実技指導研修会報告

フライングディスク	【講　　師】村山　光義（慶應義塾大学） 【場　　所】帝京科学大学　千住キャンパス 【参加人数】13 名 【記 録 者】沖　和磨（日本大学）

フライングディスクの研修では、その基本となる投げ方や握り方を学び、競技種目の実践を通して授業の展開方法を学習するとともに、フライングディスクの本質的な魅力をご指導いただいた。また、この研修会は日本フライングディスク協会の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おり、合格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非常に有意義な研修会であった。

村山　光義氏

【研修内容】

＜１日目＞

講義（13：30 ～ 14：00）

・ガイダンス

はじめに、講師および受講者の自己紹介を行った。その後、フライングディスクの歴史と現状について、また公認資格であるディスクアドバイザー３級についての説明があった。さらに、DVD を鑑賞し、12種目あるフライングディスク競技について紹介を受けた。村山先生は本講習中一貫して以下５点のフライングディスクの魅力・狙いを強調された。

・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こと
・Disc が持つ特性を理解し、楽しむこと
・Disc を操る技術を極めること
・多様な競技（遊び方）で楽しむこと
・フライングディスク競技の特徴である“Spirit of the game”の精神を理解すること

実技（14：00 ～ 16：00）

①基本的投法の練習（屋外グラウンド）

実技講習において、ディスクの種類や性能についての説明を受け、ウルトラスターというディスクを用いて二人組で以下４種類の投法を学習した。

○バックハンドスロー（カーブを含む）
○サイドアーム（フォアハンド）スロー
○サムフリップスロー
○オーバーハンドスロー

実際に授業を展開する際は、

・ディスクに多くの回転を与えることができるよう留意すること
・２人組の組み合わせを変え、授業を履修しているメンバー同士が積極的にコミュニケーションを図る機会をつくることが重要である。

② MTA の実践（屋外グラウンド）

MTA（Maximum Time Aloft）は、自分で投げたディスクを片手でキャッチするまでの時間を競う競技である。ディスクはエアマンを使用した。この競技は、

・風下から風上に向かって投げる
・右投げの場合、ディスクを投げた方向の右方向に移動してキャッチするよう計算する

ことでより良いパフォーマンスが発揮できる。

③ディスタンスの実践（屋外グラウンド）

ディスタンスは、遠投競技でディスクが落下し、停止した地点までの距離を競う競技である。この競技は、

・遠投に適したディスク（ディスクゴルフ競技においてドライバーとして用いるディスク）を選ぶ
・右投げの場合、投げたディスクが右側に行きやすいのでその特性を考慮して投げ出す方向を決める
・右投げの場合、ディスクが「右下がり→平行→左下がり」と変化することを踏まえて投げることでより良いパフォーマンスが発揮できる。また、授業で展開する際には、距離の測定にゴルフで使用されるレーザー距離計を用いることで時間と手間を短縮することができる。

＜２日目＞

実技１（9：00 ～ 12：30）

２日目の実技講習では、天候の状況に応じてバレー

ボールコート１面分の広さがある屋内アリーナと屋外グラウンドにて研修が行われた。

①基本的投法の復習（屋内アリーナ）

１日目にご指導いただいた投法の確認をエアマンのディスクを用いて行った。空間的な理由から初日よりも至近距離でディスクの投げ合いを行ったため、相手に遠慮してしまうあまりディスクの回転不足が目立った。そこで、そのような条件下でもディスクに強く回転をかけることができるようウレタン製のドッヂビー用ディスクを用いて練習が行われた。

②ガッツの実践（屋内アリーナ）

ガッツは、５名ずつの２チームが14m の間隔で平行線上に向き合い、相手のスコアリングゾーン（５人が両手を広げた幅＋手を上に伸ばした高さ）に投げ込み、相手チームはそれを落とさないよう片手でキャッチする競技である。この競技を授業で展開する際は、ドッヂビー用ディスクを用いることで学生たちは安全に気兼ねなく授業を楽しむことができる。

③アキュラシーの実践（屋内アリーナ）

アキュラシーは、スロー・コントロールの正確さを競う種目で、アキュラシーゴールに向かって正面と左右の３方向からディスクを投げ、ゴールに入ったディスクの枚数を競う競技である。この競技を授業で展開する際は、アキュラシー用のゴールが必要となるが、そのゴールは高価であるため代用品の紹介も受けた。

④ディスクゴルフの実践（屋外グラウンド）

ディスクゴルフは４名（一部５名）１組に分かれ、５つのコースをラウンドした。全てのホールの規定打数は４打（Par ４）で設定された。プレーヤーごとに「ドライバー」と呼ばれる飛距離性能に優れているディスクと、「パット＆アプローチ」と呼ばれる方向性能に優れているディスクの２種類を使用した。この競技は、

・グラウンドにあるネットやサッカーゴールなどを障害物として利用する、またはグラウンドの外周のタータン部分を OB もしくはハザードゾーンとして設定し、ゲーム性の高いコースを作成する
・スコアカードをラウンドする組ごとに記録し、組ごとの合計スコアで競い合うようにすることで楽しく授業が展開できる。

⑤アルティメットの実践（屋外グラウンド）

フットサルコートに準じたサイズのコートを使用し、ウルトラスターのディスクを用いて４対４で展開された。この競技は、１チームを４名とし、コートサイズもそれに合わせて小さくするなど人数とコートサイズを工夫することで、チーム全員が攻守に参加しやすくなり、受講学生の授業参画度を向上させることができる。

実技試験（13：30 ～ 14：30）

ディスクアドバイザー３級の実技試験を屋内アリーナにて行った。試験内容は以下のとおりである。

○14m の間隔をあけ４m 四方のエリアを設置し、その一方からディスクを投げ、他方のエリアの中で試験官がディスクをキャッチする課題を３投連続で成功させる。なお、投法は２種類で、ストレートの「バックハンドスロー」とストレートの「フォアハンドスロー」である。

筆記試験（14：30 ～ 15：00）

ディスクアドバイザー３級の筆記試験を教室にて行った。

実技２（15：00 ～ 16：00）

①ドッヂビーの実践（屋内アリーナ）

バレーボールコートを使い、ドッヂビー用ディスクを用いて参加者を二分して行われた。

②アルティメットの実践（屋内アリーナ）

バレーボールコートを使い、エアマンのディスクを用いて４対４でアルティメットを実践した。室内の狭い空間でサイドラインやエンドラインを設けず、エンドゾーンのみを設定して行われた。このような実施場所に応じた授業の展開方法は雨天時対応の一案として非常に参考になった。

＜おわりに＞

本研修会では、12種目あるフライングディスク競技をできる限り実践し、その中で授業を展開する際の工夫や要点をご教示いただいた。そして、フライングディスクが体育授業の教材として非常に有意義であり、高い教育効果も期待できることを確認できた。この研修会で得たことを次年度から本務校の授業で実践していきたいと思う。このような研修を開催して下さった大学体育連合と、終始和やかな雰囲気でわかりやすい講習を実施して下さった村山先生に受講者を代表して心より感謝申し上げます。

レクリエーションスポーツ	【講　　師】高野　千春（平成国際大学） 【場　　所】帝京科学大学　千住キャンパス 【参加人数】15 名 【記 録 者】山本　泰暉（福岡大学）

