実技指導研修会

平成28年度大学体育指導者全国研修会は北陸支部が主管となり、８月31日(火)～9月2日(水)の日程で福井アカデミアホテルをベースに、参加者が選択して受講する種目として(１)乗馬、(２)カヌー、(３)ゴルフと、参加者全員が受講する共通種目として(４)体験スポーツ(フレッシュテニス・ビーチボール)の実技研修を行った。

また、座学研修としてスポーツ庁参事官付(地域振興担当)企画官の松田典明氏による講演「スポーツによる地域振興と大学スポーツへの期待について」と、北陸支部所属の宮口和義氏(石川県立大学)と鈴木貴士氏(金沢工業大学)による「大学スポーツ」と、「産学官連携」および、「地域貢献」をキーワードとする事例報告も行われた。

乗　馬	（講　　師）吉村 喜信氏（福井工業大学） （場　　所）福井ホースパーク （参加人数）15 名（男性 11 名、女性 4 名） （記 録 者）辻本典央（福井工業大学）

1) 事前座学研修

講師から正しい騎乗の姿勢や手綱の持ち方、馬の動き方の種類(常歩(なみあし)、速歩(はやあし)、軽速足(けいはやあし))に関する説明があった。

また、馬の病気や健康状態の見分け方など、馬の管理に必要な知識についても説明があった。

2) 乗馬研修

1日目：4頭の馬に分かれ、常歩での乗馬。
2日目午前：3頭の馬に分かれ、速歩での乗馬。
2日目午後：3頭の馬に分かれ、軽速歩での乗馬。

騎乗時の姿勢について、講師からアドバイスを受けながら研修が進められた。特に軽速歩では、歩いている馬の上で立つことが難しく、参加者は苦労していた。自分の足を体の真下あたりに置き、腰を前に突き出すイメージで立つと良いとのレクチャーを受けた。

写真１　馬への騎乗

3) 馬の管理

馬に乗る前後には、馬へのブラッシングや蹄の手入れ、給餌を行うなど、馬の管理を経験する時間も多く取られた。

4) 情報交換会

2日目の夜に行われた情報交換会では、乗馬の大学教育への導入について議論が交わされた。以下は、情報交換会にて出た意見である。

・生き物と触れ合い、世話もすることで、道具の大切さ、命の大切さなどを学べ、人間教育に役立つのでは。
・毎週90分のコマの中でなく、野外教育などの集中講義であれば導入は可能かもしれない。
・全員への実施ではなく、単位を落としそうな学生への別枠での実施などであれば導入可能かもしれない。
・我を出しても上手くいかないスポーツなので、スポーツ心理学に繋げられる部分がある。
・障害を持つ学生、健常者でも問題を抱える学生、運動嫌いの学生などへの支援にも使えるのではないか。
・警察では、犯罪の加害者や被害者となった少年らの立ち直りを支援するために馬との触れ合いを取り入れている。大学での研修等にも活用できるのではないか。

写真２　集合写真

カヌー	（講　　師）野口 雄慶氏（福井工業大学、講義及びカヤックエルゴメーター実技）、栗本 宣和氏（福井工業大学、カヤック実技）、島田 尚久氏（株式会社エスペランサ・エンタープライズ、SUP スタンドアップパドル実技） （場　　所）福井工業大学福井キャンパス、北潟湖（あわら市） （参加人数）13 名（男性 11 名、女性４名） （記 録 者）南谷直利、川端健司（北陸大学）

【1日目】

野口雄慶先生によるカヌーの講義が開講され、①歴史、②種類、③パドル ・ カヤックの部位名称、④服装、⑤安全管理、⑥注意すべき気象や川、湖、海の現象、⑦天気予報や計測器の利用、⑧漕ぎ方、⑨カヌースプリント、⑩スラローム、⑪カヌーポロ等、が教授内容であった。自然を愛する精神を持ち、生活の中にカヌーがある諸外国事情が理解できた。

カヤックエルゴメーター実技では、2016インターハイのカヤックシングルスプリント競技 ・ 女子500m と200m で2冠を達成した、ペトラン ・ ファンニさん(福井高校1年生、ハンガリー出身)の実演があった。彼女は両腕よりも、体幹と両脚の筋力を利用していて、巧みな動きを学ぶことができた。エルゴメーターによるトレーニングの重要性も再確認した。

写真１　エルゴメーターを使った室内での研修

【2日目】

栗本宣和先生(カヤック担当)と島田尚久先生(SUP 担当)による実技講習が、北潟湖で開講された。午前中は、全員がカヤックのシングルと、ペアの２種類舟艇の実技を体験した。午後は、13名がカヤック班と SUP 班の2グループに分かれて、前 ・ 後半で入れ替える形式で研修が実施された。

