実技指導研修会 報告

ソフトボール

（講　　師）丸山克俊（東京理科大学・日体幼稚園）　大田 穂（筑波大学大学院（大学院生））
（場　　所）東京理科大学野田キャンパス
（参加人数）10 名
（記 録 者）向本敬洋（東京理科大学）

ソフトボールの研修では、基本技術の習得方法を始め、授業の運営マネジメントやソフトボールの楽しさ、そしてその指導法について、実技を通じて紹介された。

＜講師＞

丸山克俊先生

大田 穂先生

＜研修内容＞

【1日目】（担当：丸山先生、大田先生）

講義（13:00 ～ 13:40）

講師の丸山先生から2日間の講習内容について説明があり、その後、丸山先生が大学体育に携わってから38年間の貴重な経験をもとに、“大学体育実技「ソフトボール」で目指すものは何か”というタイトルで講義が進められた。その中でソフトボールの一般的特性、大学体育における授業構成、ソフトボール授業の要点を説明し、さらに「人間力」の根底をなす「健康づくり能力」と「仲間づくり能力」、そして「総合的な人間力」を高めるための実践ソフトボール理論を説明して下さった。その後、受講者とのコミュニケーションを円滑にするために、受講者全員の自己紹介を行って、実技に入った。

実技（13:50 ～ 16:00）

ソフトボール場に移動し実技研修が行われた。2日目に雨天の可能性があったため、初日からゲームを行うことを前提に基本技術の指導法と授業運営マネジメントの基本を進める旨、説明があり研修が進められた。丸山先生からまず始めに、「体育は人間を育てる大切な時間である」という理念の下、特に「指導者の言葉掛け」という観点からソフトボール授業で心がけたいことについて具体的に説明があった。ここでは、安全面に配慮した競技場の作り方から受講生とのコミュニケーションを円滑に図るための出席の取り方、チーム決め、リーダーの選出、チームコミュケーションについて詳しく説明があり、実際にチーム分けを行い、チーム内でのコミュニケーションを図る研修を行った。具体的には各チームに主将1名と副主将2名を選出し、主将がチーム内での自己紹介などを仕切るなどチームをまとめる役割をより認識させることを心がけていた。その後、チーム毎に元気よく掛け声を出しながらジョギングを行い、続いてソフトボールの競技特性に応じた基礎ランニング、イメージランニングの指導法と実践を行った。そして、ボールの握り方、投げ方、取り方、キャッチボールの研修を行った。投げ方ではスナップを利用しリリース時には指先で引っかける意識を持ち、取り方としては“卵を受け取る”ように腕全体で吸収しながらキャッチするという説明がされた。

5分間の休憩の後、早速、12インチスローピッチソフトボールの試合を行った。試合開始に先立ち、集合準備 ・ 集合 ・ 整列 ・ 挨拶を周知徹底させる旨を説明していただいた。授業を盛り上げるために、甲子園高校野球公式戦並みの試合会場の雰囲気づくりが必要であると説明がなされた。試合は日本ソフトボール協会「学校体育ソフトボール基本ルール」に基づいて5イニング実施した。試合中は楽しむことはもとより、味方を励まし誉め合う雰囲気づくりや「ボールから目を離さない」、「自分の身は自分で守る」という安全管理の徹底を強調されていた。

最後に、本試合で活躍したMVP、優秀選手（猛打賞）のヒーローインタビューを交えて試合中に引き続きさらに活発かつ和やかな雰囲気で1日目の研修は終了した。

試合開始前、試合中、ヒーローインタビューの風景

【2日目】（担当：丸山先生、大田先生）

実技1（9:00 ～ 12:10）

2日目の午前中は、競技場のつくり方、チームづくり、リーダーの選出、チーム・コミュニケーションなどの授業運営マネジメントの基本の説明が行われた。その中でゲームを楽しむ方法や円陣の必要性、授業中の気配り・心配りの大切さを強調されていた。円陣では目と目を見つめ合うことができ受講生の様子を把握できること、そして、授業中においても指導者と受講生が気配り・心配りを行うことで、よりよい授業運営ができると同時に、前述した「総合的な人間力」を高めることができることが指導された。

