16:30)

初心者に対応させた15回の授業の展開に合わせて実技研修が行われた。

1回目の授業では、技術的な指導をせずに、一人で天井に向かって打ち続ける天突きやネットを挟んで二人で打ち合うラリーを行い、その後最低限のルール(コートとサービス)を教えたうえでダブルスゲームを行う。2回目の授業では、バドミントンをするうえで基本となるグリップ(ウェスタンとイースタンの違い)やルール(スコアリング)について教え、最後にダブルスゲームを行

う。3回目から11回目の授業では、最初に前回の 授業の復習をして、その後にクリアー、ロビング、 ヘアピン、スマッシュ及びロングサービス等の技 術指導を行い、最後に半面シングルスやダブルス ゲームを行う。12回目から14回目の授業では、最 初に前回の授業の復習をして、その後に半面コートを用いた2対1でのアタック対レシーブやオールコートを用いた4対2もしくは3対3でのアタック対レシーブを行い、最後にダブルスゲームを 行う。15回目の授業では、総復習をして、半面シングルスとダブルスゲームを行う。

2日目 9:00~12:00

「中上級者クラスのモデル授業の展開」

講師:渡辺英次(専修大学)

講義(13:15~13:45)

中上級者クラスのモデル授業の展開として半期15週の授業をもとに、実際に行っている技能練習、サーブテスト、ゲームの実施方法、技術チェック及びバドミントンにおける外傷について研修が行われた。



渡辺英次先生

○技能練習

シャトルでのキャッチボール(相手が投げたシャトルをグローブに見立てて逆手に持っているシャトルでキャッチする)、ヘアピン、クリアー、ドロップ、ドライブ、プッシュ及びスマッシュ等の技能練習並びにサーブードロップーへアピンーロブ及びドロップーへアピンーへアピンーへアピンーロブといった各フライトを組み合わせた練習がある。特に注意する点として、ドロップとヘアピ

ンの軌道についてシャトルの軌道を大切にすることが挙げられた。

○サーブテスト

シングルスのロングサーブのように打ち、飛距離によって点数をつける。テストは全10球の100点満点とする。また、フォルトがないことや高さが十分に出ている人には加点をしたり、初心者は距離を稼いで正確にポイントを重ねるように留意点を伝える等の対応をする。

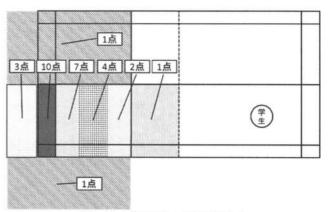


図. サーブテストの点数の数え方

○ゲームの実施方法

表のように縦軸に学生の名前を記入し、横軸に試合数の表を作り、試合をする度に自分の勝敗(○もしくは×で)を記していく。教員が指示するのではなく、学生が試合ごとにペアを組む人と試合相手を探して試合を行うようにする。また、敗戦の続く学生に対しては経験者と組むように声をかけたり、シングルスやダブルスゲームのほかに1対2や2対3といった変則的な組み合わせで試合

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前			1														
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	
名前																	

表. 組み合わせ表

を行うことも可能として、皆がプレーを楽しめる ように留意する。

○技術チェック

技術チェックとして、バドミントンのスキルテスト (関 一誠「バドミントンのスキルテスト」 永田晟編『[新訂] 体育の測定・評価』第一法規 p115, p117) を参考に実施していることが紹介された。

○バドミントンにおける外傷

プレー中に発生する怪我としては、アキレス腱 断裂や足首捻挫等の下肢の怪我が多く、準備・片 付中に発生する怪我としては、ネットでの擦過傷、 支柱での打撲、支柱留め具での切傷が多い。

2日目 13:30~16:30

「障害を持つ学生を対象とした

モデル授業の展開」

講師:大胡田茂夫 (常葉学園大学、

静岡県障害者スポーツ指導者協議会会長)

講義(13:30~14:30)

バドミントンは、障害者にとって他のスポーツと比べて実施困難な競技の1つである。その理由は、障害を持っているためにバドミントンで欠かせないバランス能力、敏捷性及び視空間認知等に問題や課題を生じさせてし



大胡田茂夫先生

まうからである。しかし、障害を持つ学生に対して行う授業の目的、方法及び意義は、健常者を対象とした授業のそれらと大きな相違はなく、これらの問題や課題を解決することで障害者もバドミ

ントンを楽しむことができる。ただし、授業の中では、①障害のためにできないことがあること、②基礎的な医学的配慮が必要になる場合があることを理解する必要がある。

また、障害といっても身体的、知的及び精神的な障害といったように様々ある。身体障害者を対象とした場合は、授業を展開するうえで以下のような創意と工夫が必要になる。

用具類

ラケットは、シャフトのない短いラケットや軽 いテニス用のものを用いるなど工夫する。

ネットの高さ

ポストの高さを車椅子使用者及び立位困難者の 場合には1.2m、上級の車椅子使用者の場合には 1.4mというように変更する。

コートの広さ

ネットを挟んでショートサービスライン寄りに競技不可区域を設定したり、サービスコーをロングサービスラインまでにしたりと広さを変更する。

ゲームの展開

通常のゲームが困難な場合には1チーム4~6 人にしたり、全盲者がいる場合にはコートサイド に立ちサーブのみを行うプレーヤーにしたり、全 員椅子に座った状態でゲームを行うなど工夫する。

実 技(14:45~16:30)

車椅子を使用した学生、脳性麻痺の学生及び視 覚障害の学生に対する授業の展開について実技研 修が行われた。

まず、授業の展開を学ぶ前に、利き手ではない 手での天付き、サーブ及びドライブの体験をして、 続いて半面を用いて利き手ではない手でゲームを 行った。

○車椅子を使用した学生

車椅子を使用した学生は、立つことが困難であり移動範囲が限定される。自力でラケットを把持することが難しい場合には、バンテージで手を固



写真. 椅子に座った状態でのラリー

定したり工夫する。サービスや基本ストローク及び移動を伴うショットの習得を行い、半面コートを使用してゲームができるように展開する。実際に椅子に座った状態でのショット、ラリー及びゲームを体験した。

○脳性麻痺の学生

脳性麻痺の学生は、巧緻動作や素早い動作が困難であり、反応できる動作範囲が限定されてしまう。素振りでラケットの動かせる範囲の確認から始めて、シャトルの飛球速度を知り、それに慣れる練習や不随運動を軽減させるために重水バンド(重り)や弾性包帯を装着して動きに制限を与えるなどして持続的にラリーができるように展開する。

