実技指導研修会 報告

クライミング

（講師兼コーディネーター）水村信二（明治大学）
（講　　師）西谷善子（立教大学 非常勤講師）
（補助学生）西田亮介、渡邊優、霜島ユリ（いずれも明治大学生）
（場　　所）立教大学　池袋キャンパス　ポールラッシュアスレチックセンター
（参加人数）11 名
（記 録 者）髙橋宗良（鎌倉女子大学）

クライミングの実技研修は、大学体育教材としてクライミングを導入のための知識と技能を研修するとともに、クライミング指導に関する情報交換をすることを目的に展開された。

＜講師＞

水村先生

西谷先生

補助員の明大生（左から渡邊君、霜島さん、西田君）

<研修内容>

【1日目】

13:15 ～ 13:35 講義

クライミングは、大学の正課体育において非常に人気のある種目であり、明治大学では定員の2倍以上の希望が集まる種目であることが紹介された。体育嫌いの学生からの人気も高く、知育 ・ 徳育 ・ 体育をバランス良く含む種目であることから、是非多くの大学の正課体育において採用していただきたい種目であるとのことであった。

また種目特性上、危険が伴うため、特異的な事故事例を紹介し、その予防法について説明がなされた。具体的には、(1)ホールドやホールを固定するネジ穴に指を突っ込んだまま転落することによって指を骨折すること、(2)壁から下りる際に飛び降りて膝や足首をひねってしまうことが典型的な事故事例として挙げられた。予防法としては、ホールドなどの穴には指を突っ込まない、壁から下りる際には飛び降りない(クライムダウン)ことが肝要であるとのことであった。その他、事故防止として、クライミングウォールへは向かって真っ直ぐ入って真っ直ぐ出る(クライミングウォールと直角)こと、クライミングウォールと平行にマット上を歩かないことなどが説明された。

その後、立教大学のクライミングウォールについて説明がなされた。向かって右から床面からの角度が80°（スラブ：A 面)、90°（B 面)、100°（C 面)、110°（D 面)、120°（E 面）とのことである。

13:35 ～ 15:00　実技1

準備運動の後、クライミング固有のシューズのサイズ選びについて説明があった。クライミングでは足によるホールドの固定が重要であり、そのためには靴の中で足指が曲がり、シューズの爪先が余らないサイズが適当であるとのことであった。その後、ホールドに慣れるために横移動を行い、次いで横移動によるドンジャンケンポン(陣地取り)を行った。

15:10 ～ 17:00　実技2

1日目の実技研修後半は「ボルダリング課題に挑戦する」をテーマに実技研修を行った。はじめに、(1)難易度とルートの表示の見方、(2)オブザベーション(スタート、ゴール、中間のホールドと条件の確認)について説明がなされ、その後2人組になり A ～ E の5面を使ってクライミングを行った。10分

の休憩を挟み、「振り」（身体をひねる）の方法について説明があり、各自で練習を行い、初日の研修は終了した。

【2日目】

9:00 ～ 12:10

ウォーミングアップを兼ねて、クライミングの基本動作（横移動とフットワーク）から2日目の実技研修は始まった。その後、アイマスク ・ クライミング（目隠しをした状態でのクライミング）を行った。これによって、オブザベーションの能力を高め、ヘッドアップしない姿勢を作る効果があるとのことであった。午前中の最後のプログラムは個人戦であった。上位3名は以下の通りであった（敬称略）。1位：西嶋、2位：松下、3位：天野。

13:10 ～ 16:00

最終セッションとなる2日目午後は、4人1組でチームを編成し、団体戦を行った。各チームで課題を設定し、全チームが全ての課題に取り組んで完登したポイントで順位を競った。団体戦の結果は以下の通りであった（敬称略、順不同）。

