

実技指導研修会報告

実技研修： 野球・ソフトボール

【講 師】伊藤 博一（帝京平成大学）
 【場 所】千葉工業大学 新習志野キャンパス 茜浜運動施設
 【参加人数】10 名
 【記 録 者】梶田 和宏（京都先端科学大学）

野球・ソフトボールの実技研修では、伊藤先生がこれまでに実践されてきた大学体育のソフトボール授業の事例を交えながら、障害予防に関連した最新の情報とその指導法などを紹介していただき、10名の参加者が個別に指導を受け実践するかたちで実施された。



伊藤 博一氏

伊藤先生と補助員の学生のデモンストレーションを交えて、大学体育の野球・ソフトボール授業を行う上での指導ポイントをご教示いただき、各大学でどのように展開していくか、双方で議論しながら本研修が進められた。

<研修内容>

[1日目]

1. オリエンテーション(担当：佐藤先生、伊藤先生)

14：00-14：30

オリエンテーションの冒頭に、佐藤和先生（千葉工業大学）から本研修の全体のスケジュールの確認と講師の伊藤先生の紹介とともに、野球・ソフトボールの実技研修の趣旨について説明が行われた。その後、伊藤先生から野球・ソフトボールの競技特性や子どもたちの投能力の低下の現状などについて講義があり、子どもたちの遊

びの形態の変化が投能力の低下に影響を与えていることが指摘された。また、野球・ソフトボールをより楽しく安心安全にプレーするための基本として上手な投げ方と上手な捕り方を身につけさせることの重要性について、参加者と意見交換がなされた。

2. 上手な投げ方を身につけるための基本練習 - 真下投げ（メンコ遊び） - (担当：伊藤先生) 14：30-15：30

ここでは、野球・ソフトボール授業での上手な投げ方を身につけるための基本練習としてメンコとテニスボールを使用した真下投げをご指導いただいた。まず、配付されたテキストを参照しながら、上手く投げられない学生に対する真下投げの有用性とその練習方法が解説された。次に、ペアを組んでメンコ遊びを実践し、メンコ遊びの達人である伊藤先生にチャレンジするゲームを行った。最後に、同じペアでテニスボールを使用した真下投げを実践した。メンコの代用品としてはコースターを使用し、雨天時に室内練習場に体操マットを敷いて行う、あるいは柔道場の畳を活用するのがベターであると説明された。また、メンコ遊びは初心者が合理的な投げ方を習得するのに最適な練習であり、真下に投げる際の動作のポイント（軸足は逆し字にする、体重を踏み出し脚にかける、手を頭の上に持っていく、体の回転を利用する、マットに手が当たるくらいまで腕を振る）とイメージ（宇宙「真上」から地球「真下」に向かって投げる、重力に



写真1. 真下投げ（メンコ遊び）



写真2. 真下投げ（宇宙「真上」から地球「真下」のイメージづくり）

向かって投げなど)を意識させて取り組ませることが重要だとアドバイスされた。

3. 上手な捕り方を身につけるための基本練習-バックハンド捕球-(担当:伊藤先生) 15:30-16:30

ここでは、野球・ソフトボール授業での上手な捕り方を身につけるための基本練習として声出しキャッチとバックハンド捕球をご指導いただいた。まず、配付されたテキストを参照しながら、上手く捕れない学生に対する声出しキャッチとバックハンド捕球の有用性とその練習方法が解説された。次に、ペアを組んで声出しキャッチをする中でフライキャッチとクイックスローを実践した。「オーライ」という大きな声を出してボールをキャッチするのは、とても気持ちが良いという参加者の声もあった。最後に、同じペアでフォアハンドとバックハンドでの捕球を実践し、それぞれの指導法の習得も併せてレクチャーを受けた。特に、野球・ソフトボールの現場では「逆シングル」に対して悪いイメージが定着しているため、「逆」という呼び方を廃止し、「バックハンド」と呼ぶように提案された。また、安心安全かつ素早く送球できる捕球方法はフォアハンドではなくバックハンドであり、胸でボールを止めることが心臓振盪の直接的原因になっているため、教員は学生にバックハンド捕球を積極的に練習するよう指導することが大切だとアドバイスされた。さらに、「体の正面でボールを捕る」という解釈については、「打球の軌道」ではなく「捕球のポイント」に対して胸部を正対させることを推奨するゴロ捕球の指導法が提案された。

[2日目]