本報告者は、レクリエーションスポーツに参加し、高野千春先生（平成国際大学）のご指導の下で研修を受けることとなった。高野先生は、実践の中で、この活動をすることでどのような教育効果が期待されるのか、また一つひとつの発言や方法にはどのような意図があるのかなど、丁寧にご指導してくださるとともに、常に学生の視点に立って物事を考えておられ、我々参加者に常にそうした思考の重要性を具体例に沿ってご教授くださった。

高野　千春氏

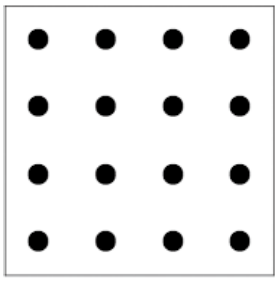


図１　マーカー配置

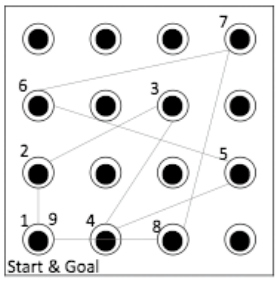


図２　配布地図

【研修内容】

〈１日目〉

実技 13:30-16:00：オリエンテーリング

最初に、２人組になりキャンパス内フォトオリエンテーリングを行った。配布されたシートの中に事前に撮影されたキャンパス内の風景が写っており、ペアになった人と協力して角度、大きさなどの合致した写真を撮るゲームであった。わかりやすい共通の課題に取り組むことで、参加者内にコミュニケーションのきっかけが生まれ、自然と会話が弾むこととなった（具体的内容は下記を参照のこと）。初回の授業では運動量を重視するよりも、多くの会話が生まれるような課題を与えたほうが、以後の授業展開の活性化に有効だと感じた。

○**オリエンテーリング**：地図と写真シートを準備して、制限時間内にできるだけ多くのポイントを回るゲームである。学内をまだよく知らない新入生には学内を知るきっかけにもなり、「AED」や「更衣場所」などを組み込むことで、学内の施設を確認することができる。また、学生自身が探索しながら課題（ポイント）を作成するような仕掛けを施すことで、新たに大学で知り合った学生間での会話の幅が広がる。

○**ミニナヴィゲーションエクササイズ**：体育館内に４×４のマーカーを置き（図１を参照のこと）、地図を見ながら指定された順番にマーカーを辿るエクササイズ。方向転換を行う際に、自分が向いている方向と地図の方向が分からなくなり、狭い空間であるにもかかわらず自分が迷子になってしまっているような感覚を体験することができる（図２を参照のこと）。障害物や開始・終了位置を工夫することで、難度の調整が可能となる。

〈２日目〉

実技 9:00-12:00：キンボール

雨天のため午前と午後のプログラムを入れ替える形で行われた。実技１では「キンボール」をメインゲームとして講習が進められた。キンボールは１つのコートに３チームが入ることから既存のスポーツと異なる形態で実施されるため、学生たちにとってはイメージが湧きづらいものの、リードアップゲーム（具体的内容は下記を参照のこと）を上手に取り入れることで、ゲームの盛り上がりや怪我の防止に繋がることを学んだ。特にボールを打つ（ヒット）時には必ず両手を「グー」にして行うこと、ヒット時にボールを支えるプレーヤーはできるだけ頭を下げるなどの声かけを積極的に行うことが大切であると説明された。キンボールは常に１チームの４人全員がプレーに参加する必要があるため、運動能力の差が表れにくい上、得点の取り方の関係で点差も開きづらいため、全員が最後まで楽しむことができるスポーツである。

【リードアップゲーム】

○**運んでジャンケン**：２つのチームに分かれて、各チーム縦１列になり、向かい合う形で並ぶ。両チームの中央にボールを置き、先頭の２人がボールのところまで走り、相手のチームまでボールを運んだチームの勝利。相手チームにぶつかった際は代表者がジャンケンをして、勝てばボールを保持、負ければ自分のチームに戻り、次の２人がボールのところまで走る。①歩き＋転

がす、②走り＋転がす、③歩き＋持って運ぶ、④走り＋持って運ぶなど段階を追いながら全員がボールに触れ、ボールに慣れていく(図３を参照のこと)。

○**サークル・キャッチ**：２～４人のチームを決める。任意のチームが協力をしてボールを保持し、他のチームの番号を大きな声でコールし、真上にパスをする。呼ばれた番号のチームはボールが床に落ちるまでにキャッチをする。本ゲームはキンボールにもっとも形が近いため、メインゲームに入るまでに行うと特に有効と思われる(図４を参照のこと)。

他

＊一般社団法人 日本キンボールスポーツ連盟　リードアップゲーム　参照

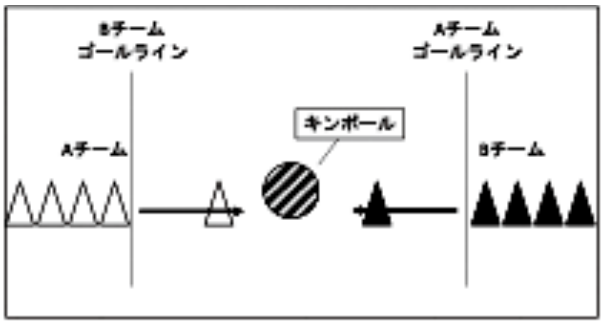


図３　運んでジャンケン

図４　サークル・キャッチ

実技 13:00-16:00：ロープジャンプ

最後の実技ではロープジャンプを行った。ロープジャンプはまず初めにロープに引っかかることへの恐怖心・恥などの負の感情を和らげるものを導入し、「失敗が楽しい」という雰囲気や環境を指導者が率先して作ることが大切である。また、３人以上で行う縄跳びでは、縄を回す「回し手(ターナー)」が非常に重要であり、それにはテクニックがいる点に必ず授業で触れること、そして授業の最後には表彰や、褒めることを忘れてはいけないことをポイントとして教わった。

○**短縄跳び**：２人組で横並び、縦並び、跳びながら移動、連鎖交互跳びなどを行う。一回では成功しづらいものを入れることで、縄に引っかかる恐怖心を払拭する。

○**長縄跳び**：①複数のロープを跳ばないで走り抜ける、②１本のロープを回し、１回跳んだらすぐに抜け、連続で行う、③１人→２人→４人など複数人で一緒に縄に入り、抜けるなどのノルマを付け加えることで難易度を変化させることができる。

○**ダブルダッチ**：２本のロープを使う縄跳び。向かい合った２人のターナーが右手のロープと左手のロープを半周ずらして内側に回す中を、跳び手がいろいろな技を用いて跳ぶ。最後に発表会の時間を設けることで自身の技能に合った技に取り組ませることができる。

応用性に優れているレクリエーションスポーツでは、学生のレベルや雰囲気に応じて創意工夫をしながら、運動量や運動強度を決定することが重要であると感じた。今回研修会で学んだ内容を活用して、学生に最適な授業を実践できるように努力していきたい。また、学生たちの間に会話を作るきっかけとなるような適切な課題設定や、リードアップゲームなどの適切な導入を工夫することでよりメインゲームが活発になるということを自身の体験をもって学ぶことができた。そして、多くの先生方と情報交換もでき非常に有意義な研修となった。

