実技指導研修会報告

ゴルフ	【講　　師】井上　建夫（日本プロゴルフ協会） 【場　　所】東児が丘マリンヒルズゴルフクラブ カバヤゴルフガーデン 【参加人数】男性８名 【記 録 者】浅野　幹也（環太平洋大学）

<概要>

井上　建夫氏

現在、大学の正規授業においてゴルフを行っている大学が数百ある。授業を受けている学生が年間数万人居ると言われている。そこで、全国で大学のゴルフの授業を担当している教員が統一された指導理論に基づいて授業を実施することで、学生にとってゴルフが生涯スポーツの一助となることを目的とし、日本プロゴルフ協会（PGA）が推奨する基本技術の習得と大学ゴルフ授業カリキュラムの紹介がなされた。講師は、日本プロゴルフ協会副会長の井上建夫氏と根元修一氏にお願いした。

1）実技研修内容

本研修会のカリキュラム概要は、1）アドレスの基本、2）スタンス幅とスイングの大きさによるスイングの区別、3）アプローチの基本、4）「PGA 大学ゴルフ授業カリキュラム」の概要について、5）ゴルフを指導する場合の留意点についてであった。

１日目は、東児が丘マリンヒルズゴルフクラブにて研修を行った。井上氏より「PGA カレッジゴルフテキスト」を参考に、「正しいアドレス（スタンス幅とボールの位置）」「スイングクロック（スイングの大きさとスタンス幅）」の説明がなされた。その中で、基本となるスイング１（7:00⇒5:00）とスイング２（8:00⇒4:00）を練習場にて取り組んだ（写真１）。井上氏は、「スイング１と２ができなければ、その先には進めない。」と何度も強調され、「学生に教える基本中の基本」と念押しをされた。スイング３（9:00⇒3:00：フルスイング）を２日目の課題として置きながらも、日程の都合上、１日目に18ホールのコースに出ることにした。参加者８名を能力別に２グループに分け、イン・アウトのいずれのコースも井上氏と根元氏とでグループに帯同され、個別にアドバイスが与えられた。プロの視点から個々へ的確なアドバイスがなされたため、飛躍的に技術の向上がみられた方も見受けられた。

２日目は、カバヤゴルフガーデンにて、スイング３について、学生に指導する際のポイントを井上氏より実践指導がなされた（写真２）。指導のポイントは１）アドレスの基本、２）スタンス幅とスイングの大きさによるスイングの区別に置かれ、学生を手とり足とり指導する上でのリスクを明確に示し、受講者には実践を通して体得することが求められ、非常に有意義であった。

２日間の研修を通じて、技術に対する非常に分かりやすい説明と共に、実践的な個別指導によって、新たな技能の習得に繋がった受講者も中には居たように見受けられた。また、実際の大学の授業におけるシラバスの提示がなされ、自大学においても授業としての導入が実現可能と確信が持てた受講者が多かったのではないかと察する。

基本練習

フォームの確認

2）実技別ミーティング

２日目の実技研修後にホテルにて、夕食を摂りながら振り返りを行った。井上氏からは、初日の現場における事例を挙げながら、個々の技術に関するアドバイスがなされた。また、３日目の研修に対して課題を明確に伝えられることで、受講生らは、非常にモチベーションが高まっていたように感じられた。しかしながら、３日目は午前中のみの研修で終わってしまうため、実技の時間が非常に短く感じられ、名残惜しい気持ちで研修を締めくくった。研修の最後として、井上氏からは、次の熱いメッセージが受講生らに送られた。「学生にゴルフの楽しさを伝えてもらい、卒業後においてもゴルフを続けてもらいたい。先生方には、社会人として豊かなライフスタイルの一助となり得るこのゴルフの素晴らしさを、授業を通じて学生に伝える一翼を是非とも担ってもらいたい。」

フィットネスエクササイズ	【講　　師】田中　淳、國友　亮祐、小澤　尚子、前川　真姫（環太平洋大学） 【場　　所】環太平洋大学　トップガン、ダンスホール 【参加人数】６名（男性５名、女性１名） 【記 録 者】白石　翔、前川　真姫、小澤　尚子（環太平洋大学）