1位：血汗チーム（山口、中島、安藤、渡邊）、2位：チーム ・ クライミングが好きになりました（福士、薄井、霜島、高橋）、3位：チーム ・ ロンゲ（西島、森田、石渡、國寶）、4位：チームおねえ：（松下、天野、ライトナー、斑目）。

実技研修風景（トラバース大会）

その後、クライミングの正課授業および課外活動の現状について講義をはさみ、最後にジャンプしてホールドを掴む体験とトラバース大会で本日気研修は幕を閉じた。

本実技研修を通して、クライミングの魅力を存分に堪能すると共に、正課体育へ導入するための多くのヒントを教授いただくことができ、受講生は大いに満足した様子であった。

テニス

（コーディネーター）後藤光将（明治大学）
（講　　師）野田達也（東京電機大学），板橋クリストファーマリオ（横浜国立大学）
（場　　所）立教大学　池袋キャンパス　ポールラッシュアスレチックセンター
（参加人数）15 名
（記 録 者）緒方貴浩（首都大学東京）

テニスの研修では，技術の習得に比較的時間の掛かるテニスの特性をふまえた上で，学生たちが達成感を得られる指導および授業の運営における安全管理，そして様々なゲーム形式を通して運動量と楽しさを獲得できる方法について紹介された．

＜講師＞

コーディネーターの後藤先生

講師の野田先生

講師の板橋先生

＜研修内容＞

【1日目】

コーディネーターの後藤先生から2日間の講義内容について説明があり，その後，実技から研修が始まった．テニスの競技特性上，技術獲得には反復練習が必要であり，初心者はなかなか達成感を味わうことが難しいため，適切な声かけやグルーピングが重要であることが説明された．

実技1：PLAY & STAY,
担当：野田先生（13：00 ～ 13：30）

国際テニス連盟が，テニスを始めたその日からゲームを楽しめるように考案した初心者向けプログラム「PLAY & STAY」教材を用いて，ラケットとボールの扱いに慣れ親しみ，ボールを打つことやラリーが続くことの楽しさを感じると共に，ゲームを行うことによってテニス全体像をイメージすることを目的に行われた．ラケッティング（ボール遊び）の段階から打ち方やグリップについて指導するのではなく，プレイヤーが快適にプレイできるグリップ・フォームで打球し，ラリーを続けるようにと指導が行われた．

PLAY & STAY を体験

実技2：ストローク，スマッシュ，サービス,
担当：野田先生（13：40 ～ 16：10）

ストローク（フォア・バック）からスマッシュ，サービスの基本技術の練習方法が紹介された．グリップについては，基本的なグリップは紹介するものの，受講生の試行錯誤によって打球しやすいグリップを見つけることが重要であると説明された．技術を効率よく習得するための指導ポイントやグルーピングを工夫することで受講生の学習が促進される．さらに，技術を習得させる上で，男女で異なる問題点に留意し指導すること．また，練習時は，安全面の確保のため並ぶ場所や打球後の移動方向など決まりごとを設けることの重要性が説明された．

実技3：屋内実技（教室），
担当：後藤先生（16：20 ～ 16：50）

雨天代替施設として，一般的な講義室のみしか使用できない場合を想定し，コーディネーショントレーニングを兼ねた

ボールジャグリングが紹介された．ボールジャグリングは，身体知を学習すると共に達成感を味わうことが可能である．

【2日目】

実技4：ボレー，担当：野田先生（9：00 ～ 9：30）

ネットプレイは，ネットの近くでプレイするため安全に配慮し事故を未然に防ぎつつ，ウィナーを獲れる楽しさを享受できる技術である．フォアボレー・バックボレー技術についての練習方法が紹介された．また，安全にネットプレイを行うための構えやポジショニングの重要性を確認することがテーマとされた．

実技5：回転を加えるストローク（トップスピン・スライス），担当：板橋先生（9：40 ～ 11：30）

ストロークにおいて回転を加えることで，様々な球種を繰り出すことができる．それらを駆使することでより高いレベルのテニスが展開可能であることが紹介された．トップスピンおよびスライスの球筋・メリットについてデモンストレーションを交えながら説明が行われ，練習方法が紹介された．スライスストロークの際には，同じ構えからドロップショットにも挑戦するようにと指示があった．