4. 上手な打ち方を身につけるための基本練習-トスバッティング-(担当:伊藤先生) 9:00-10:00

ここでは、野球・ソフトボール授業での上手な打ち方

を身につけるための基本練習として二人一組で行うトスバッティングと肩関節と股関節の可動域をつくるストレッチをご指導いただいた。まず、一人でやるものから二人組で行うものまで様々なストレッチを実践し、アキレス腱伸ばしを事例にして正しい方法で行うことが大切だと説明された。次に、バッティングの基本動作の考え方として地面に対して平行にスイングするレベルスイングよりも、肩甲骨面に沿ってスイングするV字スイングが理にかなっていることについて補助員の学生によるデモンストレーションを踏まえて解説された。最後に、前段でのスイング指導の内容を踏まえてトスバッティングを実践した。トスバッティングは簡易的な練習ですが、ワンバウンドとノーバウンドでピッチャーに打ち返すことのできない学生が多いため、投げる側のピッチャーが山なりのボールを上手く投げることや打つ側もどのようなボールも見逃さず打ち返すことが大切だとアドバイスされた。また、野球・ソフトボール経験者の男子と未経験者の女子でペアを組むことは、技能上達の点で効果的だと言われていた。

5. 投・捕・打の基礎練習と応用練習-ノックとロングティー-(担当:伊藤先生) 10:00-11:30

ここでは、野球・ソフトボール授業での投・捕・打の基礎練習と応用練習の流れとして授業導入の30分で行う真下投げ・バックハンド捕球・トスバッティングとノック・ロングティーについてご指導いただいた。まず、初日の研修内容を踏まえて30分で行う基礎練習に含まれる真下投げ・バックハンド捕球・トスバッティングについて補足説明がなされてから、実際に時間を計りながら30分で行う基礎練習の一連の流れを実践した。次に、30分で行う応用練習としてノックとロングティーの練習方法について、補助員の学生によるデモンストレーションを踏まえて解説された。最後に、2チームに分かれてゴ



写真3. ティー台を使用したロングティーの応用練習

ロ捕球とフライ捕球を縦ノックの練習形式で行い、その後、ティー台を使用したロングティーで飛距離を競争しながら、参加者が白熱し楽しく応用練習を実践した。

6. 特別ルール10を用いたゲームの進め方(担当：伊藤先生) 13:00-15:00

ここでは、野球・ソフトボール授業でのメインゲームとして60分で行う特別ルール10を用いたゲームの進め方についてご指導いただいた。まず、配付されたテキストを参照しながら、特別ルールを設定してゲームを実践することの有用性と10個の特別ルールが解説された。具体的には、①バッターの自己紹介、②バント・四死球・リード・盗塁なし、③ツーストライクからファールはアウト、④ピッチャー返しはアウト、⑤熟練者は逆打席(もしくはトレーニングバット使用)、⑥初心者(特に女性)がバッターの場合は一塁へゴロ送球、⑦最大でも二塁打(ランニングホームランなし)、⑧タッチはキャッ



写真4. 特別ルール10を用いたゲーム実践

チ、⑨攻守交替は20秒、⑩ポジションは毎回ローテーションであった。その他にも、自己紹介なしのバッターはアウト、逆にグラブをはめて守る、ケンケンで守る、必ず2人以上を介してから送球する、女子ベースを手前に置くなどといったユーモアのあるルールが紹介された。

7. 成績評価方法と研修全体のまとめ(担当：佐藤先生、伊藤先生) 15:00-16:00

ここでは、野球・ソフトボール授業での成績評価方法(平常点・達成度・レポート課題)についてご指導いただいた。レポート課題は、授業の改善点と感想、新たな特別ルールの提案をA4一枚にまとめる形式で提示されていると言われていた。今回の実技研修では、参加者からの活発な質疑応答を交えながら、野球・ソフトボールのチームスポーツとしての醍醐味を改めて実感することができ、大学体育教員にとって学際的かつ実践的な学びの場として貴重なFD研修の機会にもなった。



写真5. 実技研修全体の振り返り

実技研修： フライングディスク

【講師】村山 光義(慶応義塾大学)
【場所】千葉工業大学 新習志野キャンパス 茜浜運動施設
【参加人数】11名
【記録者】山崎 紀春(日本大学)

フライングディスクの研修では、フライングディスク文化・競技の理解を中心に、基本となるディスクの握り方や投げ方に焦点をあてながら幅広い指導・実践技術の獲得について解説しながら、大学体育で応用できる内容を紹介いただいた。また、この研修会は日



村山 光義氏

本フライングディスク協会の指導者養成課程に準拠した内容を含み、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いることから、合格した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有意義な研修会であった。

【研修内容】

<1日目>

講義(13:30~14:00)