その後、チーム分けをし、チーム毎での全体7分間の自己紹介を行い、チーム毎でジョギング、ストレッチ、イメージダッシュなどを取り入れた8分間のウォームアップを実施した。

次に、基礎技術の指導として素手での短・長のキャッチボール練習を行い、ワンバウンド、ツーバウンドでのキャッチ練習を行った。その後、トスバッティングの練習を行い、狙いどおりの方向に打つ方法の説明がなされた。

最後に残りの時間を使って、14インチボールを利用してワンピッチスローピッチソフトボールが行われた。これは名のとおり、始めに1球で見逃しおよび空振り、ファールは全てアウトとなるワンピッチのみのスローピッチソフトボールである。特徴は、ワンピッチでの緊張感から湧いてくる楽しさはもちろん、時間短縮につながり、より多くのイニングを遂行できることである。5イニングのゲームを1試合目は29分、2試合目は22分で終了した。試合終了後、恒例のヒーローインタビューを盛大に行って午前の実技研修を終了した。

実技2（13:10 ～ 14:20）

午後

チーム毎のウォーミングアップ後に、丸山先生よりウインドミル投法の研修が行われた。この研修では、ウインドミル投法の段階的指導法に対する、当投法の特徴と初心者への指導法、当投法を確立するための「ウインドミル体操」の段階的な指導を詳細にわたって説明された。その後、二人一組になり、手を肩の高さから振る投法から腕を大きく回転させる投法、逆腕の遠心力を利用する投球法の練習を段階的に進め、最終的に全身を利用したウインドミル投法の練習を行なった。

最後に、ファーストピッチソフトボール研修の集大成として、本格的なファーストピッチソフトボールを体験すべく、東京理科大学ソフトボール部が守備に入り、受講者が実際にバッターボックスに入り、当部のエース投手の

ウインドミル体操の風景

ファーストピッチを体験した。筆者の知見ではあるが、野球よりもボールが大きい分本格的なファーストピッチはとても迫力があり、凄まじく感じた。ちなみに、筆者は3球三振で幕を閉じた。

受講者全員が体験した後、丸山先生から本実技研修の総括があり、実技研修は終了した。

講義（14:30 ～ 15:50）

トレーニングルームに移動し、講義が行われた。講義では、丸山先生からソフトボール授業の準備 ・ 用具管理とソフトボール授業での健康管理 ・ 用具管理（危険防止）について説明がなされた。ソフトボール授業の健康管理 ・ 用具管理（危険防止）では以下の事柄が提示された。

(1) 雨天時 ・ 雨天後のグラウンド―競技委員長は「先生」である―
(2) 雨天時 ・ 雨天後のグラウンド―自分の体は自分で守ろう―
(3) ソフトボールの傷害事故について理解しているか。
(4) 最も大切な危険防止の「言葉掛け」とは何か。キーワードは“ボールから目を離さない”
(5) 球審は、安全管理の総責任者でもある。
(6) 主将（副将）は、チームメイトの命を預かっている（守っている）。
(7) 指示待ちウォーミングアップから自律的なウォーミングアップへ。キーワードは「自分の体は自分で守ろう」

ソフトボール実技を通じて学生または受講者の健康づくり能力 ・ 仲間づくり能力を高め、将来、社会生活でいかなる場面でも対応できる「態度能力」を高めるための授業を築くためには以上の事柄を心掛け、授業内では指導者 ・ 受講者との「気配り ・ 心配り」と、受講者の意欲を高める指導者の言葉掛けが必要であるというアドバイスがあり、講義が終了した。

バドミントン

（コーディネーター兼講師）西島壮（首都大学東京）
（講　　師）谷藤千香（千葉大学）、白井巧（国際基督教大学）
（場　　所）東京理科大学野田キャンパス
（参加人数）20 名
（記 録 者）藁科侑希（筑波大学）

バドミントンの研修では、授業構成や技能習熟のコツの紹介だけに留まらず、「バドミントンを通して何を教えられるか」という観点で、科学 ・ 文化に触れること、身体への気づき、コミュニケーションの向上などに結びつけられるような授業の工夫などが紹介された。本研修では、15週にわたるバドミントンの授業展開について、前期 ・ 中期 ・ 後期に分け、各期に適した指導内容や練習方法、試合のバリエーションが紹介された。