フットサル	【講　　師】小宮山　友祐（慶應義塾大学総合政策学部非常勤講師・バルドラール浦安） 【場　　所】帝京科学大学　千住キャンパス 【参加人数】10 名 【記 録 者】中島　早苗（共立女子短期大学）

生涯スポーツとして老若男女誰もが楽しめるフットサルに焦点をあてつつ、戦術的な解説も取り入れながら授業で実践できる指導法についてご教示いただいた。

小宮山　友祐氏

【研修内容】

＜1日目＞

実技（13：30 ～ 16：00）屋外グラウンド

ボールコントロールや周りをよく見る、判断する等の基本的な動作の練習方法（①から⑧までの内容でおよそ1時間）を実践した。フットサルに必要な要素を盛り込みながらゲーム感覚で楽しめる練習メニューの中で基本的な技術練習をした。

①アイスブレイク（2名1組）

センターラインを挟んで向い合せとなり、ライン上にボールを置く。指導者の「頭、膝、お尻」等体の部位が合図したら、受講者はその指示された体の部位を触る。「ボール」と合図したら素早くボールをとる。間違えた場合は、1歩後ろへラインから離れる。「頭と言われたらボール」「ボールと言われたら頭」などのオプションあり。

②ウォーミングアップ1

❶センターサークル内でボールを両手で転がしながら他の人とぶつからないように移動する。❷自由にドリブル。同様に右足のみ、左足のみ、足裏のみを使って移動する。❸ホイッスル1回の合図でボールをピタッと止める。2回でボールに座る。3回でボールをその場にピタッと止めて、他の人のボールをドリブル。顔をあげて周囲を見ることを意識する。

③鬼ごっこ（8vs2）

約10ｍ×10ｍのコート内で行い、ボール2つ使用。鬼は2名（目印としてビブを手に持つ）に捕まらないようコート内を逃げ回るが、タッチされた人は鬼役を交代する。ただし、ボールを持っている人は鬼にタッチされない。逃げる人は5秒間以内に他の人へボールを手でパスしながら逃げなければならない。

④ウォーミングアップ2

約20ｍ×20ｍのコートの三隅（コーナーアーク1箇所、ハーフウェイライン付近2箇所、計3箇所）にそれぞれ三角コーンを置き、最後はゴールへ向かう。スタート地点は全員同じでコーナーアーク付近。3箇所全て、2名1組でジャンケンをして勝ったら次のポイントに進むことができるが、負けた場合はどの地点にいてもスタート地点に戻らなければならない。勝ち進んだ場合は、シュートを打つことができる。（指導者がゴレイロに入る。シュートを外した場合は最初からやり直すなどのオプションあり。）

⑤4vs1ボール回し

5人1組となり、4名が真ん中にいる鬼役1名にボールを奪われないようにパスをする。サッカー経験者はダイレクトでパス、男性は2タッチ、女性は何回でもタッチ可能等、技術レベルや体力等によってハンデを加えたルールで行った。

⑥4vs1ボール回し＋しりとり

⑤にしりとりをしながらボール回しをするルールが加わった。

⑦4vs1ボール回し＋しりとり＋移動あり

⑥に8回パス回しをする前に隣のコートに移動しなければならないルールが加わった。四区画のコートの対角コートで始めるが、他チームに追いつかれてしまったチーム（鬼役以外）はペナルティあり。

⑧5vs5ゲーム

ゴレイロあり（交代自由）。ただし、ゴレイロが女性や眼鏡使用者の場合、ゴロシュートのみ有効等、安全面に配慮した特別ルールが適用された。その他、ゴールラインからボールが出た場合は、ゴレイロによるゴールクリアランス、タッチラインからボールが出た場合はキックイン等、主要なルールが説明された。ゲームのコートサイズと時間は、フルコートで3分半×2、2/3コートで3分半×2、1/2コートで3分半×2で実施された。

＜2日目＞

講義（9：00 ～ 10：00）教室

講師の小宮山氏より「生涯スポーツとしてのフットサル」を授業で取扱う際に心掛けていることや基本的なフットサルのルール説明に加え、ゴールクリアランスの際、半分以上超えないようにボール投げることや4秒ルールを利用するか否か、授業に参加する学生に合わせたルール適用が必要であることが説明された。

実技（10：00 ～ 11：30）体育館

①アイスブレイク

以下❶～❸をそれぞれ掛け声あり、掛け声なしで行う。お互いのタイミングを見ながらパスをすることが大事。❶２人１組で向い合せて立ち、ボールを同時に投げてキャッチ。❷１人はボールを投げ、もう一人はキックで同時にパス。❸２人とも同時にボールを蹴り、相手の蹴ったボールをとめる。

②ウォーミングアップ（３人１組）

横一線で５ｍ程の感覚で離れて並び同じ方向を向く。ボールは３人で１つ使用。センターの人がプレーヤーでパスをもらったら､ボールをとめて逆サイドの人へパス。10回ずつ行ったら交代。

❶インサイドキック（ボールを止めた足と逆足でボールを蹴りだす。）

❷アウトサイドキック（ボールを止めた足でボールをはじくように蹴りだす）。

❸スプーンキック。ボールをすくい上げて浮かせセンターの人の頭上を越えて逆サイドへパス。狭いスペースの中で相手にパスコースを遮られてしまった時に有効。

③対面パス

❶５ｍ程離れて向い合せで並び、パスを出したら逆サイド（パスを出す側）へ移動して並ぶ。

❷対面している真ん中まで出て、ボールをもらい素早く振り返ってパスを出し(自分が出てきた側)､逆サイドへ移動する。

❸スクエアパス

実技（13：00～16：00）体育館

①２名１組鬼ごっこ

❶ボールなしフェイント：ラインを挟んで向い合わせで立つ。一人はフェイントをして捕まらないように逃げる。もう一方の人はノータッチゾーン(約2m)を超えたらタッチする。

❷ボールありフェイント：❶と同様に行うが、フェイントで逃げる人はボールを蹴りながら行う。

❸ボールありフェイント（❷）＋ディフェンス（以下、DF）ボールあり：DF はボールを手に持って行う。

②１対１

内側の人がオフェンス（以下、OF）、外側の人が DF。スタートラインからボールが出たら DF は動いて良い。OF はフェイントして DF にボールをとられないようにシュートを狙う。DF はフェイントにつられてラインを出てしまった場合は、スタートラインに戻らなければならない。

③１対１＋ゴレイロ

④２対１（OF２名、DF１名）

サイドラインからパスを受けた OF はフェイントもしくはパスしてシュートを狙う。DF の裏側（背後側）にパスを通す等考えながらプレーする。OF は５秒以内にシュートを打たなければならない。

⑤２対２＋ゴレイロ

DF 側から OF のどちらかへボールを蹴りだしてスタートする。OF は DF をひきつけたり、フェイントしたりしながらスペースをつくりゴールに向かう。

⑥３対２＋ゴレイロ

OF の人数を１名増やす。スタートは DF 側から OF のどこにボールを出してもよい。５秒内でシュートを打たなければならない。⑤も⑥も最終的にはゴレイロと２対１を作りシュートにつなげることが理想的な形。

⑦ゴレイロ付き３対３ゲーム

午前午後で行なったトランジションを意識したパスやボール回しのトレーニングを活かしてゲームを行う。ボールがコート外に出たら指導者からマイボール側の誰かにボールをパスするので、素早くリスタートする。2分間ゲーム、3分間休み。