まず教室にて講師の村山先生より、フライングディ

スク文化の捉え方と歴史・現状、競技の紹介、Spirit of the game (SOTG) に関する講義が行われ、主にDVDを視聴しながら詳細な説明があった。加えて、フライングディスクの魅力・ねらい(以下5点)についても理解を深めた。

- 1) 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
- 2) ディスクが持つ特性を理解し、楽しむ
- 3) ディスクを操る技術を極める
- 4) 多様な競技(遊び方)で楽しむ
- 5) 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

そして、フライングディスク競技は世界公認11種目 + 日本公認1種目(ドッジビー)の12種目があり、学内施設等の環境にもよるが、体育の実技内容として活用できるものとできないものについても紹介があった。例えば、ディスクの飛距離を競う競技であるディスタンスやスローコントロールの正確さを競う競技であるアキュラシーを取り入れ記録会等を実施することで、ディスクを投げる技術の向上・獲得に繋げることができる。

実技体験1 (14:00～16:00)

はじめにフライングディスク競技で使用されるディスクについて紹介があった。ディスクは、国際ルールで一定の基準があるが種目や用途によって大きさや硬さが異なり、それぞれに特性がある。本研修では主に、アルティメットで使用される“ウルトラスター”というディスクを用いて投法練習を行った。投法の練習は2人1組で実施した。

①基本投法の練習: ストレート、カーブ

1日目は、最も基本的な投法となるバックハンドスロー、フォアハンド(サイドアーム)スローについて学習した。どちらの投法においても手首を使ってディスクを回す、つまり「ディスクに回転をかける」ことが、まずディスクを飛行させるために重要なポイントとなる。そして、以下の4要素がディスクコントロールにおいて重要であることが強調された。

- ・回転: ディスク自身の回転
- ・推進力: ディスクが前進しようとする力
- ・角度: 空間でのディスクの角度(飛行姿勢)
- ・方向: ディスクが飛び出していく方向

投法練習では、まずディスクを地面と平行に飛ばすストレートを練習し、続いてディスクの左右軸を傾け意図的にカーブスローを投げる練習を行った。

② MTA (マキシマム・タイム・アロフト)・ディスタンス体験

MTAは、自分で投げたディスクを片手でキャッチするまでの滞空時間を競う競技である。研修では、向かい風を利用することで風の抵抗を使って投げ、キャッチまでの滞空時間をどれだけ長くすることができるか実践した。投法はバックハンドスローを中心に、まずは軽く投げることから始め、徐々に強く投げていった。ディスタンスは、ディスクが落ちた地点までの距離を競う競技である。こちらもバックハンドスローが中心であるが、体験としてフォアハンドスローでの遠投も実践した。

導入段階では単調なスロー練習になりがちであるが、このように競技の体験を通してディスクの魅力をより伝えることができる。これらの種目を通して「思い切り強く投げる」練習とバックハンドスローの精度の確認をすることができ、さらにディスクの角度と方向性の奥深さを体感することができた。

<2日目>

午前の部(9:00～12:00)

実技体験2

①ウォーミングアップ

2人1組になり、1m程度の間隔をあけてペアと向かい合い実施した。スロー練習をするだけでなく、ペアの指示に従って左右どちらかの手で片手キャッチをしたり、お題に沿った単語(例:食べ物・飲み物など)を言いながらキャッチするなど反応の要素も組み込みながら、楽しく身体を動かす工夫について紹介があった。

②全投法の練習1: 投げ方を変える

まず1日目で理解、実践したディスクの基礎的な投げの原理を改めて確認しながら、2日目は他のスロー練習を行った。実施したスローは、サムフリップスロー、カタパルト、オーバーハンドスロー、ワンフィンガーであった。それぞれ握り方、腕の使い方が異なるが、これらの投法を総合的に練習することで、個人技術の向上に繋がった。

③アキュラシー体験

アキュラシーは、正面と左右の3方向・3つの距離からターゲットにディスクを通過させるスローコントロールの正確さを競う競技である。スローの種類は自由であるが、研修ではバックハンドスロー、フォアハンドスローを中心に、カーブスローも有効に利用しながら体験した。アキュラシーでは、スローの技術を様々に試すことができるだけでなく、授業の中で客観的な記録を計測することで技能評価の指標として活用することが可能である。そして、



写真1. アキュラシー体験

競技に用いられるゴールについて、一般に販売されているものは高価であることから、自身で安価に作成することができる代用品についても紹介していただいた。

④ディスクゴルフ体験(ラウンド実施)