＜講師＞

西島壮先生

谷藤千香先生

白井巧先生

＜研修内容＞

【1日目】

オリエンテーション（担当：西島先生）13:00 ～ 13:40

本講習の目的は、技術的スポーツであるバドミントンの競技特性を踏まえ、参加者自身ができる限り技能向上を目指すこと、および初心者 ・ 経験者を問わず、バドミントンを通した発見や達成感を得られることとする旨の紹介があった。

実技1（担当：白井先生）13:40 ～ 14:15

前期における授業展開の導入の一例として、バドミントン誕生の歴史になぞらえ、その魅力や文化に触れるという紹介があった。まずはネットを張らずに、ラケットで羽根を打ち上げる「一人遊び」から始められた。その後、相手と打ちたい ・ 打ち続けたいという欲求を認識し、「二人遊び」としてのラリーへと発展させた。そしてラリーの中で打ち勝ちたいという欲求の変容にあわせ、技術の習熟が必要となること、ルールやコート、ネットの高さ等が段々と整備されていくという過程が積み上がっていくことを共有することで、バドミントンの萌芽的な誕生を体験した。

実技2（担当：西島先生 ・ 谷藤先生）14:20 ～ 16:00

前期におけるシャトルを打つ技術指導の導入として、西島先生より「V マーク」と「あげて、落とす」ことについて紹介があった。初心者の特徴として、手首のスナップを使って打つことが挙げられる。この誤った理解を是正するために、まずラケットと前腕で「V マーク」を作ることが紹介された。

この「V マーク」は回内 ・ 回外動作をする上で欠かせないという旨の説明があった。この理論を踏まえ、実際にネット前からロブ（ハンドノック）を繰り返すことをローテンション形式にて行った。次に、オーバーヘッドストロークにおいて、以下の３つのポイントを踏まえながら、こちらもネット前でのハンドノックで繰り返しの練習を行った。

・ 肩甲骨と上腕骨の位置 ―『ゼロ ・ ポジション』へあげる
・ 体の傾き ― 非利き側手の股関節に体重をのせる
・ 筋肉の使い方 ― 筋肉が伸びた後に自然に戻る力を利用して落とす（伸張反射）

前期のまとめとして、谷藤先生より、ラリーのリズムに慣れ、ネットの高さや広さに慣れるように、以下のような練習 ・ ゲームを行った。

◯1分ラリー（半面コート、斜め半面コート）
◯パターン練習（ドロップ→ヘアピン→ロブ→クリア→繰り返し）
◯５点ゲーム

【2日目】

実技3（担当：西島先生 ・ 谷藤先生）9:00 ～ 12:00

中期での技術指導や練習 ・ ゲームのバリエーションについて研修が行われた。まず、西島先生より授業中期で行うことができるウォーミングアップとして、２人1組でシャトルを打ち合いながら走ることや歩きながらの素振り、各ストローク練習を定期的にローテーションして相手を変えながら打ち合うことが紹介された。その中で、中期での技術指導でのポイントについて、下記のような説明があった。

・「目の高さ」での練習から行う
・ グリップを「ドラえもん」のようにしない ― 軽く握り指先での操作ができるようにする
・ フットワークにおけるランジ姿勢はラケットフットが常に前になるように行う
・ 後方へのフットワークでは、脚の入れ替えをした際に後ろ足は外側を向くようにつく

そして、谷藤先生より移動を伴ったラリーや「動く ・ 動かす」をキーワードとしたラリーを続けるバリエーションの紹介から、ゲームのバリエーションの紹介があり、ダブルスへと発展する流れについて説明があった。移動を伴った練習の紹介では、以下のような練習構成の説明があった。

◯2対1・2対2の動きづくり ―「動く ・ 動かす」を組み合わせる ・ オールショート ・ オールロング
◯複数人クリア（ヒッティング後反対コートへ走る）・ シャトル2個ラリー
◯1本抜けゲーム（ヒッティング後コート外へ出る）