バックハンドストロークの練習

講義1：テニスの歴史，ルール・マナー，担当：後藤先生（11：50 ～ 12：20）

戦前の日本テニスの黄金期などテニスの歴史が紹介され，そのスポーツ競技を形成した背景ともいえる文化について理解を深めた．教養体育の授業において，15回の授業の内一度は歴史等について取り上げることの必要性が説明された．

実技6：屋内実技（体育館），担当：板橋先生（13：20 ～ 14：00）

雨天代替施設として体育館を使用できる場合を想定した練習が紹介された．フローリングの場合は，ボールが滑りストロークすることが難しいためラケッティングやボレーボレー，または玉入れなどのミニゲームを行う方が良いと説明された．

実技7：ゲームの陣形，担当：板橋先生（14：15 ～ 14：55）

ダブルスではペアのコンビネーションが必要不可欠であり，特にコート内における二人のポジショニングが重要となる．雁行陣，前平行陣の戦術の際に覚えておきたいポジショニングについて紹介された．

実技8：まとめ（様々なゲーム形式），担当：板橋先生（15：00 ～ 16：00）

ゲーム形式の練習は多くの受講生から人気が高いものの，受講生が多い場合や技術レベルに差がある場合など注意が必要である．そこで受講生が多人数であっても効率よく参加できるゲーム形式や技術レベルの差があっても楽しめるゲーム形式を紹介された．ポイント制のゲーム形式より，時間制のゲーム形式を行う方が技術レベルに関係なく，全員がゲームを楽しむことができるとアドバイスがあった．

集合写真

バレーボール

（コーディネーター）村本和世（日本体育大学）
（講　　師）田中博史（大東文化大学）
（場　　所）立教大学　池袋キャンパス　ポールラッシュアスレチックセンター
（参加人数）14 名
（記 録 者）飯田祥明（上智大学）

バレーボールの研修では「バレーボールの本質に触れることができる授業」の運営方法の習得を目的とし、バレーボールの歴史・ルール、基本技術の習得法、ゲームの展開方法などについての紹介がなされた。

＜講師＞

田中博史先生

＜研修内容＞

【1日目】

講義1（13:30 ～ 15:30）

コーディネーターの村本先生による研修全体の内容説明後、オリエンテーションが始まった。バレーボールの競技特性、歴史、ルール、フォーメーション、授業を実施する際の心構えについての講義が行われた。

授業を実施する際の心構えについては、「カバーリングの精神」を浸透させ、協調性とモチベーションを向上させることが重要であると説明があった。田中先生が繰り返しおっしゃっていたのは「バレーボールらしい展開を体感させること」の重要性であった。バレーボールの授業を行う際、「1バウンドまでセーフにする」や「4タッチ以内で返球する」や「ソフトバレーボールを使用する」などの特別ルールを設定することがあるが、バレーボールの楽しさの本質が失われないように留意する必要があると注意喚起があった。また「学生からの要求に過度に迎合せず、伝えるべき能力・技術・戦略を確実に習得させるような授業を展開することが重要である」という旨のアドバイスがあった。