ディスクゴルフは、鎖の的がついた専用のゴールに向かってディスクを投げ、通常のゴルフと同じように各ホールに設けられたゴールへの投球の少なさを競う競技である。研修では、専用のゴールに投げ入れる練習を行った後、4人1組に分かれてラウンドを実施した。実際の授業では、学生の技量に合わせて規定打数を設定することやサッカーゴールおよびペナルティエリアなどを利用してOBゾーンを設定することでゲーム性を高めること、一緒にラウンドするパーティー内で「ナイス!」と声をかけ合うなど積極的なコミュニケーションを促し、記録をとりながら協力することについての重要性を伝えていくことについて説明があった。

⑤アルティメット体験(1)

アルティメットは、7人対7人で100m×37mのコートでディスクをパスしながら運ぶパスゲームで、敵陣のエンドゾーン内でキャッチすると得点となる競技である。審判を置かず選手同士のセルフジャッジで競技が進められ、“Spirit of the game”という紳士的な基本理念に基づいていることも大きな特徴である。研修ではまず、アルティメットのゲームの中で必要となる基本技術の習得とルール理解に繋げるために、2人1組になり、動きながらディスクをパスする練習(ディスクをキャッチしたら止まる→パス)を行った。その後、4人で1チームとなり、実際のコートよりも小さく設定されたコートにてゲームを実施した。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あるが、単なる疲れる競技とならないように導入段階では、スツールカウント(10秒以内にディスクをパスする)は採用せず「味方の動き

をよく見てパスができるようになるまで待っていても構わない」とすることで、広いスペースでのパス回しに繋がり、ゲーム性が高まることを実感することができた。

午後の部(13:00～16:00)

ディスクアドバイザー3級の試験:筆記試験

午後のはじめに、日本フライングディスク協会公認ディスクアドバイザー3級の受験者用に、フライングディスクの起源や歴史、ディスクと投げ方、フライングディスク競技等について村山先生から講義があり、その後に筆記試験を行った。

実技体験3

①ガッツ体験(3vs3)

ガッツは、5人が横に並び、両チームが13～14m離れて向かい合い、思い切り投げ込まれたディスクを片手でキャッチする競技である。研修では、ドッジビーで使用するソフトディスクを用いて、3人組で向かい合い、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。ソフトディスクを使用することでキャッチの恐怖心が軽減されるとともに、ディスクに思い切り回転をかけ、速く強く投げるといった力強い投げ方の習得に繋がった。

②全投法の練習2

この時間に実施したスローは、各スローでのカーブスロー以外にディスクを裏返しに投げるアップサイドダウン、浮き上がらせるエアーバウンス、地面を擦ってバウンドさせるスキップスローを練習した。後述するディスクアドバイザー3級の実技試験の後には、ディスクを縦にして地面に転がすローラーといった技法も体験した。このように様々な投法を練習することで、ディスクの特性の理解を深めることができた。

③ディスクアドバイザー3級の試験:実技

先述した筆記試験に引き続き、ディスクアドバイザー3級の実技試験を実施した。試験内容は、14mの距離をとった四方のエリアの中に向かって一方からディスクを投げ、エリアの中にいる試験管がキャッチする課題を3投連続で成功させるというものであった。課題は、バックハンドスローとフォアハンドスローの2種類を実施した。

④アルティメット体験(2)

研修の最後に、アルティメットの実際のコートに近い大きさのコートでゲーム体験した。ここでは、サイドラインおよびエンドラインを設定せずに、ゴールエリアのみ定める方法にて実施した。コートの制限をなくすことで「横へのパスを繋いだ後に縦を攻める」ことや「オープンスペースにディスクと人がミートするようにパスを

する」ことの習得に繋がった。

最後のアルティメットでは、今回の研修で得た基本投法の技術や動き、各チームの連携が活かされたプレーが随所にみられるゲームとなり、アルティメットだけでなく「ディスクを飛行させること」の楽しさを実感できたところで研修は終了した。今回の研修を通して、フライングディスクの文化や歴史、主な競技種目、様々な投法を知り、多様な競技(遊び方)を体験することで、今後の大学一般教養体育におけるフライングディスクの活用方法を考えることができ非常に有意義であった。



実技研修： バレーボール

【講師】田中 博史（大東文化大学）
【場所】千葉工業大学 新習志野キャンパス
【参加人数】19名
【記録者】菅家 沙由梨（文化学園大学）

バレーボールの研修では、バレーボールの基本的なリズムの理解とそのリズムを意識させるウォーミングアップやゲームの運営方法について理解するとともに、学生が安全に楽しく活動できるようにするための留意点等についても紹介された。また、様々なスキル