⑧セットプレー（キックイン）

各チームで❶チョンドン、❷チョンドンなめる、❸ドン、❹２人同時の４パターンを練習。

⑨セットプレー対決（キックイン）

各チーム❶～❹の組み合わせで5パターンの順番やポジショニングを考える。同じチームが連続で仕掛け、相手チームは DF。5パターンずつの対決でシュートの成功数が多い方の勝ち。

⑩セットプレー（コーナー）

全てコーナーキックから始める。

❶ななめ１（１回ブロック）：OF １が DF １をフェイントで交わし DF １がつられたら OF ２が OF １の位置へ移動してシュート。

❷ななめ２（２回ブロック）：OF １が DF １をフェイントで交わし DF １がつられなかったら OF ２が再度フェイントして OF １がシュート。

❸ななめ３（ヒール）：OF １がヒールキックで OF ２にパスし、OF ２がシュート。

❹ななめ４（ボレー）：OF １と OF ２の頭上を越えて、OF ３が空いているスペースに走りこんで OF ３がシュート。

⑪セットプレー対決（コーナー）

キックインと同様、❶～❹の組み合わせでコーナーキックからの作戦を立てて対決する。

バドミントン	【講　　師】升　佑二郎（健康科学大学）、藤野　和樹（千葉商科大学） 【場　　所】帝京科学大学千住キャンパス７号館アリーナ 【参加人数】13 名 【記 録 者】田原　麗衣（筑波大学）

バドミントンは学生からの人気が高い種目のひとつであるが、初心者から経験者まで様々な技術レベルの学生が集まる中で授業を展開していく難しさもある。本研修では、15週にわたるバドミントンの授業展開を、前期・中期・後期に分け、各時期に適した指導内容と技術レベルに応じた練習方法・試合のバリエーション、また、学生を主体的に取り組ませる工夫が紹介された。

升　佑二郎氏　　藤野　和樹氏

１日目：升先生

前期における授業展開として、遊びながらバドミントンにつなげていくことに焦点を当てた導入例の紹介や各ショットの技術ポイントの説明があった。

①リフティング

❶高さやグリップ等のバリエーションをつけ難易度を上げていく。ラケットにシャトルが当たらない場合には、ラケットを短く持つ、円を描くようにラケットを動かす等のアプローチが有効である。

◎バリエーション：人数を増やしていく

❷前に移動しながらリフティングを行う。一人でできたら、二人組で行う。

②ラリーを続ける

まずは二人組でネットを挟んで自由に打つ。

◎バリエーション：人数を増やしていく（１球交代）

③シャトル筒キャッチ

１人が球出ししたシャトルをシャトルの筒を使ってキャッチする。シャトルの落下地点をつかむ練習。

④各ショットの練習

❶ドライブ：コートの中央あたりに立ち、まずはフォアハンドで打ち合う。

❷クリア：テイクバックの際は「半身」「肘を肩と水平に引く」「ラケット（面）は顔の前」がポイント。また、スイング時は「左手（非利き手）は右肩に」持っていくことで体幹が崩れにくくなる。イメージをつかむために、シャトルのキャッチボールも紹介された。

❸ドロップ＆ロブ:ドロップは「クリアより打点を前に」「シャトルより後ろまで下がる」がポイント。ロブが当たらない学生にはシャトルの下に入ってオーバーヘッドに近い形で打たせるとよい。

❹スマッシュ＆レシーブ：スマッシュはドロップよりもさらに後ろに下がるイメージ。レシーブが難しいが、初心者にはまずはフォアハンドで準備して返させる方がよい。

⑤ローテーションゲーム（半面；１球で交代）

ショートサービスラインより後ろ、１球交代のゲームを行った。シングルスやダブルスに比べて実力差が出にくいのも特徴。半面のクロスで打ち合う、２球交代等のバリエーションもある。

２日目午前：藤野先生

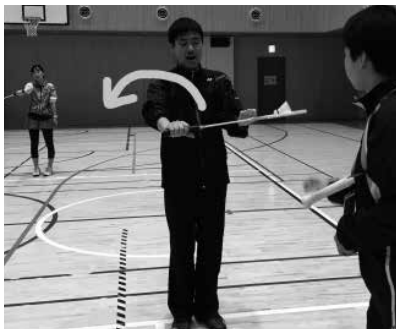
ディプロマポリシー（DP）を絡めたシラバス作成、授業展開について、実際に千葉商科大学で藤野先生が使用されているシラバスやワークブックを見ながら、「シャトルとの距離感をつかむこと」と「ラケットの操作」に重点を置いた授業展開や、ワークブックを活用した学生の能動的な活動を促す工夫等が紹介された。

①シャトル遊び：距離感をつかむ

ラケットを使わずに、半面の中に投げられたシャトルを脚、手、頭などでコート外にはじき出す。（写真）

②サービス：身体ではなく「ラケット」を動かすことでラケットにしなりが生まれシャトルが飛ぶ

グループでバックバウンダリーラインとロングサービスラインの間にフォアハンドでサービスを出す練習を



する。また、ディスクドッグのように２人組で一方がサービスを打ち、もう一方が走って追いかけラケットでキャッチするというゲームも紹介された。先に股抜きの練習をしてシャトルを落とす感覚をつかむのも有効。

③バックハンド

中指から小指の３本でグリップを握るとリストスタンドができる。その状態で前腕を回外してシャトルを打つ。

回内位で持ったラケットの上にシャトルを置き、ラケットを回旋させてシャトルを前側に落とす練習をする。力がなくてもラケットが回るとシャトルが飛ぶことがわかる。動きを覚えたら遠くに飛ばす練習、投げられたシャトルを打つ練習に発展させる。（写真）

④ストロークの打ち分け：ラケットが動けば遠くへ、動かなければ近くへ

❶ロブとヘアピン（交互／フリー）

一方はネット前からロブとヘアピンを打ち分ける。もう一方は全てネット前に返球。

❷クリアとドロップ（交互／フリー）

一方はコート奥からクリアとロブを打ち分ける。もう一方は全てコート奥に返球。

❸スマッシュなしの半面フリー

⑤スマッシュ（ネット前から打つ）

ラケットを、回内を使って動かすことを覚える。テコの動きは強いショットにつながらない。

❶正面を向いてスマッシュ

２人組でコート奥から球出しをし（サーブのように打つ）、ラケットを動かして下に落とすように打つ。力ではなく角度を意識させる。

❷半身になってスマッシュ

打つ前に左足（非利き手側の足）のかかとを浮かせ、スイング時に踏むことで、自然と体重移動や体幹の回旋が生まれる。できるようになったら、コート中央くらいに下がって練習する。

⑥半面シングルス

２分間で相手を変えて練習したストロークを駆使してゲーム。ラリーポイント制の説明をし、必ずサーブ権のある人がシャトルを受け取るように徹底し、ルール理解を図る。

２日目午後：藤野先生

午前に引き続き、技術指導の要点を確認しながら練習し、ダブルスの試合のルール確認、試合運営のバリエーションが紹介された。講師陣も含め白熱した団体戦が展開された。

①リフティング

❶フォアハンド：できるだけ低くリフティングをする。股抜きやラケットを体の後ろに回すなどの遊びも◎。

❷バックハンド：手の甲を天井に向けるのではなく、自分に向けて親指でグリップを押すことを意識する。

◎バリエーション：高・低交互に高さのコントロール

②ドライブ：バックハンドでドライブの練習

コートのサイドラインに立ち、コートの横幅（約６m）でドライブを打つ。リズムに合わせて少し足も動かす。続くようになったらネットを挟んで練習する。親指でグリップを押すのが大切だが、力が入り過ぎてラケットヘッドが止まると強い球を打てない。グリップより前方にラケットヘッドが動くと強い球が打てるようになる。