また、学生の理解度向上を目指した取り組みとして、田中先生が作成した「Volleyball Ultra Quiz」というクイズ形式のシステムの紹介がなされた。

講義の様子

実技1（15:50 ～ 17:00）

体育館に移動後、実技研修が行われた。まず、用具とその設置方法および安全管理についての説明があった。具体的な説明内容は以下の点であった。

・コートのラインの確認
・ポール、ネット、ポールカバー、アンテナの確認、設営方法
・クランクの管理
・安全対策

用具のセッティング終了後、プレゲームの実施とアイスブレーキングについての実習がおこなわれた。まず、初回授業における注意点について紹介がなされ、集合時に整った隊形を作ることの重要性などの説明がおこなわれた。次にアイスブレーキングを兼ねたウォーミングアップの紹介が行われた。まず、受講生を7名ずつの2グループに分け、名前、所属、バレーボールの習熟度などの自己紹介をおこなった。その後、7人で円陣を作り、名前やニックネームを呼びながらパスをつなげるアクティビティがおこなわれた。田中先生かは、初回のアイスブレーキングが上手くいくことでその後のコミュニケーションが円滑になること、アイスブレーキングを初回以降の授業でも行うことはあまり効果的ではないことが補足説明された。

最後にウォーミングアップをおこなった2チームでの簡易ゲームを実施し、1日目の研修は終了した。

【2日目】

実技2（9:00 ～ 12:00）

2日目の午前中はバレーボールらしい展開を実行するために必須のパス動作（アンダーハンド、オーバーハンド）、および打撃動作（サーブ、アタック）の習得に関する実技研修をおこなった。それぞれの技術について、指導のポイントや練習バリエーションが紹介された。また、成功例と失敗例のデモンストレーションを行うことができるようになるべきであると指導がなされた。それぞれの技術における田中先生からの注意事項は以下の通りである。

○アンダーハンドパス

・正しい組手を覚えなければならないが、ボールを待つ時は手を組まない
・手で平らな板を作り、ボールを飛ばしたい方向にその板を向けるイメージ
・手先にボールをヒットしてしまうとコントロールが利かなくなる
・腕は体幹との間にボール1個分程度のスペースを空ける
・手から体幹までを一つの物体として捉え、膝をうまく使い腰で上半身を運ぶようイメージする
・腕は常に力を入れるのではなく、ヒットの瞬間に力をいれること
・繰り返しアンダーパスをおこなった後は、アイシングなどのケアを欠かさない

○オーバーハンドパス

・キャッチとパスの間にある動作
・指を広げて親指を平行に構える
・「打つ」のではなく、ボールをいったん手の中に収めて返すイメージ
・ボールが額の近くに接近するまで待つ

○打撃動作

・トップスピンをかける
・ボールを擦るのではなく、上部をヒットすることで回転をかける
・ヒットしない手を先に挙げ、その手を捻りながら振り下ろすことでヒットの勢いを増す

オーバーハンドパスの練習

※実技2の終了後、昼食および種目別ディスカッションがおこなわれた（12:10 ～ 12:50）

講義2（13:00 ～ 14:45）

2日目の午後は、さらにバレーボールらしい攻防を展開するため、ポジションとローテーション、3段戦法のリズムを用いたゲームの展開についての講義からスタートした。

まず、ポジションの呼称とその役割についての説明がなされた。次にローテーションについての解説があり、サーブ時のポジショナルフォールトの見分け方の確認が行われた。その他にもリベロ制度についての説明やバックアタックについての解説が加えられた。

次に、3段戦法を習得するための練習方法として、セッター位置固定の6人制バレーや7人制バレーについての説明が行われた。講義の終わりには、男子ブラジル代表の攻撃パターンをまとめた動画の観察学習をおこない、3段戦法のイメージを整理した。

実技3（15:00 ～ 16:00）

講義2の終了後、再度体育館に移動し、3段戦法を実践する研修をおこなった。本研修では、セッター固定のゲームは省略し、2チームでの6人制ゲームを繰り返し実施した。

チーム分け後、チーム内でのポジションの設定、ローテーションやゲーム内のポジション取りや移動についての確認をおこない、簡易ゲームを1セットおこなった。

次に田中先生から時間差攻撃についての解説と練習ドリルの紹介がなされた。さらに、チーム内で攻撃パターンに関する打ち合わせとサインの設定をおこなった。

そして、研修の仕上げとしてこれまでに紹介された戦術を活かした簡易ゲームを2セット実施し、研修が終了した。

簡易ゲームの様子

集合写真

Physical Education in English

（コーディネーター）石渡貴之（立教大学）
（講　　師）Kelly F. McGrath（明治大学　非常勤講師）
（場　　所）立教大学　池袋キャンパス　ポールラッシュアスレチックセンター
（参加人数）32 名
（記 録 者）飯田祥明（上智大学）