写真２　北潟湖での研修を前に

カヤック班では、カヌーポロのゲーム実技を体験し、受講者はゲームの勝敗に一喜一憂した。競技力一流の栗本先生(ハンガリーでカヌー競技の留学修了)がカヌーポロのゲームに加わり、パドル操作が神業であった。

SUP班では、スタンドアップパドル動作の修得に専念し、舟艇上でのバランス調整を学んだ。受講者は、バランスを崩しても、何度も方向転換や操作の反復練習に励んだ。舟艇の管理状況も参考になった。

【情報交換会】

２日目の20時から、福井アカデミアホテルにて、カヌー研修のグループディスカッションが行われた。

①カヌー研修の感想、②大学体育授業の現況について、参加者全員で討議を行った。大学体育授業でカヌー種目を実施している大学もある一方で、実施していない大学でも、今後導入検討したいという意見があった。研修会に参加し、実技の技量を向上したいという意見もあり、研修会の継続的な参加が有効的であることが結論付けられた。

最後に、野口先生から研修の講評があり、２日間のカヌー研修を修了した。

野口雄慶先生、栗本宣和先生、島田尚久先生には、ご多忙の折、御教授を頂き、誠に有難うございました。厚く御礼申し上げ、感謝致します。

ゴルフ	（講　　師）宮口 和義氏（石川県立大学）、佐伯 聡史氏（富山大学） （場　　所）福井グリーン倶楽部、芦原カントリークラブ （参加人数）13 名（男性 12 名、女性 1 名） （記 録 者）村山孝之（金沢大学）

＜概要＞

ゴルフの研修では、実技を通して指導・学習時のICTの活用について実践した。さらに、講義ではゴルフ初学者や運動不得意者に対する授業運営上の工夫について情報交換がなされた。

1）実技研修内容

1日目は、福井グリーン倶楽部において、ICT機器を用いた実践を行った。講師の宮口先生より、「飛距離計測器」の活用方法とその有効性について説明され、その後、参加者自身が当該計測器を使用して、自らのW（1、3、5、7）、I（4、5、6、7、8、9）における飛距離（ヤード）、ヘッドスピード、ミート率、番手間距離を確認した。

実際のラウンドでは状況に合わせて適切なクラブを選択する必要があるが、その前提として、各クラブの特性と自らの技能特性を理解しておかねばならない。そのため、1日目の実技では、実際に各クラブを使用した際の飛距離やヘッドスピード、ミート率を具体的な数値情報として理解し、実際のラウンドで活用することの重要性を学んだ。

写真1　飛距離計測器を活用した練習

2日目は、芦原ゴルフクラブへ移動してラウンド研修が行われた。参加者は4組に別れ、それぞれの組が前日の計測値を踏まえながら18ホールを回った。プレー前には、講師の宮口先生より、前日の研修を踏まえて各クラブと自己の技能を上手にマッチングさせながらラウンドすることや、全体スコアだけでなく、パット数、フェアウェイキープ率、パー

写真2　ラウンド研修スタート前のミーティング

オン率などを記録しながらラウンドすることの重要性について説明があった。

スコアを細かく分析することで、自己の技能上の課題を明瞭化できるだけでなく、学生向けに授業を展開する上では部門ごとに複数の学生を賞賛できる機会が増えるなど、有能感や動機づけの向上にも繋がることが理解できた。

2）情報交換会

実技研修後、ホテルにてグループ討議を行った。ここでは主にゴルフ授業における①ICT機器の活用、②授業運営上の苦労・工夫、③今研修会の振り返りの3点についてディスカッションが行われた。

①について、スマホアプリの実践例が高丸先生（学習院大学）より報告され、その有効性や簡便さについて理解した。②については複数の参加者よりスナッグゴルフや障害物、カーペット等を利用した練習方法が報告・提案され、初学者や女子学生の学習促進、動機づけの向上につながる具体的方法について参加者間で共有することができた。また、学生向けのゴルフ場予約サービスを提供するシステム（楽天等）を利用するなど、学生がゴルフに親しみやすい環境づくりやそのための情報提供が必要であることが理解できた。③では、今研修会全体の振り返りののち、小グループに別れて活発な議論が行われた。そこでは、地域におけるゴルフ普及活動の実態や生涯スポーツとしてのゴルフの位置づけ、ゴルフに必要な運動学的（力学的）・心理学的特性、海外と日本におけるゴルフ指導の実際など、多様な視点からゴルフ授業の価値や活用方法について議論された。