③ショートサービスの練習（バックハンド）

④ダブルスのルール確認

サービスのルールは複雑だが、「対角線のレシーバーのみが１球目を返球すること」「サービスが続く場合には同じ人が打ち続けること」を共通理解とし、実際にラリーをしながらルール確認をした。

⑤２対１（半面）

経験者がレシーバーを担当、２人が前後にコートに入りレシーバーに向けて攻撃する。前衛に入ったプレーヤーは、スマッシュのように決めることもできるしラケットを止めて前に落とすことも有効な戦術となる。強打だけでなくレシーバーの体勢を崩すことを考えて攻撃する。

⑥ダブルスゲーム：リーグ戦、団体戦

卓球	【講　　師】葛西　順一（早稲田大学） 【場　　所】帝京科学大学千住キャンパス２号館アリーナ 【参加人数】９名 【記 録 者】森　健一（武蔵大学）

卓球では、参加者が９名と少数であったこともあり、講師の葛西先生が参加者に「この研修で学びたいこと」を１人１人に聞いてくださり、その課題（主に、初級者への指導方法、回転練習、多球練習、初心者指導者としての学び）を中心に研修が展開された。

葛西　順一氏

先生と補助学生のボールを受ける受講生

【研修内容】

＜１日目＞実技講習①（13:30 ～ 16:00）

1. 用具について

用具の違いを理解することによって、初級者への指導に役立つこと、回転への対応ができることなどについて実践を通して説明があった。ボールの違い（40mm と 44mm）：初級者にはスピードが出にくい44mm で、ボールを打つことに慣れる。ラバーの違い（ラバーの厚さと粒高ラバー）：粒高ラバーは、回転に対応しやすく、返球ができる。

2. 感覚練習

最初からラリーを始めるのではなく、まずはしっかりとラケットおよび手と指でボールを打球した時の衝撃を感じ取ることが重要である。

①ボール左右打ち（卓球台のネットを挟んで１人で左右に打つ）
②ボール２球同時打ち（相手とのタイミングを合わせること、周辺視野と中心視野のトレーニング）
③ボール当て（ゲーム感覚でボールコントロールを高める練習、台上の中心線の真ん中にボールを置き、ラリーでボールを当てる。バックハンドで行う。）
④ボールをこする（３月10日に実施）

初級者には、まずはバックハンドから始めることを推奨された。バックハンドは、ラケットのスイング軌道が前後であり、かつボールを身体の正面で打つからである。一方フォアハンドでは、スイングの自由度が高く、かつ打つ位置が身体の横になるためバックハンドより難易度が高くなる。

3. 回転への対応

ラケットに棒をおいて、ボールが飛んでくるベクトルと打球のベクトルを示しながら、実際に卓球部である補助学生の回転ボールを体験した。

4. 多球

単に多く打つだけでなく、トサーの練習にもなる。レベルの異なる学生でも、数人経験者がいれば、トサーとして球出しをしてもらい、グループで活動できる。

＜２日目＞実技講習②（9:00 ～ 12:00）

1. ボールに下回転を与える練習

下回転を習得するために、以下のポイントを押さえることが重要である。

①ネット際を狙いワンバウンドでボールが戻るように高く打つ
②ボールをトスする高さを少しずつ低くし、ネットを越えるようにして打つ
③ラケットの先端でこする
④速くスイングする

ポイントを説明する講師

⑤ボールの７時を打つ（ボール時計でイメージをした。何時のところを打てばどういった回転がかかるかをイメージする。）

加えて、YG（Young Generation）サービスについても説明があった。YG サービスは、逆横回転系のサービスで回転量が多いのが特徴である。

2. ボールに上回転を与える練習

台上でボールをエンドラインに向けて転がし、それを持ち上げるようにして打つ。

3. ネット際のボールを打つ練習

①全身を使って打つ（前傾姿勢で腕を伸ばして打つ）
②バック側に回り込んで打つ
③バックハンドで返球＋回り込んでスマッシュ

上記に加えて、ネット際での下回転に対する返球としてツッツキ（ショートカット）、フリック、ドライブも合わせて講習が行われた。

実技講習③（13:00 ～ 16:00）

4. ロビングボールを打つ

5. 同時打球

①バックハンド（相手とタイミングを合わせる）
②フォアハンド（ボール位置の確認、集中力のトレーニング）
③バック＆フォア＋残った１球でラリー（ゲーム性）

6. 下回転と上回転

①カット打ち
②台から少し離れた位置から、トスをして上回転で相手コートに直接入れる

最終のセッションでは、受講生の残りの質問｛授業の構成の仕方や、技術的課題（打球点の位置、フォアとバックハンドの切り替え、回転の指導法）｝について実践を交えて説明。その他、授業内で留意するべき点として、１ゲームを11点ではなく７点先取とすることによって上位者に勝てる確率を高めておくこと（番狂わせ）、ラリーや試合でのペアが固定されないようにラリーは１分間で交代する、試合では全体を２グループに大きく分けて対戦相手やラリーのペアが流動的になるようにするなどの紹介があった。また、打球点の位置については、打つ場所（ネット際、最高点、台と平行な高さ、台より下の高さなど）によって異なり、ボール時計を用いて説明。回転練習においては、慣れるまではお互いがラリー形式で回転練習をしないで、片方のペアが回転練習を繰り返す形式の練習が適しているとのことであった。ラリーの中で途中からドライブを行う場合においても、３球目などと予め決めておくこともリズムが取りやすくなる点も紹介された。

今回の研修を通して、受講生の質問を中心に、特に初級者に対する指導方法、初級者指導者が留意する点を研修いただいた。練習内容のバリエーションも多く、また、卓球経験者のボールを数多く体験でき、有意義な研修会であった。

集合写真

体験講習 3X3 （スリー エックス スリー）	【講　　師】前田　有香、野呂　竜比人（株式会社 住建情報センター スポーツ事業部　BEEF MAN EXE） 【場　　所】帝京科学大学　千住キャンパス 【参加人数】16 名 【記 録 者】山﨑　紀春（東京家政大学）

前田　有香氏

野呂　竜比人氏

3x3の研修では、3x3の特徴や戦術等を５人制のバスケットボールとの違いに焦点をあてながら解説していただいた。また、大学体育授業へ取り入れていくためにも３x３に特化した練習方法についてご教示いただいた。

講義内容（９：00～９：30）

講師の前田選手より、３x３の競技ルールと共に５人制バスケットボールとの違いも踏まえながら、３x３の歴史，特徴，戦術，練習方法について講義が行われた。3x３はチーム単位ではなく個人ポイント制であること、試合中は監督の指示がないため選手たちでゲーム状況を把握しながら戦わなければならないことから、選手の主体性が求められることや戦術について説明がなされた。実技では3x３に特化した練習方法の紹介と体験はもちろんだが、3x３は未経験である受講者がほとんどであることから、ゲームを中心に行い“3x３”という競技を体験し､楽しさを知ってもらうこと目的として進めていくことが示された。