○視覚障害の学生

視覚障害の学生は、シャトル、チームメイト及 び対戦相手全てが目視できない。シャトルを打つ ことの難しさや打った時の音の実感をさせて、固

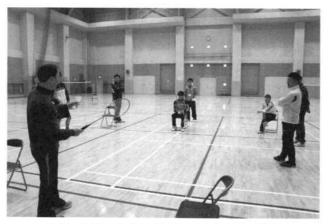


写真. 目隠しをした状態でシャトルを打つ練習 (手前が投げる人、中央が打つ人、その後ろが指示する人)

定サーバーとしてゲームに参加させるなど工夫して授業を展開する。実際に、目隠しをした状態で天井にシャトルを投げて落ちた地点を音で確認したり、実際に投げる人一打つ人一打つ人の後ろに立って指示を出す人に分かれてシャトルを打つことを体験した。また、目隠しをした人を右前衛の右サイドに立ってサーバー(固定)にして5対5の試合を行った。

3日目 9:00~12:00

「中国選手育成システムから生まれた 授業設計と指導の展開」

講師:古川暁也(日本体育大学)

講義(9:00~9:30)



古川暁也先生

まず、中国の選手育成システムと中国の大学における授業の概要について説明が行われた。中国の選手育成システムは、国が取りまとめる体育総局のシステムと軍の代表チーム等を頂点とする体育総局以外のシステムに大別できる。特に体育総局の選手育成システムはピラミッド方式であり、優秀な選手が頂点を目指して切磋琢磨していく方式になっている。中国の大学における授業の特徴は、選手育成の手法と同様の流れで進む点である。具体的には、運動技術指導の解説①→素振り→解説②→ノック→解説③→打ち合い→解説④である。

次に大学授業における実践事例として、ペア打ち演習モデル、ミニゲーム演習モデル、実技テスト(ハイクリア連続打ち合い30本)の実践方法、実技テスト(ロング・ハイ・サービス5本)の実践方法の紹介がされた。

実技(9:45~12:00)

実践事例の実技研修が行われた。

○ペア打ち演習モデル

コート案内図 (コートを1A、1B、1C、1 Dと割り振る) と出欠の確認を兼ねたペア打ち予 定表を示す。そして、学生はそれらに従って練習

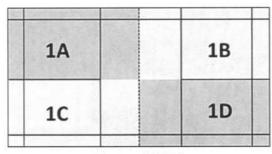


図. コート案内図

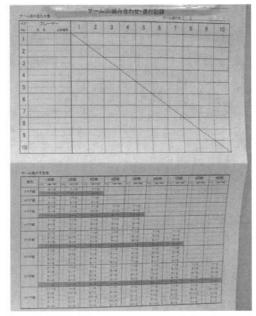
			~/	1157	N		双
111	14 Tr	H (8-		開覧 ペア	10 S 10 S	出大	- 四球套号-共名-节箱番号
=	7				18		
			7	-	10		4
		H			.20		
	1			-	20		HAVE YOUR AND A STREET
	34		VIII TO THE REAL PROPERTY.	-	36		0
	÷		H	100	10		0
	-66				40	E	14
1	4			- 10	100	1	16
	100	Н		- 41	58	10	10
		H	19		127	Ħ	79
	84	Н		100	-	П	to .
	2	H	15	-	40		24
	16	Н	20	- 10	70	Ħ	04
	=	H	11	- 4	100		26
	W.	ΕŔ	Di Colonia	100	100	tori	30
	鳢		W		m		10
	116	П		- 10	10	10	7-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3-3
		Ħ	4		70		
	28	T	8	144	20	1	4
	100	8	1	-	30		
	13	ST.	A CORPORATION AND	100	134		O DOS GOODS
	13				100	5	19
	8 3	6]			10		34
His		5]	LICE SECTION			= 11	What had been been been been been been been bee
		8	9			b	The second second
		热				100	B
		100				4	34
		H				=	
		10				=	
		ŀŝ				=	

写真.ペア打ち予定表

コートに入り、ペア打ちを行う。 写真.ペア打ち予定表

○ミニゲーム演習モデル

ゲーム組み合わせ・進行記録に名前を書かせて ペアを作る。そして、組み合わせを見て指示され



写真。ゲーム組み合わせ・進行記録

たコートに入りゲームを行う。

○実技テスト(ハイクリア連続打ち合い30本)の実践方法

ハイクリアの判定基準は、①インパクトのとき、 立ち位置が規定区域にあること、②インパクトの とき、打点が頭より高い位置にあること、③打ち 出されたシャトルのフライトが①及び②のように 打ち返すことができることの3点である。またハ イクリアの技術的評価基準は、①バックスイング の大きさ(大きいほうが高評価)、②フライトの高 さと深さ(相手がコートの後半位置で余裕をもっ て頭より高い位置で打てるフライトのほうが高評 価)、③フライトの安定性(フライトが前後左右に 揺れることの少ないほうが高評価)の3点である。

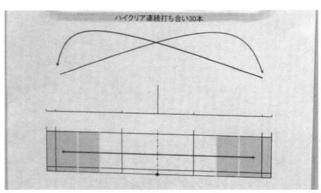


写真. 実技テスト(ハイクリア連続打ち合い30本)の概要

○実技テスト(ロング・ハイ・サービス5本)の実技方法

ロング・ハイ・サービスのフライトの判定基準は、①サービスのとき、立ち位置が規定区域にあること、②インパクトのとき、打点が腰より低い位置にあること、③フライトの高さは明らかに相手が頭より高い位置で打ち返すことが可能な高さであること、④シャトルがゴールしたことの4点である。また、ロング・ハイ・サービスの技術的評価基準は、①反則がないこと、バックスイングの大きさ(大きいほうが高評価)、フライトの高さ

(シャトルが直線に落ちるほうが高評価) の3点 である。

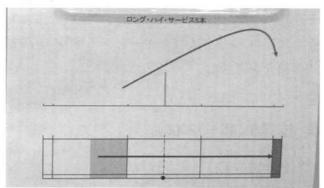


写真. 実技テスト(ロング・ハイ・サービス5本)の概要



バスケットボール

(講師)畑 攻(日本女子大学)日高哲朗(千葉大学)

佐々木三男 (慶應義塾大学)

(場 所)明治大学和泉キャンパス

(参加人数) 8名

(記録者)成瀬和弥(筑波大学)

バスケットボールの実技研修は、一般体育でバスケットボールの授業を展開するために必要となる、 実践的な知見の数々を紹介し、バスケットボールの 特質や本質的な楽しさ、魅力について感じることが できる講義でした。本稿では、実技内容の概要を報 告します。

<研修内容>



畑 攻 先生

1日目

講師:畑 攻先生(日本女子大学)

講義概要

- ・ウォーミングアップ
- ・リラックス・オールコート・1 on 1
- ・リバウンド・トライアングルからの3メン
- ・オールコート3 on 3
- ・4メン、4メン・バリエーション、コーナードリル
- ・7分間ゲーム