研修会最終日には、Kelly 先生による英語による体育授業の体験講習が行われた。英語でのアイスブレーキングの手法、カナダで用いられている運動プログラムの紹介、柔軟性トレーニング、筋力トレーニング、アウェアネスアクティビティの体験や、授業中に用いる英語での指示や接続語の紹介などが行われた。

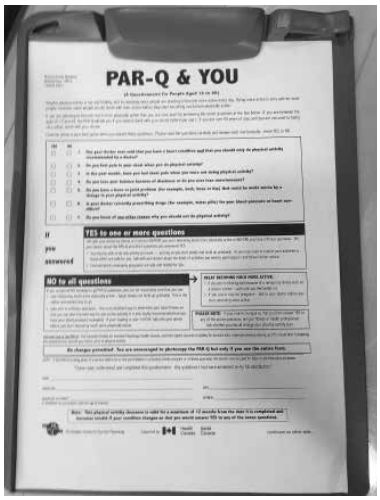
○コーディネーターからの講師紹介

コーディネーターの石渡先生によって、Kelly 先生の紹介がおこなわれた。

講師紹介

○講義１

Kelly 先生が進める体育授業の目的、出席カードの作成、学生へのアンケート ・ 誓約書についての説明がなされた。



紹介されたアンケート・誓約書

○アイスブレーキング体験

実習の初めにアイスブレーキングの体験が行われた。

２人組での自己紹介

４人組での他者紹介

○ FITT principle についての講義

学生の運動へのモチベーションを高め、運動プログラムを設定する際に有効な F.I.I.T.（Frequency Intensity Time Type）principle の紹介がなされた。

F.I.I.T. principle の紹介

○ Flexibility Training 体験

柔軟性トレーニングの体験として、PNF ストレッチング、ダイナミックストレッチングを実施した。

PNF ストレッチング

ダイナミックストレッチング

○“Salmon said” game 体験

“Salmon said”という言葉がかかった時のみ、指示された運動を行うゲームを体験した。

Salmon said” game

○講義２

学生からのフィードバック用紙の紹介、英語での指示語、接続詞の紹介や動画活用についての講義が行われた。

講義２の様子

○ Strength Training 実習

筋力トレーニングの体験として、push-up、sit-up、lunge などの種目を実施した。

push-up

side lunge

○ Mindfulness Training 体験

心、精神に関するトレーニング体験として、呼吸法、awareness トレーニングなどを実施した。

呼吸法の説明

第6回指導者養成研修会総括

実行委員長　石井 秀幸（立教大学）

全国大学体育連合は，平成22年より指導者養成研修会を実施しており，第６回目を平成27年８月19日（水）～21日（金）に立教大学池袋キャンパスにて実施した．指導者養成研修会は全国研修会との差別化を図り，特に「授業づくり」に焦点を当てた研修内容としている．今回の参加者数は過去の研修会とほぼ同様の38名であり，講師 ・ 実行委員 ・ 補助員を含めると総勢72名であった．

■第６回指導者養成研修会の内容について

指導者養成研修会は，理論と実践を通して大学体育の授業づくりに関する研修をしている．今回の実技研修種目は「クライミング」，「テニス」，「バレーボール」であり，それぞれの種目を代表する大学体育指導者に講師を依頼し，半期15回の授業の進め方を前提にした指導方法の研修を行った．その他に，体験講習，文部科学省講演，特別講演，講義，情報交換会，種目別ディスカッション，東京2020に向けたディスカッションの内容で構成された．