実技体験（９：30～12：30）

（１）ウォーミングアップ：ハンドリングとドリブル練習を行った。ドリブル練習では、右手でドリブル、左手でドリブルといった単純なものだけでなく、フロントチェンジやバックチェンジ、レッグスルーなどを組み合わせる連続技を多く行った。

（２）オフェンス練習：3x３のルールでは、ディフェンスからオフェンスへ切り替わる際にボールを一度アークの外に出さなければならない。（3x３には3ポイントがないため５人制のコートにある３ポイントラインをアークと呼ぶ）この、ボールをアークの外に出しオフェンスを始めるトランジション局面の練習方法が中心に紹介された。

①**ドリブルアウト（図１）**：ドリブルにてアークの外に出てからレイアップシュートを５回。※アークの外に出るというのは、ボールを保持している人が、ラインをまたぐのではなく、ラインの外側のエリアに出ている状態になること。１回目は右手でドリブルをし､リングに向かって左からスタート❶左コーナー❷左45° ❸ TOP ❹右45° ❺右コーナー。２回目は左手でドリブルし、右コーナーからスタートする。

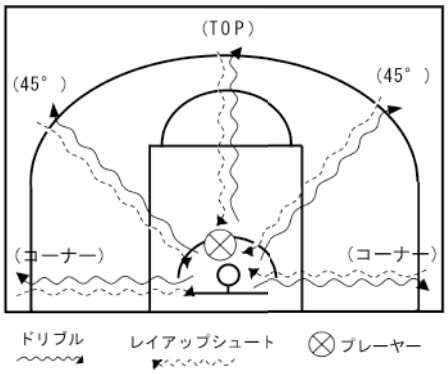


図１

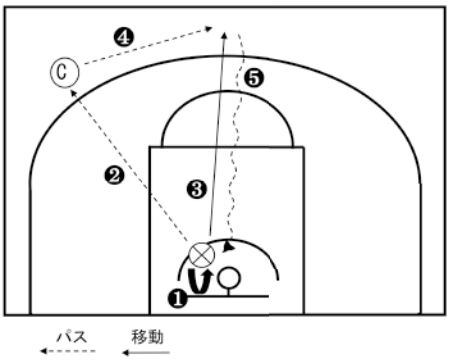


図２

②**パスアウト（図２）**：❶自分で、ボードにボールを当て、リバウンドボールをキャッチ❷アークの外にいるコーチにパスアウト❸アークの外でコーチからのパスを受ける❹ドリブルからレイアップシュート（１回目）❺自分で❹のシュートのリバウンドボールをキャッチ。コーチは１回目のレイアップシュート後、アークの外を移動してパスアウトのアングルを変える（図は一例であり、コーチはどの場所でパスを受けてもよい）❻上記❷～❹をくり返す❼ドリブルからレイアップシュート（２回目）

③**トランジション→オンボールスクリーン（図３）**：❶コーチがショット（あえてショットをはずす）❷３名のうち、リバウンドをとったプレーヤーが左右どちらかの45°にドリブルアウトし、他の２人は TOP と空いている45°に移動❸２回のパスで逆サイドの45°にボールを展開❹

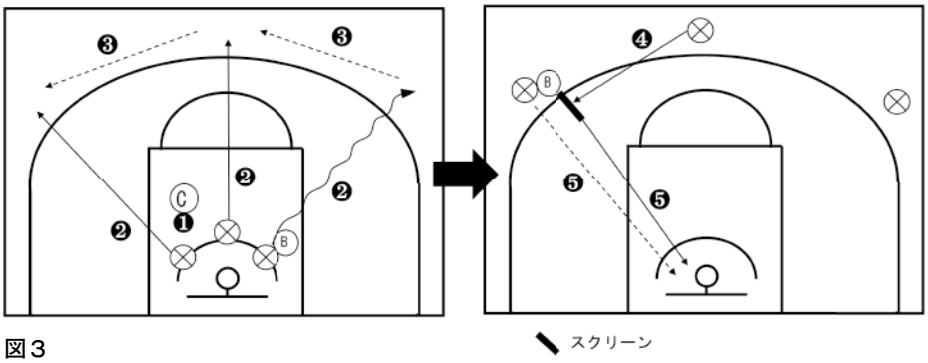


図３

TOPにいるプレーヤーが、45°のボールマン（ボールを持っているプレーヤー）にスクリーン（ディフェンスがいると仮定して行う）❺スクリーナーがスリップ（スクリーンをかける振りをしてゴールに向かって走りこむ動き）し、45°にいるプレーヤーからボールを受けてショット

④**トランジション→オフボールスクリーン**：❶～❸は練習③と同様❹はじめにドリブルアウトした45°にいるプレーヤーがTOPにスクリーン（ディフェンスがいると仮定して行う）❺スクリーナーがスリップし、45°にいるプレーヤーからボールを受けてショット

⑤**トランジション→ドリブルキックアウト（図４）**：この練習では、３x ３の「12秒ルール」の時間感覚を養い、素早いオフェンスを意識するために、リバウンドボールをキャッチしてからショットまでを12秒以内に行うことが指示された。❶～❸は練習③と同様❹ボールを受けた45°のプレーヤーはドライブし、逆側の45°にいるプレーヤーはコーナーに移動❺ドライブしたプレーヤーはコーナーにパス❻コーナーでパスを受けたプレーヤーがショット❼ショットを打っていない２人はオフェンスリバウンドを狙う

まずは、ここまでの動きを12秒以内に行うことを目指す。次に、よりオフェンスのスピードを高めていくために、上記❺のあとにコーナーからTOPへのキックアウト、さらにTOPからコーナーへのキックアウトが追加され、それぞれを含めて12秒以内に行うことを目指すことが示された。

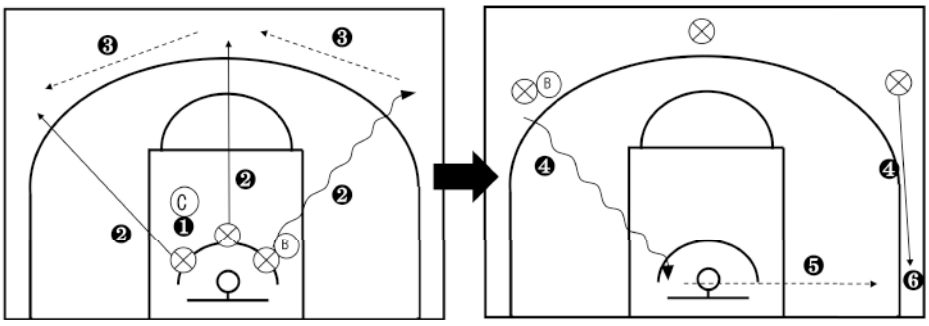


図４

（２）ディフェンス練習：３x ３ではディフェンスリバウンドをとられた瞬間から、ディフェンスが始まる。そこでまずは、ディフェンスはアークを背にポジショニングし、ゴール下でボールを持っているオフェンス（ディフェンスリバウンドをとったプレーヤー）をアークの外に出させないようにする。ボール保持者がアークに近くなったら、ディフェンスはボール保持者とゴールの間にポジショニングし、ゴールを守る１対１の練習が紹介された。