○リラックス・オールコート・1 on 1

エンドラインからスタートしゴールまでドリブルで持ち込んでシュートを打つ。ドリブルをする選手にはディフェンスが1人つく。ここでのディフェンスはタイトな守備を行うのではなく、ドリブルする選手に合わせて動く程度の守備とする。

○リバウンド・トライアングルからの3メン

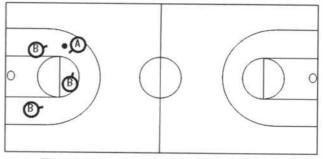


図1. リバウンド・トライアングルからの3メン

Aがオフェンス、Bの3人がディフェンスである。Aがシュートを打ち、わざとボードに当てる。 リバウンドをディフェンス(B)がとり、そこから向こう側のゴールに攻撃を開始する。

この練習では、まずディフェンスを行うことを 意識させる。Aがゴール下に侵入できないように 心がけ(スクリーンアウト)、リバウンドを確実に キャッチし、攻撃に移る。攻撃では、3選手が攻 撃の基本原則を認識する必要がある。理想は、リ バウンドを取った後、相手のゴールまで1本のパ スで攻めることであるが、その攻撃だけでは成立 しない。そこで、取ったリバウンドをマイボール として確実に保持するため、パスアウトをし、そ こから攻撃を開始する。パスアウトした後は、コ

ートの真ん中の選手 (ミドルマン) にボールを託 し、ミドルマンが攻撃を構築する。

○オールコートの3 on 3

オールコートで3対3を行う。ゴールを決めた チームは、そのままディフェンスとして残り (勝 ち残り)、得点されたチームが交代する。3 on 3 で のディフェンスの基本原則は、ボール保持者 (ボ ールマン) には、自由に動けないようにタイトに つき、それ以外の選手に対しては、相手とゴール の直線上に位置し、ボールと相手が同一視野に入 るように位置することを心がける。

○4メン、4メンバリエーション、コーナードリル

オールコートで4対4を行う。オフェンス側は、フロアバランスを意識することとコーナーを有効に使うことに留意する。パスアウトからミドルにボールをつなぎ、後ろの選手は空いているレーンに進むことを意識する。

バスケットボールでは、オフェンスの際、コーナーを有効に使うことが攻撃の鍵となる。そこで、コーナーを意識的に使うようにコーナードリルを行う。

○7分間ゲーム

セルフジャッジで7分間のゲームを行う。男女 共修の場合は女子学生の得点を倍にするなど、独 自のルールを設定し、男女共修でも十分に楽しめ るように留意する。ゲームでは、これまでに練習 した内容を実践できるよう意識づける。



ゲーム

2日目(午前)

講師:日高哲朗 先生(千葉大学)



日高 哲朗先生

講義概要

- · 講義
- ・ウォーミングアップ
- · 187
- ・ハーフコートのゲーム
- ・トラディションゲーム

○講義

バスケットボールは、冬場にインドアでできるボールゲームを作ろうとして、1892年にネイ・スミスによってアメリカ合衆国で発明されたスポーツである。

バスケットボールは、怪我を誘発するさまざまな危険因子を排除していく過程でルールが精選され、作り上げられてきた。インドアのボールゲームとして、安全に行うために、既存のスポーツが持つ接触(タックル)とボールスピードという2つの危険因子を避けようとした。身体接触に関しては禁止とし、それに伴って、ボールを保持したまま移動してはならないという「トラベリングの禁止」をルール化した。ボールスピードについては、サッカーやハンドボールのように垂直にゴールが設置してあると、速いボールが人の間を通り危険

度が増すため、バスケットボールでは、ゴールを 上向きに上部に設置することで、シュートは空中 高くに放物線を描く移動軌跡にすることで安全を 確保し、またボールを大きくすることで、スピー ドを抑制することにした。

○パス

・キャッチ

ボールをキャッチする際は、手のひらをボールに向けることに注意する。そのためには肘を前方に伸ばさず、体側にくっつけるようにし(脇を閉める)、肘を曲げ、指先を上方に向けて構えるようにする。手のひらを向かい合わせてキャッチしない。



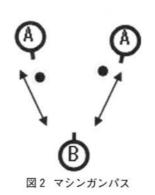
対面パス

• パス

腕の回内の動きを使い、人差し指でボールを押 し出すようにしてリリースする。パスを出す相手 に人差し指を向けるように心がける。指先からボ ールを離すと回転がかかり、キャッチしやすい。

・マシンガンパス

Aの2人が交互に Bにパスをする。B はパスが来た相手に 投げ返す。Bがパス を返すのと同時に、 Bにパスするように し、Bが常にパスを



しているような状態を作り出す。



・パスのドリル

相手にパスをしたら、自分の列の後ろに並ぶ。

・パスドリルの応用

円になり、中心に人が入る。周りの人が中心の人にパスをする。パスをした人はパスした相手の後ろに並ぶ。中心でパスを受けた人は、円周の(外側の)人にパスをする。時計回りで行い、合図をしたら反対周りにするなど、オプションをつける。この応用として、中心に入る人とボールの個数を増やす(中心2人でボールを2個、中心3人でボールを3個)など設定を変えて難易度を上げることもできる。

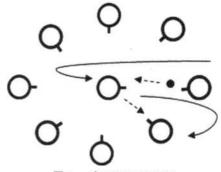


図4 パスドリルの応用

○ハーフコートのゲーム

5対5のハーフコートでのゲームを行う。得点 したらボールをセンターサークルに戻し、そのま ま攻撃を続行する。ディフェンスボールになった ら、ディフェンス側がサークルまで戻し、再開。 ゲームのポイントを意識づけてプレーさせること。

・ゲームでのポイント

good shot

ボールを保持したら、①シュート②ドリブル③ パスの順番でプレーを選択する。シュートを打つ 場面は、「a.自分のシュート距離で、b.ノーマ ークの場合」であり、そのような場面が来たら、

とにかくシュートにチャレンジさせる。

2 sec rule

チームオフェンスに流れを作り出すために、2 秒ルール(「2秒以上継続してボールを持たない、 2秒以上同じ場所に留まらない」)を設ける。

reverse

同じサイドでボールを展開してもシュートチャンスができない場合、逆サイドにボールを展開するとシュートチャンスが生まれる。同様に、アウトサイドからインサイド、インサイドからアウトサイドにボールを回すとチャンスになりやすい。

spacing

オフェンス間の距離が狭いと、ディフェンスに 有利になるので、ディフェンスが容易に対応でき ない距離を意識的に作りだしてプレーする。スペ ースを空ける動きは非常に有効になる。