田中 博史氏

レベルの学生が混在する中で、いかに「バレーボールの持つ楽しさ」を伝えられるのかという観点から授業展開をご指導いただいた。

【研修内容】

<1日目>

講義(13:45～15:25)

はじめに、受講者とのコミュニケーションを円滑にするために、講師および受講者全員の自己紹介を行った。その後、大学バレーボール授業における「目的と手段」、「大学体育における教員のスキル」、「学生のスキルレベルと授業の難易度」、「学生の満足度の高め方」、「主体性・多様な学生との協働」、「学生ニーズとは」、「授業のルール」の明確化、「大学授業としてのバレーボール」についてご説明いただいた。さらに、田中先生が行っている初回授業のオリエンテーションについても紹介された。主に「授業前後の挨拶」、「授業の目的とルール」、「欠席・



遅刻の取り扱い」、「成績について」、「スポーツの楽しみ方」、「授業参加の心構え」、「ケガのリスク」、「競技特性と授業で目指すレベル」についてご教示いただいた。

実技(15:35～16:30)

1. ネット設営・撤収および用具の管理について

実技講習のはじめに、ネットの設営や用具の管理についての知識として、「コート大きさ・ラインの名称・場所の名称の説明」、「授業としての至適なネットの高さについて」、「ネット設置・撤収の際の留意点」、「アンテナについて」、「ボールについて」、「その他の用具(得点版)」に関してご説明いただいた。

2. ゲームを意識したウォーミングアップの実践(前半)

①声出し円陣パス

- ・パスする人の名前を呼びながら円陣パスを行う。
- ・パスが連続で何回続いているかを数えながら円陣パスを行う。(1人何回か触るなどのルールをつ

くる)

→コミュニケーションを良好にする。

②2ボール円陣パス

・①で行ったパスを、ボール2つにして行う。

③移動円陣パス

・片方のエンドラインから、もう一方のエンドラインまで移動しながら円陣パスを行う。(1人1回は必ずボールに触るようルールを決める)

④三段攻撃を使用した乱打(ネット無・有)

- ・1チーム(6, 7名)を2つに分け、3回で返す練習を行う。
- ・慣れてきたら、より三段攻撃に近づくようポジションへの移動も踏まえて行う。
- ・上手いいかない場合は役割を決めて実践するとやりやすくなる。

<2日目>

講義(9:00~11:05)

1. 授業運営の基本的な考え方と留意点について

2日目の講義講習では、「ゲームの所要時間」、「三段攻撃の理解とゲームでの展開」、「ルールの工夫」、「教員リスクのマネジメント」、「ゲーム中の教員の行動」、「サーブについて」、「終了後の腕のケア」、「安全の確保」についてご説明いただいた。

2. グループワーク(三段攻撃を用いたゲームの展開について)

初心者から経験者が混在しているクラスを想定して、三段攻撃のリズムを使用したゲームを展開させることを目指し、学生の満足度が高まるようなゲームの工夫(正規のルールに従わなくても可)について、まずは個人で考えた後、グループで個人の考えを共有した。その後、グループで1つの考えにまとめ、発表に向けて実際のプレゼン方法(ゲーム方法の解説と実践方法)についてディスカッションをした。

実技①(11:15~12:10)

ゲームを意識したウォーミングアップの実践(後半)

①ランニングパス(ネット無・有)

- ・1チームのメンバーを2つに分け、パスをしたら反対側の列に並びパスを続けてく。
- ・最初はネットなしで行い、慣れてきたらネット越しに行う。
- ・アレンジを加えながら、さまざまな組み合わせで発展させていく。

②サーブ(アンダーサーブ、フローターサーブ、ジャンピングフローターサーブ)

ンピングフローターサーブ)

- ・エンドラインから、それぞれサーブを打つ。
- ・相手側にいる人がサーブを打つ姿勢になったら打たない。
- ・ジャンプを行う場合は、転がっているボールに注意する。
- ・より安全なサーブ練習を行う場合は、片側のエンドラインからのみサーブ練習を行う。

③2人組でのパス・対人レシーブ

- ・2人の距離を6m くらいとり、パスやレシーブ練習を行う。
- ・慣れてきたら2人の距離を9m くらいにして行う。

④段階的なスパイク練習

- ・トスする人を決め、トスを上げる人はネットから1~1.5m のところに立ちボールをあげる。
- ・右利きの人は「左足」を前に出しておき、2歩前に助走をしてスパイクを打つ。(トスをする人のボールが手から離れたら、すぐに助走をする)
- ・レフトサイド、ライトサイドのどちらからも練習を行う。
- ・慣れてきたら、①オーバーでセッターに渡す、②トスを上げる、③スパイクを打つ、のように徐々に三段攻撃のリズムに近づけていく。