講義（担当：西島先生）13:00 ～ 13:30

後期の展開に入る前に、西島先生よりダブルスのルールや戦術について、また授業を行っていく中でのリスク管理の確認についての説明があった。ダブルスのルールを説明する際のポイントは以下の３つに集約して紹介された。

①得点のコールはサービングサイドの得点を先にコールする
②サービングサイドの持ち点でサーブを打ち出す方向が決定する（奇数：左 ・０および偶数：右）
③立ち位置（左右）が変わる機会は、連続得点した時のみ

ダブルスの戦術として、ローテーションのタイミングを補助学生のデモを交えながら解説し、攻撃の型（トップ ・ アンド ・ バック：縦に並ぶ）、守備の型（サイド ・ バイ ・ サイド：横並び）がめまぐるしく変わることを紹介された。

また、リスク管理 ・ 用具管理として、具体的に下記事項について徹底することが紹介された。

・ ラケットのヒビの有無やガットの確認
・ シャトルの材質や種類にあわせた管理
・ シャトルがコート内に落ちたままプレーしない
・ コートをショートカットするように横切らない
・ シャトルをポケットに入れない
・ シャトルが顔や目にあたらないような練習構成
・ ラケットをスイングする際の周囲確認
・ ネットを引っ張る等して下げない

実技4（担当：西島先生 ・ 谷藤先生）13:30 ～ 16:00

後期の授業展開として、谷藤先生より「ダブルスの質を高める」ことをテーマとして、２対1でトップ＆バック練習を交互に行う練習やダブルスのドロップ→ヘアピン→ロブの繰り返しでローテーションのタイミングやラリーのリズムを習熟させる方法の説明があった。さらに、条件付きダブルスとして、クリアなしラリーや連携プレーでボーナス点を加点すること、３人制交代ダブルスが紹介された。大会構成としては、大リーグを作ること、レベルに合わせて段階式にトーナメントを組むこと、傾斜配点方式や合計点での団体戦を用いるといった実践例の説明があった。

西島先生より、バドミントンを通じた身体への気づきをテーマとして、無意識に働かせている人間の感覚をいずれか遮断 ・ 操作することで、普段意識することがないことに気づきを与える機会とする旨の説明があった。具体的には、片眼に眼帯をして視覚を遮断してバドミントンを行う、音楽をイヤホンにて聞きながら聴覚を遮断してバドミントンを行う、そして様々な長さ、重さのラケット、羽子板を利用して体性感覚を変化させながらハンディゲームを行うことが紹介された。これらから、コミュニケーションをとることの大切さや自己表現、気づきによる意識の拡充が図れるツールとして、バドミントン授業が活用される可能性があるという提示をされた。

最後に、技能テストについての情報交換を行った。技能テストとして、シャトル拾いや1分間のラリー回数、シャトルキャッチ回数、サービス正確性等が評価対象として挙がった。しかし、これらをあくまで参考値とし、授業態度やコミュニケーション能力の向上等のバドミントンを通じての学生の成長を捉え、評価に反映することも視野に入れられるのではないかという提言があった。

集合写真

テニス

（コーディネーター）後藤光将（明治大学）
（講　　師）村上貴聡（東京理科大学）、板橋クリストファーマリオ（横浜国立大学）、野田達也（東京電機大学）
（場　　所）東京理科大学野田キャンパステニスコート
（参加人数）9名
（記 録 者）髙橋和将（新潟医療福祉大学）

テニスの研修では，技術レベルの偏り，人数，用具，雨天時など様々な授業環境の特性に合わせた授業展開方法のバリエーションの紹介を中心に展開された．

村上先生

板橋先生

野田先生

1日目（担当：村上先生）

特に初心者・初級者を対象とした指導について，導入から順に実技研修が行われた．初心者に対してはラリーの楽しさを実感させ，ゲームができる喜びを与えることが望まれること，授業展開としては1面あたり6名程度とすることが望ましいという紹介があった．展開ごとの実技内容と留意点は以下のとおりである．

