

## 実技指導研修会報告

### 選択式実技研修 Aコース：ゴルフ

【講師】内藤 裕之氏（フリー、PGA ティーチングプロ）  
 【場所】札幌リージェントゴルフ倶楽部（札幌市）  
 【参加人数】9名  
 【記録者】小林 秀紹（札幌国際大学）

選択式実技研修 A コースのゴルフにおいて、PGA ティーチングプロを講師に招き、北海道北広島市の札幌リージェントゴルフ倶楽部を会場に実技研修が開催された。時折雨がぱらつくこともあったが、2日間の研修は概ね天候に恵まれた。真夏の8月開催ではあったが、北海道らしく湿度の低い、爽やかな気候であった。

初日の午前は練習場において内藤プロのレッスンを受講した。受講者のほとんどが経験者であるため、完全に一からの説明ではなく、よく伝聞されるゴルフの考え方に対する解説を中心にレクチャーを受けた。基本的な姿勢、スタンスの取り方に関する説明から始まり、グリップ、テイクバックの方法などを学んだ。その際、クラブカバーを利用したフォームのエラーに気づけるフィードバック方法など、あまり知られていないユニークな練習方法が伝授された(写真1)。

昼食時には内藤プロに対して受講者から様々な質問が



写真1. 内藤プロから指導を受ける参加者



写真2. 昼食時間後の研修風景

投げかけられ、丁寧にマニアックな回答に受講者は皆関心しきりであった。技術的な内容はもとより、使用クラブの選定方法、道具の修理法まで多岐に渡った。本来予定されてはいなかったが、昼食時間も非常に濃密な研修の場となった(写真2)。

午後にはグループに分かれ、コースでの実践研修を行った。ラフが深く、打球の行方を見失った場合、ボールを見つけることに苦労した様子で、終了予定時刻を過ぎてのラウンドであった。しかしながら、午前受講したプロのレクチャーを早速実践する様子が窺え、非常に充実した内容になったと思われる。

2日目の午前は、練習場のグリーンにおいてアプローチ、パターのレッスンを受けた。その後、バンカーに移り、バンカーショットの練習を行った。グリーン上ではラインの読み方について新たな手法等、興味深いレクチャーを受けた。初心者の受講者に対する心構えも伝授され、受講者個々の状況に配慮されたレクチャーでもあった(写真3)。

2日目の午後のコース練習は、内藤プロの始球式で開始された。前日のスコアに基づき、組の構成を変えてスタートした。天気予報により途中の雨が危惧されたが、多少の雨のぱらつきがあった程度で、初日より早いペースで9ホールを回り、充実したラウンドとなった。

2日間の研修を通じて、内藤プロの適切な指導と受講者の楽しくも積極的な受講態度が研修会の充実に繋がっ



写真3. バンカーショットレッスン

たと確信する。また、久しぶりの実技研修でもあり、他大学教員との情報交換が体育の意義を改めて認識させるものとなった。

大学体育におけるゴルフの指導に役立つ知識を内藤プロから伝授され、今後はより一層内容の濃い授業を学生に提供できるものと思われる。

<p><b>選択式実技研修</b> <b>Bコース：パークゴルフ</b></p>	<p><b>【講師】</b> 菊地 忠敬氏 (札幌地区パークゴルフ協会連合会 指導普及部長)  <b>【場所】</b> 輪厚国際パークゴルフ場 (北広島市)  <b>【協力】</b> 公益社団法人 日本パークゴルフ協会  <b>【参加人数】</b> 17名  <b>【記録者】</b> 林 二士 (札幌国際大学短期大学部)</p>
--	---

パークゴルフは、公益社団法人日本パークゴルフ協会、札幌地区パークゴルフ協会連合会の後援を受け、菊池忠敬氏を講師に迎え、またその他協会員(6名)の協力を得て研修が開催された(写真1)。

札幌市の宿泊施設に7:30に集合し、マイクロバスにて研修会場となる輪厚国際パークゴルフ場へ移動した。当日は晴天となり暑さが心配されたが、さわやかな風が吹き暑すぎない絶好のアクティビティ日和となった。

講習前には、後援していただいた(公社)日本パークゴルフ協会の堂前芳昭会長から挨拶をいただいた。

今研修では初めてパークゴルフをする参加者が多かったが、「クラブ1本とボール1個さえあれば、誰でも手軽に楽しめる」という種目のコンセプト通り、短い時間であったがパークゴルフを楽しんでいる姿がみられた。参

加者からは、ゴルフと比較し気軽に楽しめることや、年齢を問わず楽しめるなどの声が聞かれた。中でも一番多かったのが、北海道という場所で天候に恵まれ、気持ちのいいロケーションで楽しめたという感想だった。今後、パークゴルフが大学の授業や部活・サークルなどに取り入れられ、競技が普及・展開されることを願っている(写真2)。