○トランディションゲーム

5対5のフルコートのゲーム。1ゴール先取。 勝ち残りとし、勝ったチームがコートに残り、負けたチームはゴールされたボールを持ってコートの外に出る。入れ替わりで入るチームは、即座にボールをセンターサークルに入れてゲームを再開させる。新たに入るチームが攻める方向は、前のゲームのゴールには関係なく、一定にしておく。こうすると連勝が難しく、また1ゴール先取でもあり、攻守の交代が頻繁に行われるゲームとなる。

2日目(午後)

講師:日高哲朗 先生(千葉大学)

講義概要

- ・ウォーミングアップ
- ・シュート
- ・ゲーム

○シュート

真っ直ぐ投げることが基本。ワンハンドシュー

トの基本的なフォームは、掌の上にボールを置き、 前腕を垂直に立て、上方に肘を伸ばしながら指先 からボールを離して、ボールに回転をかける。

ゴール下のシュート

ゴールドでボールを受けてジャンプしてシュートを打つ。その際、直接ゴールを狙うのではなく、バックボードの凹角形(ウィンドウ)の縦枠にボールを当ててゴールを狙う。

・ランニングシュート

フリースローラインの角からゴールに向かって 2歩のステップで、掌をボールの横を下からこす り上げるようにして移動させてボールに回転をか けてシュートする。ゴール下をくぐり抜けて打つ バックシュートにも挑戦する。

○ゲーム

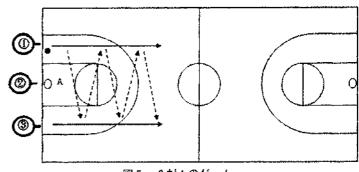


図5 2対1のゲーム

・2対1のゲーム

オフェンスが2人、ディフェンスが1人のハーフコートのゲーム。①と③がオフェンス、②がディフェンスである。3人がエンドラインに立ち、①と③の2人がパスをしながら、センターラインまで進む。2人がセンターラインまで来たら向きを変えて、Aのゴールに向かって攻める。②は①と③がセンターラインまで到達したら、ディフェンスを開始する。

オフェンス側の共通理解としては、①前方にノーマークの味方がいればパス②前方の味方がマークをされていればドリブルをする、という2点を確認させる。①と③の距離は、フリースローのヨコのラインの距離(エルボーレーン)くらい離れ

るのが望ましい。

3対2のゲーム

オフェンスが3人、ディフェンスが2人のオールコートのゲーム。ゴールかボールがコート外に出た時点でオフェンスは終了し、コート外に出る。2人のディフェンスに1人が加わって3人となり、新たな2人がディフェンスに入り、逆方向に3対2の攻防を行う。これを繰り返す。

・ 4 対 3 から 4 対 4 のゲーム

やり方は3対2のゲームと同様。まずオフェンスが4人、ディフェンスが3人で開始するが、ボールがセンターラインを超えてフロントコートに進められたら、ディフェンスの1人がセンターサークルを踏んで新たに加わり4対4のゲームとなる。

5対5のゲーム

A, B, Cの3チームを作る。まず片方のハーフでAチームとBチームの5対5のゲームを行う。 Aがオフェンスとなり、Aがゴールをするかボールがエンドラインを出た場合、攻撃権はBに移る。

Bは反対サイドに攻め上がりそこで待つCを攻撃。同様に、今度はCが反対サイドに攻め上がりAを攻撃する。その後は勝ち残りで行う。

・シチュエーションゲーム

残り時間と得点差をあらかじめ設定し、その場面からゲームをスタートする。たとえば残り時間 1分で得点は71対70という場面(負けているチームが攻撃)で、残り時間との兼ね合いを考えながら、どのような攻撃をすべきか、またはどのような守備をすべきか体験させる。ほかのシチュエーションとしては、残り時間1分30秒で得点差は3点、などと設定するとよい。

3日目

講師:佐々木三男 先生(慶應義塾大学)



佐々木三男先生

講義概要

- ・ウォーミングアップ
- ・ドリブル
- ・対面パス
- ・ランニングシュート
- ゴール下のシュート
- ・ドリブルシュート
- ・フリースロー
- · 1 on 1
- · 2 on 1
- ・ペアでのマッサージ

○ウォーミングアップ

- ・ストレッチ(静的)
- ・スロートレーニング



ウォーミングアップ

大学体育 1699

腕立て伏せ、腹筋、スクワットをゆっくりとスピードを抑えて行う

- ・ダイナミックストレッチ
- ボールを用いたストレッチ

2人組みになり、上からや下からなどさまざま な方法で、ボールを受け渡しする。

○ドリブル

・止まった状態でのドリブル

手首をやわらかくし、片手でボールをつく。片 手でのドリブルに慣れたら、ボールを2つ用いて、 左右の両方の手でボールをつく。その際、左右同 じテンポでついたり、左右交互にボールをついた りする。

・ドリブルで進む

コートのヨコ半分くらいの距離を、ドリブルしながら歩く。片手でのドリブルに慣れたら、ボールを2つ用いて、左右両手でドリブルを行う。その際、左右同じテンポでドリブルをしたり、左右交互にドリブルをしたりする。

・ボールの取り合い

コート内にあるサークルの中に2人入る。お互 いがサークル内でドリブルをし、自分のボールを 守りながら相手のボールをサークルの外に出す。

○対面パス

・チェストパス

足を前後に軽く開き、脇をしめて、ボールに回 転をかけるように押し出す。

ワンハンドバス片手でボールを投げる。

・オーバーヘッドパス 両手でボールをもち、サッカーのスローインの

ように頭の上を通して投げる。

ワンバウンドパスワンバウンドをさせて、相手にパスをする。

・片手での山なりのパス

片手にボールを乗せ、ボールに下から上への回 転をかけるように山なりのパスをする。ボールを 放す際、最後に人差し指がかかるようにする。こ の動きがシュートにつながる。

パスにジャンプを入れる

ボールをキャッチするときや投げるときにジャンプをする。

・2 つのボールを用いたパス

お互いに1つずつボールを持ち、交互にパスを する。ワンバウンドパスや平行パスなどを織り交 ぜる。

・ 3 つのボールを用いたパス

サイドスローで、ボールを落とさないようにパスをする。

○ランニングシュート

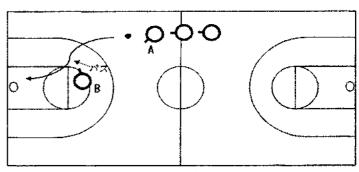


図6 ランニングシュート

AからボールをBにパスをし、Aはゴールに向かって走る。Bは、タイミングを見計らって、Aにパスをし、パスを受けたAは2歩助走をして、ゴール下からシュートをする。左右両サイドで行う。

○ゴール下のシュート

左右のゴール下から、シュートを打つ。シュートは、ウィンドウのトップコーナーを狙う。腕だけの力ではなく、膝を曲げ伸ばしで下半身の力を利用するとよい。対面パスでも練習した片手での山なりのパスの要領で、ボールに回転をつける。