次に、ゴール下からの１対１に、アーク付近の45°にオフェンスとディフェンスをもう１組配置し２対２とする。アークの外のディフェンスはパスアウトをさせないようにし、オフェンスはパスアウトもしくはドリブルアウトでアーク外にボールを出して12秒以内にショットする。できるだけオフェンスに時間をかけさせるために、ゴール下からのディフェンスを工夫することが必要であることが示された。

これらの練習を行った後、チーム分けをし、各チームにてフォーメーションを考える時間が10分程度設けられた。フォーメーションを考えるにあたり、講師の方々からフォーメーションの１例が紹介され、これを参考に、各チームのメンバーの特徴を活かしたフォーメーションを考えるよう説明がなされた。また、３x ３では「21点のノックアウト」ルールがあるため、基本的な戦術としてはアークの外から狙う２Pが優先されることが確認された。講師の方々への質問はもちろん、各チーム内で活発な意見交換なされ、有意義な時間となった。その後、ゲームを行った。今回の研修で得た動きや判断、各チームで考えたフォーメーションが活かされたプレーが随所にみられる好ゲームとなり、３x ３の楽しさを実感できたところで研修は終了した。

以上が、今回紹介された練習方法と、実技の流れである。これらの練習方法は講師の方々が所属するチームにて実際に行われている基礎的な練習である。今回の研修を通して、３x ３の歴史やルールを知り、競技を体験することで、今後の大学一般教養体育における３x ３の活用方法を考えることができたが、それ以上に、「３x ３の特徴」を理解することができ、実践することができたことが非常に有意義であった。

体験講習 シッティングバレー	【講　　師】田澤　隼（株式会社リクルート所属 /(株)リクルートオフィスサポート勤務)、 加藤　昌彦（千葉パイレーツ） 【場　　所】帝京科学大学　千住キャンパス　2号館 【参加人数】12名 【記 録 者】片岡　悠妃（青山学院大学）

田澤　隼氏

加藤　昌彦氏

体験種目シッティングバレーの研修会では、日本強化指定選手として活躍が期待されている2名の講師をお招きして実施された。シッティングバレーは、健常者、障がい者関係なく誰でもできる障がい者スポーツの１つである。体験種目の前半は、障がい者スポーツの歴史や発展、シッティングバレーの魅力や見どころ、ルール等について講義をいただき、後半は、参加者12名でシッティングバレーの魅力を体感した。

【講義内容】（9：00 ～ 10：15）

●障がいについて

具体的な受傷経緯、義足の種類についてお話があり、実際の義足を拝見した。

●シッティングバレーについて

ルールや基礎知識について、東京2020パラリンピック競技：シッティングバレー動画（https://tokyo2020.org/ja/paralympics/sports/sitting-volleyball/）を元にお話があった。【①コートの広さ：横6ｍ×縦10ｍ、②ネットの高さ：床から男子1.15ｍ、女子1.05ｍ、③障がいの程度：重度と軽度に分けられ、コート6選手のうち、軽度障がい者は1名まで、④主なルール：バレーボール競技とさほど変わりはなく、臀部を床につけた状態でプレーを行うこと、サーブのブロックが可能である点が異なる。】

競技の魅力および見どころについて、健常者のみでチームを結成でき（大会においては、6人中何人以上が障がいを持っている等のルールあり）特殊器具を使わないため、健常者と障がい者の壁がなくプレーしやすいこと、②コートが狭くネットが低いため、至近距離でのスピーディーかつパワフルな攻防が展開され、それに対応する素早く床の上を移動する技術や身体を駆使してプレーするアクロバティックさが見どころである、等のお話があった。

●障がい者スポーツの発展

歴史、世界の競技人口、世界のひろがり、日本でのひろがり、取り組んでいる活動についてお話があった。

【実技体験】（10：30 ～ 12：30）★：ポイント

●座位状態での体操

● W-UP（両手を利用し素早く移動する技術の練習、前後左右の切り返し動作の練習）

★移動する際、頭が下がらないようにする

★腰付近に手をつけておく

※学校現場で応用する際は、リレー方式やゲームを設定してアレンジする。

●円陣パス

★ボールが行った方向に身体を向ける

★手は移動のため床につけて準備しておく

【注意点】：後ろにきたボールを取る際に頭を打たないよう注意を促すこと、膝の捻挫を防止するために、膝を抜く体の裁き方を伝える事。

●サーブキャッチ

★ボールの落下点に素早く移動する

★両手で作る面をコートの中に向ける

★高く返球する（移動時間の確保）

●スパイク（助走なしスパイク、助走ありスパイクの練習）

★一番高い所でボールを捉える

★ボールの真下（ネット際）へ素早く移動

●サーブ

★手の付け根でヒットする

★狙う所：人と人の間、コートの奥（コース）

●ゲーム

25点マッチのゲームを2セット行い、セットカウント1−1であったため15点マッチで3セット目を行った。チーム分けは、経験および性別で均等に分かれるように設定し行った。

【おわりに】

今回の体験種目を受講して、障がい者スポーツが誰でも取り組みやすい種目であり、バレーボールとはまた異なる面白さがあることを体感した。大学体育授業やその他の場面において、目的に応じて取り入れる事により、また違った視点でスポーツの価値や楽しさ・魅力を学生に伝えることができるのではないかと感じ、大変価値のある時間となった。また、これらの経験が、その種目の普及、「する・みる・ささえる」の好循環に繋がる可能性があることを再認識した。

体験講習 護身武術	【講　　師】服部　由季夫（星槎大学） 【場　　所】帝京科学大学　千住キャンパス　7号館 1F　柔道場 【参加人数】８名 【記 録 者】篠原　康男（立命館大学）

【研修内容】

実技講習9:00 ～ 11:45

服部　由季夫氏

実技講習に入る前に、「護身」のあり方について服部先生からお話があった。「護身」とは、単に自身の身を相手から護ることだけでなく、技を使って護らなければならない状況を避けることもまた「護身」であるとのことであった。加えて、病気やストレスから身を護ることも「護身」であり、運動や食事、睡眠など、護身武術を学ぶ以前に自身の身を護る生活をすることが大切であると強調されていた。このことは、一般教養体育に携わる者として、学生にしっかり伝えていかなければと感じた。また、護身武術とは全て逃げることが前提であり、相手と戦うためのものではないことも強調されていた。護身武術を学んだ以上、つい実践してみたくなる気持ちを抱きがちだが、普段から危険を回避して安全に生活することがいかに大事かを再確認した。

実技講習では、最初に小手返しについて教えていただいた。技をかける側と受ける側に分かれた後、受ける側が右（左）手の甲を相手側に向け、かける側が左（右）手で相手の手首をつかみ、親指で手の甲を押しこみながら手首を外側に捻って相手を床につけるというものであった。この時、受ける側は受け身をしっかりとることが大事で、「受け身時には、相手に対して近い方の脚の膝を床につけて、逆脚の膝を立てて床に転がる」、「足首は立てないで、つま先を床に寝かせる」、「あぐらをかくようにお尻をつける」、「手をつかない」といったポイントをご説明いただいた。かける側については、握力が弱い場合は空いている方の手を補助として用いる（押している親指を上からさらに押し込むようにする）ことも有効であると教えていただいた。また、特に大事なポイントは、「力を入れる方向」と「急がない」という2点であった。学生に実践させる際によく生じるケースとして、相手になかなか効かず、いろんな方向へ相手の手首をつかんだまま急いで振り回してしまい、不意に技が効いて、受ける側がケガをすることがあるそうだ。そのため、「力を入れる際は手の甲を相手にまっすぐ押すのではなく、捻って斜め下方向へと点で押すように押し込む」ことが大事で、このようにすればゆっくりでも効いてくれるとのことであった。実際、ポイントを意識して行ったときの方が効いている感覚があり、小さな力でも相手を倒せたり、逆に倒されたりしたので、これら2点の重要性を強く感じた。