最後に、今回の研修が「月間パークゴルフ新聞」の取材を受け、記事が10月号に掲載されたことを報告するとともに、後援いただいた日本パークゴルフ協会より、大学の授業や部活などでパークゴルフをすることがあれば、クラブやボールなどの道具の提供についても協力したいとの申し出があったことも付記しておく。



写真1. 菊地氏によるパークゴルフの説明



写真2. ティーショットを打つ参加者

<p><b>選択式実技研修</b> <b>Bコース：カヌー</b></p>	<p><b>【講師】</b> 星 芳広氏 (北海道レクリエーション協会 理事長)  <b>【場所】</b> 第二美々橋カヌーポイント (千歳市) アミューズスポーツ  <b>【参加人数】</b> 17名  <b>【記録者】</b> 林 二士 (札幌国際大学短期大学部)</p>
---	--

パークゴルフの研修終了後、千歳市美々川に移動した。14時半から、星芳広氏を講師に迎え、アミューズスポーツの協力を得て、リバーカヌーの研修が開催された。

各々ライフジャケットとパドルを受け取り乗艇の準備

をし、星氏より約30分の実践講習を受けた。講習内容は、ライフジャケットの装着について、パドルの持ち方や漕ぎ方の実践、カヌーが藪などに突っ込んでしまった際の動作、転覆時の諸注意など。今回は2~3人乗りのカナディ



写真1. 星氏による実践講習

アンカナーを使用した。また安全確保やレスキューのため、アミューズスポーツのスタッフ2名2艇も同行してもらった(写真1)。

実践講習後(15時)、2~3人ずつカヌーに乗り込み出発。川を下りながら、前進、後進、回転、速度調整、停止など講習で学んだパドルの動きを実践した。出発地点の第2カヌーポートは、川幅が広く流れが穏やかで、水深も浅く安心して活動できる場所であった。約40分間、川を下り、美々川タップコップ親水公園で15分間の休憩とった。

休憩後、新植苗橋をくぐりウトナイ湖方面に川を下るにあたり、より川幅が狭く曲がっているコースへ行くため、ガイドスタッフより改めて安全確認があった。特に藪に突っ込んだ際に体を傾けてよけると艇の重心が傾き転覆(沈)することがあるため気をつけるように注意があった。しかしカヌーが転覆(沈)することは年に1・2回しかないとの事だったため安心して出発した。

参加者からは、カヌーを漕ぐことに必死で自然をみている余裕がなかったとの声も聞かれた一方、自然の景色



写真2. 美々川を下る参加者

を満喫しカワセミを見ることができた参加者もいた。後半の行程では年に1・2回しかない事も起きたが、それも思い出になるくらい笑顔が溢れていた。ゆったりと流れる美々川の自然の美しさ后感嘆の声と笑い声と悲鳴が響いた(写真2)。

ゴール地点へ16時40分ごろに到着し、送迎車で美々川タップコップ親水公園に戻り研修終了となった。

第2日目の研修では、参加者が初めて行う種目やアクティビティがあり、普段は教える側の教員だが、教わる側の立場となり改めて学生の気持ちがわかったといった声が多く聞かれた。

研修種目やアクティビティは、大学体育の教材としての有無にかかわらず、このような研修を通して学生の気持ちに寄り添うことができたことが研修の意義ではなかったかと感じた。また一方で、参加者はどんなアクティビティにおいても、「楽しむ」という姿勢がみられ、あっという間に参加者同士の一体感が生まれ、心の共有が起きていた。大学体育において、学生に感じてもらいたい場面や姿がそこにあったこともお伝えしておきたい。

## 選択式実技研修

### Bコース：

#### ラフティング・樹上アドベンチャー

【講師】高木 康之氏 (NAC アドベンチャーガイド)

【場所】尻別川および NAC アドベンチャーパーク

【参加人数】18名

【記録者】山口 太一 (酪農学園大学)

2022年8月23日(火)の研修3日目は、参加人数18名で、ニセコにある NAC ニセコアドベンチャーセンターを拠点に、尻別川において、午前はラフティング、午後はリバーサップが予定されていた。しかしながら、当日の尻別川の水量、風の強さと向きの影響で、午後のリバーサップが中止となった。代替のプログラムとして、NAC アドベンチャーパークにおいて樹上アドベンチャーが行われた。

6時に Koko ホテル前に集合し、バスに乗車後、出発

した。途中、中山峠で休憩を取り、9時頃に NAC ニセコアドベンチャーセンターに到着した。

到着後、ラフティングの準備に取り掛かり、ドライスーツ、ライフジャケット、ヘルメットを着用し、パドルを持って、NAC ニセコアドベンチャーセンターのバスに乗車した。バスで尻別川のラフティング夏コースのスタート地点に移動した(写真1)。