・応用

ボールをボードに当て、跳ね返ってきたボールをジャンプしてキャッチしシュートをする。その際、ピボットを用いて、方向転換を入れる。

○ドリブルシュート

センターライン付近からドリブルを行い、ゴール下のシュートを行う。左右両サイドで行い、バックハンドのシュートも取り入れる。

・2人組のドリブルシュート

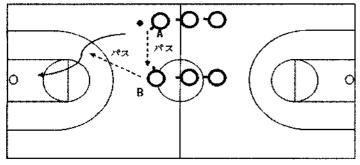


図7 2人組でのドリブルシュート

AがBにパスをし、Bがドリブルをする。ゴールに向かって走りこんできたAにタイミングを見計らってパスをし、Aがシュートを打つ。左右両サイドで行い、バックハンドのシュートも行う。

○フリースロー

比較的力が強い男子は片手でシュートを打ち、 女子は両手でシュートを打つ。右手でシュートを 打つ場合、右足を軽く前に出し、膝がつま先の上 になるように膝を軽く曲げる。左手はボールに添 えるだけにし、肘が、外に開かないように(脇が 開かないように)心がける。手首をやわらかく使 い、膝の曲げ伸ばしの力を利用してシュートを打 つ。 両手でシュートを打つ場合も、脇を締め、下半 身の力を利用しボールに回転をかけるように打つ。

○1 on 1

1対1を行う。ディフェンスは、オフェンスに 1.5mくらい離れてつく。シュートが外れた場合 は、ボールを取った側がシュートをしてよいこと にする。

○ 2 on 1

オフェンスが2人、ディフェンスが1人。センターラインから攻撃を開始する。ボールマンは自分にディフェンスがついていなければドリブルを選択し、マークのため接近してきたらフリーの味方へのパスを選択する。

○ペアマッサージ・ストレッチ

<膝から下のペアマッサージ・ストレッチ (うつ伏せ状態から)>

- ・両膝を床につけた状態から、足首をもってゆら す
- ・両膝を床から浮かせた状態から、足首をもって ゆらす
- ・アキレス腱伸ばし(足首は背屈/底屈)
- ・膝を浮かせて大腿部を揺らす
- ・ヒフク筋伸ばしとマッサージ

テニス

(講師)平田大輔(専修大学) 小屋菜穂子(同志社大学)

(場 所) 明治大学和泉校舎

(参加人数) 9名

(記録者)石﨑聡之(芝浦工業大学)

研修に関するコメント

テニスの実技研修は、初心者から中級者程度を対象とした授業をどのように展開していくか? をテーマに、基礎的な練習方法からゲームをより高いレベルで実施するための具体的な練習方法の紹介まで、幅広く行われた。そして、単に技術を身につけて、ゲームで使えるようにするだけでなく、相手の状況を踏まえた上で、「どこに」、「どのように打つか?」という判断・決断・実行することを特に意識したメニューが多く盛り込まれていた。

<研修内容>

1日目

講師:平田大輔(専修大学) 小屋菜穂子(同志社大学)

◎初心者向け 13:15~14:20 (平田先生)



平田大輔先生

- 1. W-up (ストレッチング) 5 min.
- 2. ボールつき (2~3 min.)

- ・フォアハンド:腰の高さで動きながら、膝を ついて
- ・空中で:小さく、大きく、ラケットの表裏を 使って
- ※受講者は初心者学生の気持ちになるために非 利き手でラケットを持ってみること
- ※1分間連続で何回つけるかトライする
- 3. ショートラリー
 - ※ショートラリーがしっかりできていないとテ ニスがうまいとは言えない
 - ・大きいフォームで打つ、良い準備をする (打つ前にはテイクバックを取っている)
 - ・だんだん距離を伸ばしていく、打つ(ボールをとらえる)ポイントは自分より前、打った後は肩に背負うようにする(フォロースルーもしっかり行う)
 - ベースラインからワンバウンドで打つ
 - ・2人組となり、ペアの人に後ろから山なりのボールを投げてもらい打つ
 - ・真っ直ぐボールが飛ばない場合:膝をついて 置いてあるボールを押し出して(手首を使わ ない)イメージを持たせる
 - ・1 VS 複数でラリー:30回続ける、複数の方はラケットを1本にしてリレー
 - 2VS2、3VS3へと発展していく
- 4. バックハンド: 両手打ちは非利き手のフォア ハンドに利き手を添えるだけ
 - ・フォアハンド同様、いい準備をする
 - ・コートの中央に立ち、色々なところに投げられたボールを打つ(5球ずつ)

- 腰の高さでキャッチするように、打つタイミングを考える
- ・打つ人の前からボール出しをしてあげる(打 点を前にすること)、どこからボールを出すか が重要(投げる人はボールが自分に当たらな いように注意)

~10分休憩~

◎14:30~16:30 (小屋先生)

メニュー毎に1つずつ横にスライドしていき、 なるべく違う相手と練習すること。



指導する小屋菜穂子先生(左)

1. 4面のコートに4人ずつくらいに分かれてストロークのラリー

クロスでのフォア・バックハンドのストロー クラリー (10分)

(ボールによってはフォアだけでなくバック もある)

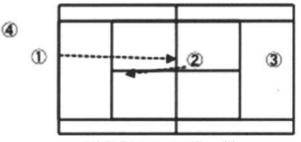
バッククロスも

- ※通常はストレートに返球すると前衛にボレー されてしまうので、クロスに入れることが大
- ※クロスの際の足の運び方・・・打ち返したいラインがあるとイメージし、そのライン上に後ろ足を入れ、それから前足を踏み込む
- 2. ①ストローク&ボレー

ショートラリーの距離でストローク&ボレーを 連続して行う。距離が近いのですぐ準備しない

と続けてできない。

- ②グループ(4人組)でストローク&ボレー(1)役割 ①ストローク、②ボレー、③フォロー、④休み
 - ①は②へ、②はできるだけボレーで返球
 - ③はフォローするため良いポジションにいて 準備する ※5球でポジション交代

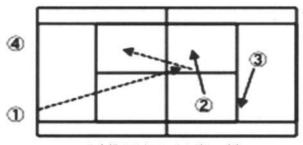


4人組でストローク&ボレー(1)

③グループ(4人組)でストローク&ボレー(2)

(1)①は②へストローク、②はクロスしながら ボレー、③とポジションを変える、この後 は続ける。

※基本的に①④はストローク、②③はボレー



4人組でストローク&ボレー(2)

(2)(1)をゲームとして行う

- (1)の練習をゲームに応用、基本はボレー の練習なので②③が上位
- 3ポイントミスした人は①④の位置へ降格

2日目(雨天のため剣道場)

講師:平田大輔(専修大学) 小屋菜穂子(同志社大学)