体験実技種目

今回の研修会では、北陸支部独自の内容の提案をしたいということもあり、富山県発祥のニュースポーツであるフレッシュテニスとビーチボールを体験スポーツとして実施した。

フレッシュテニス	（講師・報告）佐伯 聡史（富山大学） （会　　場）福井工業大学あわらキャンパス体育館

1）フレッシュテニスの紹介

ほとんどの受講者が初めて経験する種目であったため、用具の説明、ルールの解説とともに、初心者指導の際の留意点などを実際に体験しながら研修した。

2）基本技術の導入

実技の導入部ではグリップの方法や、プレーの特徴を確認したのち、ボールの感触を確かめながらラリーを行うところから始めた。

10分ほどのラリー練習によって、ほとんどの受講者が、ボールの感触に慣れ、フォアハンドストロークだけでなく、バックハンドストロークやボレーなどの各ショットができるようになった。

3）ゲーム

各コート４～５名ずつに分かれ、シングルスゲームを行った。フレッシュテニスの公式ルールではダブルスゲームのみの設定であるが、初心者指導の場面においてはシングスも有効である。

その後、テニスやラケット系スポーツの経験の有無に係わらずランダムにダブルスのペアを決定し、ダブルスゲームを行った。

そのゲームも、ペア相互に声を掛け合いながら非常に白熱した展開であった。

4）まとめ

フレッシュテニスで用いられるスポンジ製のボールは非常に軽く、柔らかいことで、非常に扱いやすく、初心者でも数十分程度の練習ですぐにゲーム形式のプレーを行うことができる。この点では、大学授業への導入を考える場合、運動の苦手な学生でもすぐにゲームを楽しむことができる可能性が高いという評価が大半であった。

写真１　シングルスによる技術の導入

ビーチボール	（講師・報告）櫻井 貴志（金沢星稜大学） （会　　場）福井工業大学あわらキャンパス体育館

ビーチボールは、富山県朝日町にて考案されたバレーボールを原型としたスポーツである。研修ではルール、ボール慣れ、試しのゲーム、基本技術の紹介および、ゲームを実施した。

1) ビーチボールの特徴

バドミントンのダブルスのコートを使用するため省スペースで展開できる。バスケットコート１面を確保できる広さであれば、３～４面確保できる。１チーム４人のため多くの学生が同時にプレーできる。

使用するボールがビニール製であるため恐怖感が少なく、ボール操作が容易である。ネットの高さが180cm であり、成人であれば手を伸ばせばネットから手が出て、顔が隠れるため安心してプレーできるなどの長所が紹介された。

また、サーブが下手打ちであること、さらにサーブ時には両足が必ず地面に接地していなければいけないため、一般的にはラリーが展開される特徴があることも併せて紹介された。

これらの紹介の後、試合の流れ、実際のラリーを映像にて確認した。想像していたよりも高い競技水準に参加者からは驚きの声があがった。

2) ボール慣れ

参加者を４つのチームに分け、チームごとにビーチボールを用いて円陣パスを行った。ビーチボール特有のボールの軌道に最初は戸惑いながらボールに慣れていくなかで、バレーボールのオーバーハンドパスあるいはアンダーハンドパスでの操作が逆に困難な場面があること、片手を用いたパスでも容易にパスが継続できることを体験した。

3) ゲームへの導入練習

２コートに２チームずつ別れ、ゲーム形式でルールの確認が行われた。参加者から「サービスエリア内から自由にサーブが打てるのでボールを遠くに飛ばせない学生には適している」、「サイドアウト制が本来のルールであるが、ラリーが通常より継続するのでラリーポイント制でも十分な運動量が確保できる」など積極的な意見交換が講師と参加者間で行われていた。

写真１　グループでの練習風景

4) 基本技術の紹介

ビーチボール特有のボールの軌道を導き出すボール操作方法として「無回転ボール」と「ボールに回転を意図的に加える」こと、その特徴的な技術としてのサーブの打ち方を紹介し、練習時間を設けた。

5) ゲーム

試しのゲームを含め、全チーム総当たりのリーグ戦を行った。特別な技術練習を経ない段階でも白熱したラリーが継続され、フォーメーションを確認し合うチーム、サーブ後のポジションを固定するチームなど、チーム毎の工夫が自然に発生し、チームによる競い合いの楽しさを体験することができた。

最後に、ネット型スポーツの教材（用具やルールの工夫、戦術理解など）であることも紹介され体験は終了した。

閉講式での１コマ