田中　淳氏

國友　亮佑氏

小澤　尚子氏

前川　真姫氏

＜概要＞

本実技研修では、授業や日常生活で活用可能な筋力トレーニングとボディエクササイズのプログラムが紹介された。

筋力トレーニングの研修プログラムでは、健康的に歳を重ねるために必要な筋力トレーニングの基本について説明がなされ、続いて身体機能向上のためのエクササイズについて実技演習が行われた。また、安全に１RM（最大筋力）を推定する方法や、様々なアイテムを活用したエクササイズとその種目を組み合わせたHIIT（高強度インターバルトレーニング）について紹介された。加えて、若者が使い慣れている、スマートフォンやタブレットを活用しながら指導する方法についても紹介された。

ボディエクササイズの研修プログラムでは、ストレッチポールを用いて胸部や背骨に焦点を当てたストレッチが行われた。また、ジャイロトニック®を体験することにより、身体を内観しながら、無理なく正しい方向へ身体を伸ばすストレッチが行われた。さらに、スマートフォンやタブレットなどのICTを活用して、自身の姿勢を把握し、理想的な姿勢をつくる方法が紹介された。

＜実技研修内容＞

一日目：筋力トレーニング

まずは、田中氏から「人生100年時代到来」において健康的に歳を重ねるために必要な、筋力トレーニングの在り方についての説明が成された。今後、トレーニングが必要となる対象者や、トレーニングの強度や頻度について平均寿命・健康寿命の推移データやロコモなどの資料と合わせて確認することができた。

続いて、國友氏からウォーミングアップの実技演習が成された。その日の実技で使用する部位を中心に、ダイナミックストレッチやスタティックストレッチを行った。メイントレーニングに応じたウォーミングアップの必要性について参加者からの意見を交えながら、全員で共有することができ、身体も頭の中も十分に準備することができた。

次に、田中氏・國友氏からレジスタンストレーニング（バックスクワット・デッドリフト・ベンチプレス）の実技演習が行われた。様々な場面で参加者の間で具体的な学生を想定した質問や意見が交わされ、活発な意見交換を行いながらの演習となった。特に話題となった意

見としては、ある特定部位の関節可動域が極端に狭かったり、あるいは、筋力が弱かったりする学生のトレーニングの方法についてである。これに対して、田中氏から部分的なレジスタンストレーニングやストレッチトレーニングを取り入れること。姿勢の取り方やトレーニングの順序や負荷のかけ方などに配慮することなどの詳しい説明が成された。このような参加者からの意見を踏まえながらの演習は、より具体的に学生をイメージしながら個別に対応する方法を理解することに繋がった。また、國友氏にはトレーニング演習の際に随時補助をして頂きながら、安全面についてアドバイスを頂くことができた。

そして、スマートフォンやタブレットを用いた指導方法や評価方法についての紹介が成された。また、参加者の間で使用されているICT機器に関するメリットやデメリットに対する情報交換も成された。

午前中の最後は、全員でサーキットトレーニングを体験した。心拍数を図りながらウォーターバックやバトルロープを使うような個所が設けられたサーキットトレーニングで心地よい汗を流した。心拍数を可視化して全員で共有できるような仕組みの面白さを体感した。

午後からは、S＆C株式会社の長谷川氏によるベロシティベースドトレーニングの研修を実施した。安全に1RM（最大筋力）を推定する方法やHIIT（高強度インターバルトレーニング）について紹介された。それぞれのトレーニングででは、参加者の方々に協力して頂きながら研修を深めることができた。安全性と身体の情報を可視化できるところに新たな可能性が見出せるような機器であった。数には限りがあるが、工夫して使用することで授業でも使用していける可能性が充分にあることが確認できた。

ストレッチポールを用いたストレッチ

姿勢の配列を整えるストレッチ

ジャイロトニック ® を体験している様子

二日目：ボディエクササイズ

ストレッチポールの端に座面を当てて背中を沿わせるようにしながら仰向けになり、全身の力を抜いて深呼吸した後、ゆらゆらと身体を揺らして筋肉を弛緩させた。今回は、胸開き運動や手足の対角運動を行い、肋骨が自然と開き呼吸が深くなる効果や、背骨を整える効果などが得られた。

ジャイロトニックメソードとは、背骨を中心とした曲線的、螺旋的な動き、呼吸、リズムを調和させたエクササイズである。まず椅子とマットを利用してジャイロトニック ® のエクササイズで基本となるスパイナルモーション（アーチ / カール ・ スパイラル ・ ウェーブなど）を体験しながら、動きの特徴と効果について説明を受けた。またジャイロトニックマシン（cobra）を使用して、ハムストリングシリーズとアッパーボディシリーズの一部が紹介され、グループごとに一人ずつ体験した。