・9:00~ 5種類のボールを使ってどんな練習 メニューができるか受講者で (ラリーボレー



をしながら)考えてみることをテーマにする。 最後はグループ毎に発表する。

- ・9:10~ 説明
- ・9:10~9:20 W-up ストレッチング (バランスボールを使って)
- ・9:20~9:28 簡易ネット (ダンロップ社製) 組み立て
- · 9:28~

フォア&フォア

ストローク&ボレー(交互に役割を変えて)

- 1. 普通のボール (8 min.)
- 2. グリーンボール (8 min.)
- 3. オレンジボール (8 min.)
- 4. レッドボール (8 min.)
- ※グリーンからレッドへと徐々にプレッシャー がなくなる
- ・10:10~ 休憩
- ・10:25~ サービス練習
- ◎グリップ コンチネンタルグリップ包丁の持ち方、カナヅチの持ち方小・薬・中指で支える(女子はできない子が多い)フレームで打つ斜めに打つ

スライス・フラットなどがあるが、スライ スがやりやすい

セカンドサーブの打ち方

ラケット置いて、手の平で頭を掃くように 肘が肩胛骨まで下がらない ラケットは親・中指で持つ 小指から上に8の字を書くように

◎トス ゼロポジション

肩が円の中心

肘は伸ばし、ボールは肩の位置まで 持ってきたら放す。その際ボールを 回転させない

トスの高さは腕を上げるスピードで 調節する

膝を使って反動を使うのはダメ

(特に女子に多くみられる)

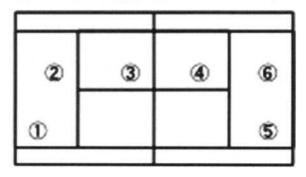
高さがあれば相手コートに入るはず なので、まずは高さを考える 立て膝で打つ

(予めラケットは上げておく) バランスボールに座って打つ

◎ボール up

立って打つ(トスの高さに注意)

- ・11:00~ ゲーム 約3m×2個(ネットを横に繋げる) ルールは各グループで考える
- ·11:30~ 終了
- ・13:00~ 午前中に決めた内容の紹介 午前中にグループ毎に決めた練習メニューを10 分程度ずつ紹介し、それを全員が体験し、意見 交換した。例えば、「テニスバレー」では、 下図のように、複数人数がコートに入り、

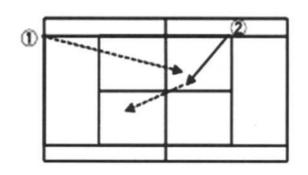


①1つのボールを3回以内に相手コートに返球する、②相手に返す際に相手に指定された回数で返球する、などのルールで行うことが紹介された。ウォーミングアップやコミュニケーションを高めるメニューとしては非常に良いものだった。

・14:00~14:15 休憩

先ほどに続いてオンコートで試合につながるメニュー、特にストローク中心、ボレースマッシュ中心で中級者のゲームにつながる内容を各グループで考え、紹介された。

- ・14:22~ グループでトレーニング考案
- ・14:47~ トレーニングメニューの紹介および実践 例えば、ストローク&ボレーの練習では以下の ような練習が紹介された。



- (1)①→②でボレー(②から動き出して)
- (2)(1)を②→①→②に変える
- (3)(2)の方法でボレーはフォアかバックを選べる

その他にも、ボレーのミスをなくすために、フォアハンドでは、肘を固定(逆の手で押さえる)、ボールを脇に挟んで打つ、一方、バックハンドでは踏み込み、両手で打つ(グリップ持つ)などが紹介された。また、参加者は学生(初心者)の気持ちを理解するため非利き手で練習を行った。

· 15:45~

中級者向け、戦術も含めた練習メニュー紹介 2日目の最後は戦術も盛り込まれたメニューを

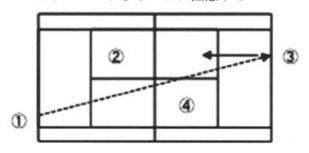


各グループで紹介した。

その1つとして以下のような方法が紹介された。

- ○平行陣の導入を意識したトレーニング
 - (1)①から③ヘセカンドサーブ、③はリターン と同時に前へ出る
 - (2)③、④はボレーで対応する

※③、④のポジションは平行でなく、少し 前後差をつけて位置取る。③が後ろ。 但し、後ろ過ぎるとボレーができない ※オンコートならロブに注意する



初心者を対象とした授業では技術練習に終始するが、中級者以上のクラスでは様々なゲームを行うためにもこのような戦術を意識した練習は魅力的である。学生にとっても、より状況判断が必要とされるメニューは自ら瞬時に判断し、プレーする必要があるので意義は高いと感じた。

・16:15~ 片付け終了

3日目(水が引くまで剣道場で

W-up を行う、1 時間程度)

講師:平田大輔(専修大学)

小屋菜穂子 (同志社大学)



- · 9:05~ W-up
- ・9:12~ ネット準備(剣道場を縦長に使う)
- ・9:15~ ショートラリー、ボレーボレー
- (2人組で行い、何回か毎に相手を変える)
- ・9:30~ クロスのラリー4カ所に分かれて行い、5~7分程度毎に場所を入れ替える

- ・9:45~ ストローク(1名)&ボレー (2名) 適宜、役割を変えて
- ·10:00~ 休憩
- ・10:10~ 屋外コートに移動
- ・10:15~ サービス

同じ方向へ打つこと

(向き合って打つとケガの原因になるので) 初心者への注意 コンチネンタルグリップ、 まずは当てること

テニスをやりたい学生にはしっかり教える ダメならアンダーサーブで教える

- ・10:30~ サービス&リターン サーバーは場所を変えて良い。いろいろな場所から打ち、不得意なところがないようにする
- ・11:00~12:00 ダブルスゲーム3 ゲーム先取勝ったら上がる、負けたら下がる
- ·12:00~ 終了

フリークライミング

(講師)水村信二(明治大学)

(場 所) 明治大学和泉キャンパス体育館1階

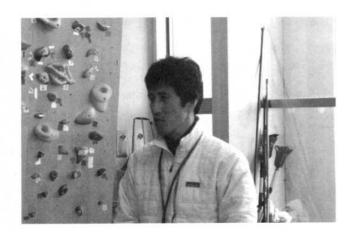
(参加人数) 17名

(記録者) 菊地俊紀(日本大学)

研修に関するコメント

フリークライミングの実技研修は、明治大学の取り組みを例として、大学体育へのクライミングの導入、授業展開や練習方法に関する解説・体験が行われました。

講師:水村 信二先生(明治大学)