実技②(13:15~16:00)

1. グループワーク発表

午後の実技講習では、午前中に各グループで考えた三段攻撃を用いたゲームの展開について、他のグループの参加者が学生役となり発表を行った。各グループで考えた内容を実践し、その感想や改善点などを話し合い、さらに田中先生からの確かなアドバイスをいただき、さまざまな練習方法を考案することができた。

2. 田中先生が実践している練習方法の紹介

田中先生が取り入れているゲーム実践方法についてご紹介いただいた。ショートサーブ可とし、7人制で行うゲームである。その中でのポイントは、セッター(なるべくバレーボール経験者)を固定し、セッター以外の6名でローテーションをしていく。セッターを固定して行うことで、①レシーブ、②トス、③スパイクの三段攻撃の成功率が上がっていき、学生の満足度が上がることが説明された。その他にも、守備時と攻撃時のポジションの変化や正規の試合方法についてもご説明いただき、講習が終了した。

＜おわりに＞

本研修では、バレーボールの持つ楽しさというものを理解して、それを体現することに焦点を当てながら、授業展開における工夫、バレーボールを活用した教育的効果への期待なども学ぶことができ、非常に有意義な研修会であった。また、一般的な指導方法だけでなく、対象者に応じてどのようなアレンジを加えていくことが必要なのかを考えながら講習を受けることができ、それぞれの現場に生きる内容であった。2日間、和やかな雰囲気の中で熱心に指導して下さった田中先生に心より感謝申し上げます。



実技研修：ゴルフ

【講師】鈴木タケル（武蔵野美術大学非常勤講師、PGA）
 【場所】千葉工業大学 新習志野キャンパス、茜浜運動施設
 【参加人数】研修会参加者：8名、実行委員：3名 計11名
 【記録者】神田 智浩（福岡大学）

I. はじめに

ゴルフ研修では、講師の鈴木タケル先生（武蔵野美術大学非常勤講師、PGA）より茜浜運動施設屋内練習場にてゴルフの技術的な講義、実技指導及びゴルフの授業における指導のポイントなど、現場に則した内容で研修が行われた。研修のスケジュールは第1部（1日目：14：00-16：30）、第2部（2日目：9：00-12：00）、第3部（2日目：13：00-16：00）の3部構成で行われた。以下に、具体的な研修内容と指導のポイントを示す。



鈴木 タケル氏

①グリップの握りに関して、左手は中指の位置にある拳が見えるように内側に絞るように握り、右手は人差し指と親指を締めた際に見られる線の角度が右肩方向に向かうように握る。

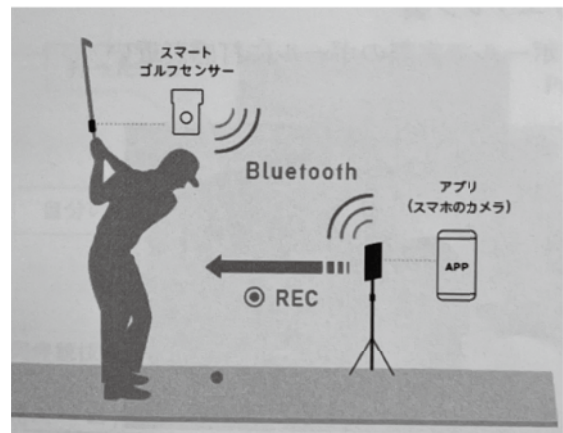


図1 測定の仕組み

II. 研修内容

第1部（1日目：14:00-16:30）

第1部では、前半の14：00から15：00まで茜浜運動施設屋内講義室においてオリエンテーション及び「ゴルフの発祥と歴史」「ゴルフの基礎知識」についての講義が実施された。その際、ゴルフの歴史的時系列と日本の歴史的時系列を合わせながら説明をするなど、指導の現場で受け手が興味を持って聞くための工夫や指導のポイントも併せてご説明頂いた。後半の15：15からは7番アイアン、ドライバーを用いた実技講習を行った。始めに、日本プロゴルフ協会発行の「基本ゴルフ教本」を基にグリップとアドレスを重点的にご指導頂いた。指導のポイントとして以下の点が挙げられた。

MWU 武蔵野美術大学 ゴルフスイング測定				
2022 /	回目	名前	使用クラブ	
	フェース角	スイング軌道	アタック角	クラブスピード
①	-1.8 deg	-3.8 deg	-3.2 deg	38.0 m/s
②	-0.1	0.5	-5.6	38.0
③	-4.0	-1.4	-0.9	39.0
④	-1.1	-0.5	-1.7	39.0
⑤	-3.8	-0.9	-3.1	38.0