エクササイズの終盤では、理想的な姿勢の配列をつくるストレッチを行った。ストレッチ前後の立位姿勢をスマートフォンで撮影し、姿勢の変化を比較した。

＜おわりに＞

本研修では、体育実技や日常生活で活用できる筋力トレーニングとストレッチを体験することができた。また、今後の授業における筋力トレーニングの在り方、姿勢の重要性や健康との関係について考える機会が得られた。

最後に、両日ともに活発なご意見を頂き、また、和やかな雰囲気を作って頂きながら参加してくださった先生方へ、心よりお礼申し上げます。

フライングディスク	【講　　師】大島　寛（近畿大学） 【場　　所】環太平洋大学　第４体育館 【参加人数】11 名（男性 10 名、女性 1 名） 【記 録 者】和所　泰史（環太平洋大学）

＜概要＞

大島　寛氏

フライングディスクの研修では、実技を通じて指導時 ・ 学習時の学生の関心を引く方法や自らフライングディスクを作成するなど、普段手にしないフライングディスクの楽しさを体験する内容であった。１日目は主にフライングディスクを使った個人種目を学び、２日目には団体種目に発展し、個々および集団で行うフライングディスクの授業方法について深く学ぶことができた。また、実技別ミーティングでは、フライングディスクの歴史や授業展開の方法などを学んだ。

１）実技研修内容

１日目の午前は、ディスクの種類やそれぞれの性能について説明され、フライングディスク競技の種目について紹介された。競技は10種目あり、種目ごとに国際競技大会や世界大会が開催されている。説明後、実際にスローイングやキャッチングの実践が行われた。初めてフライ

フォームの確認

アルティメットの試合

ングディスクを触る方もいたが、性能やフォームを確かめながら、スローイングを行った。

フライングディスクの基本としてディスクを目的の場所に飛ばすディスクコントロールが必要となる。ディスクの回転、推進力、角度、方向を理解し、飛ばすことの重要性を学んだ。また、午前の最後には自らダンボールを使ってディスクを作成した。ディスクを身近なもので簡単に作ることで、親しみを持たすためである。

１日目の午後は、様々なスローイング方法を学んだ。一般的なバックハンドスローやサイドアーム、オーバーハンド､サム､フィンガーフリップ､アンダーハンド､アップサイドダウンといった様々なスローイング技術の説明および実践がなされた。その後、ディスクドッヂ、ディスクゴルフ、アキュラシーといったドッヂボール、ゴルフといった似た競技から発展させた内容の実技が行われた。アキュラシーとは、地面より１ｍの高さに1.5ｍの正方形の的が設けられたゴールにディスクを通過させる競技である。１日目は、主に個人競技が中心であった。ルールが似ていることや学校体育であるものを利用することで、学生にフライングディスクにより興味を持たせることができるとの説明がなされた。

２日目の午前は、１日目の復習として様々なスローイングやキャッチングの実践が行われ、次に団体種目が行われた。まず、14m 離れた選手にスローし、キャッチできなければ得点が入る Guts（ガッツ）である。ガッツとはオフェンスチームの１人が、相手のライン上に並んでいる少なくとも手の届く範囲にスローを行う競技である。ディフェンスは片手でキャッチすることがルールで、キャッチできなければオフェンス側の得点、キャッチできればディフェンス側の得点になるゲームである。そして、最後に相手の１チーム７人で行う審判もおかない Ultimate（アルティメット）を行った。アルティメットはフライングディスクを使った競技として最も有名な競技の１つで、７人制と５人制が存在する。特に学校現場では、７人制アルティメットのコートを確保することが難しいため、５人制が推奨されている。オフェンスはエンドゾーンでキャッチすると得点が入る。また、ディフェンスはディスクを持っているオフェンスのプレーヤーに対して10秒を数えないといけない。なぜなら、ディスクを持ったオフェンスプレーヤーは10秒以内にディスクを離さないといけないからである。

１日目は個人競技を中心に行い、２日目は団体競技へと発展させたことで、レジャースポーツの楽しさや実践方法、指導方法、評価方法を明確に知ることができ、非常に意義の高い講習内容が展開された。

２）情報交換会

１日目夜のホテルで行われた実技別ミーティングでは、日本のフライングディスクの歴史から現在に至るまでの話が行われた。次いで、授業展開の方法や評価の視点、必要な道具、実施場所等、様々な意見交換がなされ、大島氏の実例をふまえて終始和やかな雰囲気の中、話し合いが行われた。