10時10分頃にスタート地点に到着し、6名ずつ3つのラフトボートに別れ、各ボートに1名ずつガイドがつい



写真1. 装備を終え、尻別川までバスで移動

た。陸上で簡単にラフトボートとパドルの扱い方を学び、ラフトボートを持って、尻別川へ入水した。

今年の夏は水量が多く楽しめるとのことであり、以前体験した時よりも流れが早い場所が多かったように感じた。流れの緩やかな入水できる4つのポイントですべて飛び込む参加者、ラフトボート上でスクワットして揺らす参加者、ボートの縁に立ってぐるぐる回る参加者など、各々がラフティングを満喫した(写真2)。



写真2. ラフトボートの縁に立つ参加者

11時30分頃にゴール地点に到着し、陸に上がり、バスでNAC ニセコアドベンチャーセンターまで戻った。

午後の研修が、急遽、リバーサップから樹上アドベンチャーに変更になったものの、さすが何でも楽しめるのが大体連の研修会に参加する先生方である。

13時40分、多くの参加者が川用の装備しかなかったため、ウインドブレーカー上下を借りて着用し、午前引き続きヘルメットをかぶって準備をした。その後、初めにハーネスを装着し、クリキットとプーリーの利用方法とエレメントやジップラインの注意事項についてガイドから説明を受けた(写真3)。

14時15分頃から、数名ずつのグループに分かれ、各コースを各々のペースで楽しんだ(写真4)。最大13mの高さでバランスが取りにくいエレメントをはじめとし、気持ちの良いジップラインまでたくさんの経験ができるコー



写真3. クリキットの付け方を学ぶ様子



写真4. エレメントを楽しむ8名の参加者  
(8名の先生を見つけられますか?)

スであった(写真5)。

15時50分に終了した。寒さを忘れるほどの運動量であったため、ウインドブレーカーを脱いだ参加者からは、「汗だくでラフティングよりびしょびしょだ」との声も聞こえた。

帰路のバスでは事後研修として、全先生より自己紹介と今回の研修の感想等について一言ずつもらい、振り返りが行われた。帰りも中山峠に寄り、名物の「あげいも」やお土産を購入する時間も設けた。その後、バスは19時頃にはKoko ホテルに到着した。長時間の充実した研修2日目が終了した。



写真5. ジップラインで木から木へ移る参加者

**共通実技研修：  
カーリング**

【講 師】小笠原 歩氏（日本カーリング協会強化コーチ）  
 【場 所】どうぎんカーリングスタジアム（札幌市）  
 【参加人数】25名  
 【記 録 者】新井 貢（札幌国際大学）

最終日の共通実技研修は、北海道支部ならではの種目であるカーリングを実施した。参加者はホテルをチェックアウトし荷物を持参して、個々に「どうぎんカーリングスタジアム」に集合した。

講師には、オリンピックに3度出場を果たし、カーリング娘として国内にカーリングという種目を定着させた小笠原歩氏（日本カーリング協会強化コーチ）を迎え、講話と実技の指導をいただいた。また、アシスタントには今年5月に開催された日本カーリング選手権大会で準優勝を果たした札幌国際大学男子カーリングチームの選手が各シートでの指導を行った。

講師、アシスタントの紹介に続き、講師の小笠原歩さんからカーリング選手としてジュニア時代からの活躍やオリンピック出場の思い出話などユニークな話を聞いた後、カーリングのルールや注意点についての解説をいただいた(写真1)。



写真1. 小笠原氏によるルール説明

その後、参加者はウェアやシューズを身に付け、いよいよカーリングシートへと向かった。

札幌国際大学の選手によるデモンストレーションに続き、4シートに分かれた参加者は慣れない氷の上を歩くことから始まり、デリバリーと呼ばれる投球動作の基本を学んだ。この時点では表情も強張り転倒する参加者も見られた(写真2)。

しかし、さすがに体育を専門とする先生方は、実際にストーンを持って投球の練習を始める頃には、初めて体験するとは思えないほど上達し、通常よりも速いペースで研修は進んだ。

基本動作の最後はスウィーピングと呼ばれる氷の表面



写真2. デリバリー（投球動作の基本）の練習



写真3. スウィーピングの練習

をブラシで履く動作を練習し、ミニゲームをする段階まで進んだ(写真3)。

各シート2チームに分かれミニゲームが始まると1投1投に歓声上がり、チームごとに作戦を考えるなど、すっかりカーリング選手になりきりハイタッチをする場面も多く見られた。最後は長さが40Mもある正式なシートでの試合を行い、ハウスにストーンが入った時には大きな歓声上がり、研修は最高潮に達していた。

あっという間に2時間の研修時間が終了し、最後に記念写真を撮影して、心配していたケガもなく研修を終えた参加者からは「まだやりたい」「またやりたい」という言葉が聞こえてきた。また、指導を担当した学生に対して労いの言葉もあり、参加者はもちろんのこと学生にとっても貴重な体験の場となった。

カーリングの体験後は、本研修会全体の閉講式が行われ、参加者の皆さんは笑顔でカーリングスタジアムを後にした。