図2 測定記録用紙



図3 スマートセンサー



図5 正面からの撮影の様子



図4 センサーを装着したクラブ

②アドレスに関して、ボールを置く位置を把握すること。ドライバーでスイングする場合のボールの位置は左足かかとの内側の延長線上とし、クラブが短くなるにつれ両足の中心に寄る。

③スタンスに関して、ゴルフクラブの番手によって変える。クラブが長いほどスタンスの幅は広く、短くなるほどスタンスの幅を狭める。

第2部(2日目：9：00-12：00)

第2部では、9：00から9：30まで茜浜運動施設屋内講義室において「ICTを活用した各種指導法」についての講義が実施された。本講義では、スイング分析デバイスを活用した一例を紹介しながら、その期待される効果や可能性をご説明頂いた。その後、9：40より

実際にソニースマートゴルフプレスンというデバイスを用いて、参加者同士でお互いにスマートフォンでスイングを撮影し分析を行った。(測定の仕組みについては図1を参照)撮影は、7番アイアンで正面と側方からそれぞれ3回ずつ、ドライバーで同様に3回ずつの計12回撮影し、各々で記録を測定記録用紙に記入後分析を行った。その



図6 後方からの撮影の様子

際、鈴木先生より指導のポイントとして以下の点が挙げられた。

- ①スイング練習に入る際には小さなスイングから徐々に大きなスイングへと移行していく。※大きなスイングから練習してしまうと、グリップの握りやアドレス、スタンスが乱れてしまう可能性があるため。
- ②スイングの大きさを示す際には、時間の角度を用いて説明する。(小さなスイングの場合は5時-7時の角度、中程度のスイングは4時-8時など)
- ③撮影したスイングの記録を測定記録用紙(図2)に記入することにより、より詳細に自身のスイングについて分析することができる。
- ④自分の良いショットの再現性を高めるために、フェース角、スイングの軌道、アタック角、クラブスピードを理解し癖を見抜くことが上達の近道である。

第3部(2日目: 13:00-16:00)

第3部では、13:00から13:30まで茜浜運動施設屋内講義室において「ゴルフにおける注意事項」についての講義が実施された。本講義では、改めてゴルフの競技性やエチケット、ゴルフ場における礼儀などが説明された。また、第2部で行った測定記録を全員で確認、分析し改善点等を確認した。

13:40からは、各自測定記録から見つかった自身の癖を改善するために自主練習を行った。その際、鈴木先生が全体を見回り、それぞれ個人に改善ポイントや改善に必要な練習方法等をご指導くださった。その後、屋内練習場の全体を使用してプラスチックボールを用いたアプローチの練習を行った。

III. 終わりに

2日間の研修を通して、ゴルフとはどのようなスポーツであるかを理解し、プレーをする上で必要なマナーやエチケット及びルールを学んだだけでなく、動作においてはICTを用いて自身の癖やフォームを確認しながら、鈴木先生にグリップの握り方やスタンス幅、アドレスなど具体的な改善点をご指導頂いた。また、他大学の先生同士で気付いた点をアドバイスし合う姿も随所に見られ、終始充実した研修であった。

最後に、参加者の安全やスムーズな運営を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の中で分かりやすく且つ丁寧にご指導していただきました鈴木タケル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： レクリエーション スポーツ

【講師】引原 有輝（千葉工業大学）
【場所】千葉工業大学新習志野キャンパス
【参加人数】30名程度
【記録者】佐藤 皓也（順天堂大学）

本講習では、大学体育の位置づけや学生の現状を踏まえて、「勝ったら嬉しい、負けても楽しい」をテーマとした八つの集団運動遊びが紹介され、受講者全員で体験した。



引原 有輝氏

**1. 講習の概要**

千葉工業大学では、2016年のカリキュラム改変により体育科目のみで構成される科目群「スポーツサイエンス分野」が廃止され、体育科目は体育に特化しない教養基礎科目群「人間力養成」に必修科目として配置された。同科目は、千葉工業大学でのアクティブラーニング型授業の積極的な導入の経緯があることや、3年次以降の研究室配属後のメンバー間での協働性が求められること等を踏まえ、人間力（社会人基礎力）を高めることをねらいとしている。具体的には、スポーツの特性を授業の題材とし、グループワーク等をととした主体性や課題解決能力、チームワークの獲得を目指している。このように千葉工業大学では、体育科目の位置付けを各学部のディプロマポリシーやカリキュラムポリシーと照らし合わせながら設定している。