続いて、相手に手をつかまれた時を想定した、片手取り小手返しについて教えていただいた。まず、相手に腕をつかまれた部分を支点にして、相手の外側に足を出し（入身）、身体を回転させることで（転換）、つかまれた

手を外すことができる。そして、外れた相手の手を上からつかんで、小手返しの時のように手を捻り、下方向に押し込むことで相手を床につけるというものである。合気道では入身と転換が大事なポイントとのことで、先生は何度も実例を示して下さった。これらのポイントを意識して練習しつつ、かける側と受ける側をターン制で交代しながら、逆側の手でも実践できるように練習を続けた。練習中、参加者同士で意見交換していると、「ペアの役割を決めて実践することで、お互いの動きをどうすればよいか、自然と話しながら練習できる。まさにアクティブラーニングなのではないか。」と服部先生からお話があった。特別な用具を用いるわけではないからこそ、身体そのものやその動かし方に意識が向くだけでなく、役割がはっきりしているからこそ、お互いの技能を高めるための意見交換もしやすい。実践する場所には注意が必要ではあるものの、個人的には早速授業の中に取り入れてみたくなった。

最後に、二ヶ条（二教）および交差取り二ヶ条（二教）について教えていただいた。二ヶ条は、相手の手を親指も含めて手全体をつかみ、手を外にねじって手首を立てることで相手を床へと崩すものである。交差取り二ヶ条は、相手に手をつかまれた際に、自分の腕をつかんでいる相手の手を上から押さえて、つかまれた腕を回して逆に相手の腕をつかむことで、二ヶ条のような状態にもちこみ、相手を床へと崩すというものである。この時、相手は自身の前にしゃがみ込むような形になるため、その隙に逃げることが大事であると強調されていた。その後の講習のまとめでは、「合気道は相手を傷つけない武術であり、また、護身武術とは逃げるためのものである。そして何より、自身が危険な状況にならないことがまず大事なことだ。」と、服部先生からお言葉をいただき、参加者全員で礼をして講習を終えた。

今回の護身武術の研修では、文字通り「自身の身を護るための術」を学びながら実体験しつつ、授業で取り入れる際に注意するポイントを紹介していただいた。一方で、「護身」という考え方やそのあり方についてもご教示いただいた。身体の使い方だけでなく、合気道とは何か、ひいては生き方を学ぶ貴重な機会となった。

総　括

第11回大学体育指導者養成研修会を終えて

実行委員長　橋口　剛夫（帝京科学大学）

第11回大学体育指導者養成研修会は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、開催が大変難しい状況にある中での決断でした。文部科学省から「スポーツイベント開催に関する通達（２/26)」があり、これを受けて大体連理事会における審議の結果、規模縮小での開催となりました。一方、開催校である帝京科学大学では、感染防止体制として会場でのこまめな換気、研修会期間中は各研修会場にアルコール消毒液を配置し手指の消毒およびうがい励行、帝京科学大学危機管理委員会からの通達による入構制限の厳守の下、受け入れていただけることになりました。

こうして2020年３月９日（月）～ 11日（水）の期間、帝京科学大学千住キャンパスにおいて第11回大学体育指導者養成研修会を予定通り開催することができました。全校各地から86名にお越しいただき、講演や実技研修など３日間を最後まで怪我や事故もなく終えることができました。本研修会が盛会で無事に開催できましたことは、参加者の皆様がコロナウイルス感染防止の取組みを厳守していただいたことはもちろんですが、体育への熱意、積極的に学び吸収しようという強い意欲のお陰であったと心から感謝しております。

初日の実技研修では､春のうららかな陽気に包まれて､「フライングディスク」､「バドミントン」､「レクリエーションスポーツ」､「卓球」､「フットサル」を行うことができました。２日目は、残念ながら朝から雨でしたが、各種目の講師の先生方の適切な判断とご協力のお陰で、予定していた実技研修内容を完遂できました。３日目は体験講習で､「シッティングバレー」､「３×３」､「護身武術」を行いました。2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を控えていることもあり、新しいスポーツの実践知が得られた様子で大いに盛り上がりました。研修種目の講師は、各種目を代表する大学体育指導者にお願いしました。大学の半期の授業展開 (約15回) を想定し、導入方法、個人の技能に応じた段階的な指導方法、状況に応じたルールや環境の設定、時には講義を取り入れながらゲームにまで繋げる様々な工夫がプログラムされた内容であったことから、参加者は授業運営を行うためのシミュレーションができ実践的な学修ができたと思います。また「フライングディスク」は、昨年度の研修会に引き続き、(財) 日本フライングディスク協会のディスクアドバイザー３級の資格認定講習会として行われました。資格取得が、教養体育実技指導における自信につながり、より充実した授業運営の機会になったと考えます。

初日の実技講習後、特別講演として河合純一先生に「パラリンピックを通して考える共生社会」の演題で講演いただきました。障害の理解やパラリンピックの歴史と現状から､夢や目標を持つことや多様性を認める社会、個性を生かしながら人間の可能性に挑戦することの大切さを再認識させられ、体育だけでなく教育に携わるものの考え方を改めて学ぶことができました。２日目には、基調講演を溝上慎一先生に「教養体育における学生の学びと成長 －トランジョンに向けたアクティブラーニングの推進－」の演題で講演いただきました。アクティブラーニングは、コミュニケーション力やチームワーク、問題解決能力などの資質や能力を育てますが、体育実技においても実際の体の動きを言葉として説明する (言語活動) ことで意図する方向に導くことが可能である、という体育教員のアクティブラーニングへの応用を示唆されたとても有益な内容でした。

今回の研修会は、規模縮小での開催ということから、今までにない特殊な状況がみられました。特別講演および基調講演では、当初の予定より時間を短縮し、質疑応答も中止としました。初日の夕刻に予定しておりました情報交換会ではセレモニーを中止し、希望者にのみ短時間での食事提供といたしました。また最終日の閉会式も中止し、体験講習の各会場で解散としました。このように､参加者の皆様には大変なご不便とご迷惑をお掛けし､とても残念に思っておりましたが､大学院生､若手教員､ベテラン教員関係なく各種目で汗を流し、コミュニケーションをとられ、交流を深めておられる様子を目の当たりにし、救われた思いでした。

末尾になりますが、実技指導や講演をお引き受けいただきました講師の先生方、ご参加いただきました大学院生、教員の方々、そして研修部および事務局スタッフ、お力添えいただいたすべての皆様に、この場をお借りして感謝申し上げます。不行き届きな点が多々ありましたことを、心よりお詫び申し上げます。今後とも大学体育指導者養成研修会へご協力くださいますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。