<研修のスケジュール>

13:00 スライドを用いた解説

13:30 ウォーミングアップ及びシューズ選び

13:45 実技講習

垂壁とオーバーハング壁を使ったボルダリング 14:35 ロープクライミング

<研修内容>

I スライドを用いた説明

実技体験に先立ち、スライドを利用した講義が 行われた。まずは用語の定義から始まり、続いて 明治大学のクライミング施設の紹介、明治大学文学部の体育履修システムの紹介があった。加えて体育教材としてのクライミングには「個々の技術レベルでも達成感が得られる」という特徴があるとの説明があった。更に、クライミング授業における事故発生の割合と安全対策について説明があり、2010年度及び2011年度では事故発生の割合は球技より少ないとの説明があった。最後に、クライミング授業に必要な設備についての説明があり、クライミングウォールは体育館内外壁に設置すれば約80万円と比較的安価で設置が可能で、ハング壁(90度超)のような鉄骨組の必要な物は約1,000万円、着地マットは約40万円とのことである。

Ⅱ ウォーミングアップ

クライミングは前腕屈筋群の疲労が顕著であり、 可動域が広くて力が発揮できる柔軟性が必要との 説明があった。ジャンプをしながら両手でじゃん けんをしたり、実際に壁を使って肩関節を伸展さ せるウォームアップが紹介された。

Ⅲ シューズ選び

次にシューズ選びを行った。通常は素足でシューズを着用するが、今回の体験では靴下を着用して行われた。シューズは、つま先を曲げるとやっと入るくらいのきつさがつま先に力が入りやすく、つま先が痛くないサイズだと靴の中で足が遊んでしまうとの説明があった。



Ⅳ ボルダリング

ウォーミングアップ、シューズ選びが終わった らいよいよボルダリング体験に入る。まずは4面 に4コースが設定されている「垂壁」での体験で ある。一人が一面を使用し、通常の授業では、最 初は自由に登らせるという説明があった。壁面に 設置されたホールド(手がかり足がかり)の S がスタート、 G がゴールで、同じ色に手と足 をかけて進む。3点支持が基本であるが、同じ色 のホールドが1つしかない場合は両手で保持する。 同じコースでも体型によって選択ルートが異なり、 出来るだけ脚の力を使うように説明があった。参 加者全員で交互に4つのコースを体験した。

続いて、4面に7コースが設定されたオーバー ハング壁(角度90度以上の壁)での体験が行われ



た。ホールドに張られたシールの色と形でルートが決められ、身体が壁面から離れてしまわないように対角で保持するように説明があった。登る範囲を確認し、怪我を防止するために登る人は飛び降りないように、下で待つ人は黄色い点線よりも壁から離れて立つように指導があった。

授業では前記までがウォーミングアップで、その後課題に挑戦するとのことである。ホールドの色でレベルが異なり、赤が7級(初心者)、青が6級(初中級者)、黄が5級(初中級者)、緑が4級(初中級者)、ピンクが3級(中級者)、茶が2級(中級者)、そして黒が1級・初段(上級者)で8~10級は垂壁に設定されていた。

V ロープクライミング

最後に、参加者1名だけロープクライミングの 体験を行った。ロープクライミングはホールドの 色が白でボルダリングとは別のルートが設定され ていた。ボルダリングより安全との説明があった。

M まとめ

3日間の講習を締めくくるクライミング体験であったが、講師である水村先生の熱意と疲れをしらない参加者により、予定の時間をオーバーした 実技となった。

ロープレッシャーボール

(講師) 岡田光弘(国際基督教大学)

(場 所) 明治大学和泉キャンパステニスコート

(参加人数) 26名

(記録者) 柳田信也(東京理科大学)

ロープレッシャーボールの体験講習は、大学体育 授業における硬式テニスの初心者や初級者の入門期 指導に、空気圧を通常よりも減圧したボール (ロー プレッシャーボール)を使用する指導方法を取り入 れるための知識や技術を獲得することを目的として 行われ、受講者は様々な練習方法やゲームを体験し た。

講師:岡田 光弘 先生(国際基督教大学)



<研修内容>

●13:00~13:05 集合

ロープレッシャーボールについての概要説明 ITF(国際テニス連盟)によって提唱されている



Play&Stay について、ボール(ロープレッシャーボール:通常の硬式テニスボールの25%、50%、70%圧)や専用の短いラケット、移動が可能なネットなど、使用する用具の説明が行われ、大学体育実技でそれらを使用する利点および硬式テニス指導の困難さを解決するツールとなる可能性について解説があった。また、Play&Stay の世界や日本における普及状況についても紹介があった。

【減圧ボール・短いラケットの利点】

- ①操作が容易である
- ②安全性が高い
- ③飛びすぎが抑制される
- ④経済性が高い

●13:05~13:15 ウォーミングアップ

①バウンド&キャッチ

2本の短いラケットやクラブ (調理用のザルなどでも可) でボールを地面にバウンドさせて挟む。

②スロー&キャッチ

2人組となって向かい合い、相手が投げたボールを2本のラケットやクラブで挟む。



エッジでバウンド

●13:15~13:30 ノートス・サーブ

投げる動作とテニスのサーブ動作は、プロネーション (回内・回旋動作) や身体全体のコーディネーションなど関連する点が多いことについて説明があり、サーブ動作を獲得するための練習として投げる動作を取り入れていく指導方法が紹介された。

- ①クラブ2枚でボールを挟み相手に投げる (ノートス・サーブ)
- ②様々な道具を使用してノートス・サーブ
- ③ガットがついた道具(各種ラケット)を使用してノートス・サーブ
- ④ネットを挟んで実践してみる

●13:30~13:40 ナチュラルスピンサーブ



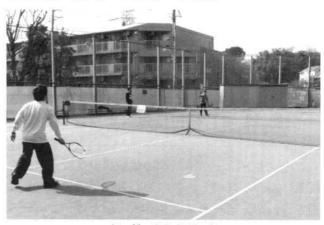
ナチュラルスピンサーブ

硬式テニスにおける基本的なサーブのひとつであるナチュラルスピンサーブの動作獲得や上達のためのロープレッシャーボールを用いた段階的練習方法について説明があった。

- ①ラケットのエッジでボールを地面にバウンドさせる
- ②ガット面でバウンドさせる
- ③斜めに切るようにバウンドさせ、スピンをかけ てみる
- ④ボールをガット面にあてたまま抑え、頭の上で 構え前方に投げる

※グリップは包丁の持ち方

●13:40~13:45 ストローク練習



ターゲットストローク

ボールによってエンドラインが異なる(手前から赤、オレンジ、グリーン)ことなど、Play&Stayのコートの説明が行われた。また、ストローク練習ではターゲットを用いると効果的に練習できることなど、ターゲットを狙うことの重要性について解説があった。

- ①ペアで約束事を決めてラリー (いろいろな圧力のボールで)
- ②能力別にコートを分けてラリー
- ③ターゲットを決めてラリー
- ④初心者のストローク獲得への練習方法 左手 (ラケットを持たない手) でボールを捕り に行くような予備動作