また、引原氏によればカリキュラムの改変に加えて、千葉工業大学では、青少年期の「勝ち負けにこだわり過ぎる環境」がきっかけで運動有能感が低く、運動やスポーツにネガティブな感情を持つ学生は少なくないという。上記の背景を踏まえ、本講習ではスポーツ経験や運動有能感の個人差を小さくし、学生全員が楽しさを感じられる集団運動遊びが紹介された。

紹介された運動遊びは、じゃんけんベースボール、キャップおに、ドキドキおに、ファイブパス、キングタッチボール、パイレーツオブフラッグ、王様陣取り、しまおにの八つである。以下では各運動遊びの概要を示す。

2. 運動遊びの体験**1) じゃんけんベースボール**

当コンテンツは、じゃんけんに勝って他の人よりも早く周回する遊びである。まず野球と同様にホームベース、1～3塁を設定する。全員がホームベースに集まり、スタートの合図で1塁へ走って適当な相手とじゃんけんをする。勝てば次の塁へ移動し、負ければそこに留まって新たな相手とじゃんけんをする。これを3塁まで実施し、2周できた人から終了となる。

2) キャップおに

当コンテンツは、手の甲に乗せたペットボトルのキャップを互いに落とし合う遊びである。利き手の上にキャップを乗せ、スタートの合図で自分のキャップを守りつつ相手のキャップを落とす。なお、同色のキャップ同士でチームを組み、チーム戦を楽しむこともできる。

3) ドキドキおに

当コンテンツは、鬼からタッチされないように逃げる遊びである。代表者が誰にもわからないように鬼と復活者を決める。本講習の鬼は5名だったが、10名程度の場合は鬼を1～2名に設定する。復活者とは、鬼にタッチされて動けない人にタッチして動けるようにする人を指す。なお、全員を鬼にして開始するなど様々な工夫ができる。

4) ファイブパス

当コンテンツは、攻守に分かれて一定数パスを繋ぐ遊びである。本講習では7対7の攻守に分かれ、先に5回パスを繋げば勝利とした。実施場所はバスケットボールの制限区域(幅:4.9m、縦:5.8m)に近い広さで実施した。狭い場所の方が広い方よりもボールを回しやすく、あまり走り回らないため安全に実施できる。なお、ボール保持者は動くことができず、ボールを保持したら5秒以内に同チームの人へパスを繋ぐ必要がある。

5) キングタッチボール

当コンテンツは攻守に分かれ、攻撃側がボール保持者(守備側)にタッチしてコートの外に出す遊びである。本講習では7対7の攻守に分かれ、コート外に出た人数が少ないチームの勝利とした。なお、ボール保持者の動作とパスをするまでの時間はファイブパスと同様のルールで実施した。

6) パイレーツオブフラッグ

当コンテンツは、2チームが各代表者(王様1名)のフ

ラッグ(腰につけた旗)を取り合う遊びである。本講習では、王様1名、側近1名、護衛5名でチームを組んだ。王様はフラッグを腰に装着しており、代表者のみが相手チームのフラッグを取りにいく。側近は王様の周囲を自由に動いてそのフラッグを守備できるが、両端以外の護衛は互いに手をつないでフラッグを守るため、動きが制限される。

7) 王様陣取り

当コンテンツは2チームに分かれてじゃんけんし、陣地を奪い合う遊びである。相手チームの代表者(王様1名)にタッチし、じゃんけんで勝てばそのチームの勝利となる。また、王様以外の家来を全滅させた場合も勝利となる。なお、王様の特権と任務は、王様のみが入れる安全地帯があること、さらに、相手家来とのじゃんけん勝負で負けて座っている仲間家来を復活させることである。遊びの戦術として、王様がとにかく攻めて陣地を広げるなど、チーム内の役割を設定することも重要である。

8) しまおに

当コンテンツは、鬼にタッチされないように決められた箇所を周回する遊びである。本講習では、バスケットボールコートの半分を使用し、コートの四隅にセーフゾーンを設定した。また、コートの真ん中にはカラーコーンを置き、鬼の陣地とした。今回は鬼が2名、参加者は4チームに分かれ、2人1組(8名)で実施した。鬼からタッチされず、先にコートを3周できたチームの勝利となる。なお、参加者は鬼がカラーコーンから手を離れた時のみ動くことができる。

最後に、こうした運動遊びは名称にとらわれず自由に内容を工夫することが可能であり、授業の導入場面やアイスブレイク等で活用できることが示され、本講習は終了となった。