「クライミング」は，『大学体育にクライミングを導入しましょう！』をテーマに，人口壁に取り付けられた手がかり足がかり（ホールド）を使って約４メートルの高さまで登る「ボルダリング」というジャンルについて，大学授業で実施されている指導方法の研修を主として，クライミングを大学体育教材として導入するために必要な資料も提供していただいた．

「テニス」では，授業を展開する上で必要と思われる各単元の基本的な実施方法を学びながら，様々な環境特性（用具，人数，雨天時施設など）に合わせた授業展開方法のバリエーションを紹介していただいた．教室で行う講義 ・ 簡易実技，体育館での実技などの教材例も含めながら，半期15回のテニス授業を運営するノウハウを修得できる内容となっていた．

「バレーボール」では，『～仲間をつなぐ，ボールをつなぐ…さまざまなことを「つなぐ」バレーボール～』をテーマを掲げていた．２つのチームがネットをはさんで身体接触なくプレイできるゆえに男女混合でも楽しめるという競技特性を生かし，安全にかつ楽しくプレイするためのエッセンスについて，基本プレイの習得から指導法段階的ゲームの進め方まで，実際の授業での進行方法などを多面的に紹介していただいた．

最終日の体験講習では，近年大学教育で求められている「国際化」をテーマに，体験講習として「Physical Education in English」を行い，実際に複数の日本の大学で英語によるスポーツ授業をされているネイティブの先生を講師として，一般学生に対する英語による指導法を学んだ．実技だけでなく，英語を得意としない学生に対する配慮の内容についても考える有意義な機会であった．

文部科学省講演，特別講演では，大学教員およびスポーツ指導者の役割 ・ 在り方を学び，指導者としての今後の取り組みについて考え，講義では，2020年東京オリンピック ・ パラリンピックについて大学での教育という観点から見つめ直す貴重な機会をいただいた．また，情報交換会，種目別ディスカッション，東京2020に向けたディスカッションは，参加者同士の交流や種目毎の討議を深めることのできる有意義な時間となった．

■参加者アンケートの結果について

この研修会では，今後の大体連主催研修会（指導者養成研修会，全国研修会）をより良い研修会として発展させていくために，研修会終了後にアンケートを実施した．参加者38名のうち29名から回答をいただいた．

研修の充実度 ・ 満足度を５段階（満足：５～不満：１）で評価していただいたところ，すべての実技種目が4.7以上という非常に高い評価であり，講師の先生方のご尽力のおかげで参加者の方々には満足していただくことができた．体験講習は4.4，ディスカッションや情報交換も4.5と高い評価をいただいた．文部科学省講演，特別講演，講義については，それぞれ４前後の評価をいただくことができた．さらに，今後の指導者養成研修会の参加意向については，「ぜひ参加したい」（21名）と「参加したい」（７名）を合わせると，回答者のほぼ全員から参加意向をいただいた．これらを総合的に考え，研修会全体としてよい評価をいただくことができたと理解したい．

大体連主催研修会への参加回数は，指導者養成研修会が2.1回，全国研修会が3.0回であり，多くの方々にリピート参加していただいていることを非常に喜ばしく思う．今後，参加者数を増やすためには，新規参加者を増やす努力 ・

工夫が必要であろう．

■次回の指導者養成研修会に向けて

第７回指導者養成研修会は従来通りの時期の2016年３月の開催となり，会場は東京理科大学野田キャンパスである．実技研修種目は「ソフトボール」，「テニス」，「バドミントン」を予定している．今回のアンケートの評価，自由回答欄のご意見を真摯に捉え，さらに参加者の皆様にとって有意義で充実した研修会を開催できるように準備を進めていきたい．

最後に，今回の研修会にご協力いただいたコーディネーターおよび講師の先生方，立教大学の関係者，参加者，実行委員，補助員の皆様に心より感謝を申し上げるとともに，会員各位にはFD活動に対するご理解と今後の研修会参加をお願いして総括報告としたい．