※打ちに行くのではなく捕りに行く感覚で行う とよい

●13:45~14:00 クロスラリー

- ①2分間クロスラリー
- ②サーブからラリー

●14:00~14:15 クロスラリーゲーム 【ルール】

2人同時にサーブを打ち、そこからクロスラリーゲームを行う。1球(1ペア)がミスをした瞬間から、通常のダブルスのゲームに移行する。



●14:15~14:25 チャンピオンゲーム 【ルール】

ネットを挟み片方を挑戦者コート、もう一方を チャンピオンコートに分け、挑戦者はチャンピオ ンから2ポイント連取(1本目チャレンジャーサ ーブ・2本目チャンピオンサーブ)することでチャンピオンになれるが、1ポイントでも落とした ら待機している他の挑戦者と交代する。すなわち、 チャンピオンは2ポイント中1ポイント取れば王 座を守ることができる。

●14:25~14:30 まとめ

近年、日本においてもいろいろな道具が市場に 出るようになってきており、これらは大学の一般 体育実技においても活用できる可能性が高く、今 回の体験講習の経験を実際の授業で活用してほし いとまとめられ、体験講習は終了した。

■ 第3回 全国大学体育連合指導者養成研修会総括

指導者養成委員会委員長 石渡 貴之



全国大学体育連合は平成22年より指導者養成研修会を実施しており、第3回目を平成23年3月4日(日)~6日(火)に明治大学和泉キャンパスにおいて実施した。指導者養成研修会は中央研修会(*今年度より全国研修会)との差別化を図り、特に「授業づくり」に焦点を当てての研修内容としている。今回の参加者は講師、スタッフ、補助員を含め総勢92名と盛況であった。大学院生も6名参加した。なお、この研修会はスポーツ振興くじ助成金の支援を受けて実施された。

■ 第3回指導者養成研修会の内容

指導者養成研修会は、理論と実践を通して大学体育の授業づくりに関する研修としている。今回の実技研修種目は大学体育の授業で多く取り上げられている「バドミントン」、「卓球」、「バスケットボール」、「テニス」の4種目として、それぞれの種目を代表する大学体育指導者に講師をお願いし、半期15回の授業の進め方を前提にした指導方法の研修を行った。

「バドミントン」は初心者、中上級者だけでなく、

障がいを持つ学生を対象としたモデル授業の展開に 加えて、中国選手育成システムから生まれた授業設 計と指導の展開についての指導方法も学んだ。「卓 球」は初心者を対象とした授業の展開例に始まり、 その後、大学授業における技術課題別の指導法や多 球練習法についての指導方法を学んだ。「バスケッ トボールしは大学生らしさというテーマのもと、知 的で紳士的で豊かなゲームづくりやゲームを中心に した授業の展開方法、学部理念に基づいた体育の実 践について指導方法を学んだ。「テニス」は初心者、 中上級者クラスのモデル授業の展開に加えて、新し い練習方法である PLAY+STAY を活用した授業の展 開や、ゲーム形式の授業の展開についての指導方法 を学んだ。また、今回新たな試みとして、最終日に 体験講習として「フリークライミング」及び「ロー プレッシャーボール といったユニークな実技教材 を用いた種目を取り上げ、初心者、初級者に対する 指導方法の研修を行った。どの種目においても、熱 心に学ぶ参加者の姿が印象的であった。

講義内容は、昨年度の東日本大震災の教訓を踏ま え、まず初日の講義テーマを「災害時対処の経験と 原則」とし、専門家(東京消防庁)を講師として招いた。東日本大震災の被害実態を詳細に紹介してもらい、地震が発生した時の適切な避難や誘導の方法、避難訓練の重要性などを学んだ。そして講義終了後には体験講習として宿泊場所(新宿ワシントンホテル)まで実際に1時間以上歩いて帰る「避難訓練」を行い、講義で学んだ知識や方法を早速役立てた。なお、今回参加者には非常事態に備え、防災ヘルメットを全員分用意し、配布した。大学関係者が団体でヘルメット姿で甲州街道を歩いた光景は未だに目に焼き付いている。



宿泊場所まで1時間の道のりを歩いて帰る避難訓練

2日目の講義テーマは「体育実技授業とシラバス」とし、大学でFD・教育評価を専門とされている講師を招いた。体育実技授業のシラバスづくりについて、関連する法令をはじめ、シラバスの有効性や記載すべき内容について学んだ。そして、実際にシラバスの具体例を見ながら、到達目標の役割や限界について参加者と共に議論を行った。

初日と2日目の夜には情報交換会を開催し、参加 者同士の交流を深めると共に、常勤・非常勤講師の 募集に関する情報共有や提供を行い、笑顔あふれる とても楽しく有意義な時間を過ごした。

■ 受講者アンケートの結果

この研修会では、今後の本連合の指導者養成研修会の運営に役立てるために、最終日の研修会終了後にアンケートを実施した。評価を5段階として(5.大いに役立った 4.役だった 3.どちらとも言えな

い 2. どちらかと言えば役立たない 1. 役立たない)、数字に \bigcirc 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頂いた人数は38名(男性29名、女性9名)であった。

参加目的としては、指導力向上のため (30名)、指 導内容充実のため(31名)の項目が多く、やはり大 学体育の授業づくりに関心が高いことが再確認でき た。研修の充実度については、非常に有難いことに、 全ての実技種目、体験種目そして講義と情報交換会 についても4点以上と高い評価を示し、受講者の満 足度が高かったことが分かった。研修内容について は、指導者の技術・技能向上に役立った(4.74)、学 生への指導内容充実に役立った (4.79)、科学的・論 理的説明がなされていたか(4.32)、この講座の受講を 勧めますか(4.59)と全ての項目で高い評価を得る ことができた。「各実技種目の人数がもっと多けれ ば良い」、「天候に左右されない方法を考えた方が良 い」等の研修を行う前提での助言や、「受講者数に応 じた指導内容や大人数で施設や用具に限りがあると きなどの指導方法を教えて欲しい」など、研修内容 に関わる貴重な意見も頂いたので、次回の検討課題 としたい。

■ 次回の指導者養成研修会に向けて

今回のアンケート結果を真摯に捉え、更に充実した研修会になるように、時期、場所、実技種目、講義内容などの選定を一から考えていきたいと思っている。また、情報交換会で好評であった就職(常勤・非常勤含む)につながるような情報共有や提供についても積極的に取り入れていきたいと思っている。なるべく早い時期に次回研修会の広報をしたいと思っているので、是非多数の参加を期待したい。

最後に、今回の研修会に協力頂いたコーディネーター、講師の先生方、明治大学の関係者の皆様、参加者、スタッフ、補助員の皆様に心から感謝を申し上げると共に、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致します。