＜導入＞

・ボールキャッチ～ボールつきセルフラリー
・二人組セルフテニス～ネットを挟んでのラリー
　できるだけペアでの活動を取らせ，ゲーム性を持たせることが重要．

＜ストローク＞

・グリップの確認
・ボールを2本のラケットで挟む
・手出しトスボール（サービスライン付近で）
・後ろから来たボールを打つ
・サービスコートを使ったミニゲーム
　ボールを「打つ」よりも「押す」感覚でヒットする．

＜ボレー＞

・グリップ・構えについて
・ペアでネットを挟まずにボレー＆キャッチ
・ラケットを2本持ってボレー＆キャッチ
　ラケットがぶれるとラケット同士が当たる
・サービスラインから前に詰めてボレー（ポーチの動き）
・ペアでネットを挟んでボレー
　イエローで打つのが難しい場合は，レッド／オレンジ／グリーンを利用することも可

＜サービス＞

・フォームの説明～打点の位置を確認
　ペアになり，一方は打点位置にラケットを出し，もう一方がそのラケットを軽く打つ（下写真）
・ボール投げ～サービスの練習
　徐々に距離を取りながら，狙いをつけていく

サービス・打点の位置確認

2日目

午前（担当：板橋先生）

コート1面に10名程度の多人数を対象とした指導について，実技研修が行われた．展開ごとの実技内容と留意点は以下のとおりである．

＜ストローク＞

・ボールのバウンドに慣れる～ワンバウンドキャッチボール
　レディポジションを正しく教えること，ラリーのテンポに近づけるために，ボールをキャッチしたらすぐに投げる．
・スロー＆ヒット～フォア・バック・ランダム
　ネットを挟まずにネット側とベースライン側に分かれて向かい合う．ネット側がヒットする．教員はネット付近を回ることで指導ができる．投げられたボールがコートに弾む前に「打つ構え」になる．

スロー＆ヒット

・ワンスイングラリー
5名1グループでコート半面を使用．ネットの一方に1名，もう一方に3名，送球者1名とし，送球者が1名側にボールを出してスタート．3名側は1球打つごとに交代し，途切れるまでラリーを続ける．1セット2分としてグループ内で回る．

・シングルスポイントゲーム
コートサイドからの球出しでゲームを開始する．失点したら1ポイントで交代し，得点したらもう1ポイント行う(2ポイントで交代)

＜ボレー＞

・グリップ ・ レディポジションの説明～トス&ヒット
レディポジションは腕を前方に伸ばし(前ならえ)，脇を絞める．ラケットを振らないように，利き手側の脇にボールを挟んで行う．ボレーは手首がぐらつかないようにする．

・ボレー対ボレー，ボレー対ストローク(ショート ・ ロング)

・ダブルスポイントゲーム(雁行陣)
シングルスポイントゲームと同様．失点したらポジションをローテーションしていく(後衛→前衛→待機…)

＜サービス＞

・回内動作を覚える
グリップの上のほうを持ち(コンチネンタルグリップ)，腕の回内のみでボールを打つ．慣れてきたら，少しだけヘッドを下げて「振り上げ＋回内」で打つ．さらに慣れてきたら，グリップの位置を下に下げる．この段階ではまだ打球方向に正対して行う．

・サービス練習
サービスのルールを確認したうえで行う．

・試合形式
サービスからのシングルス ・ ダブルスゲームを前述のとおり実施する．フォールトの取り扱いは適宜変更してもよい．

＜ゲーム形式＞

・転がしテニス
・キャッチボールテニス
・ワンスイングラリー生き残り
・球出しからのトリプルスゲーム

午後(担当：板橋先生)

雨天時対応策としてビデオ視聴を行う際のポイントについて，紹介があった．単なる試合観戦とならないように，受講生の興味 ・ 理解が深まるような情報提供が必要である．

＜試合の流れについて＞

有効なエリアの確認，試合前のコイントス，ゲームの最初はネットに向かって右側からサービスを行う，ポイントの数え方，チェンジコート，ネットインの扱いについてなど．

＜試合観戦＞

試合の概要(プレーヤーの情報を含む)，ルールを確認しながら観戦，観点について(ボールを見るか，プレーヤーを見るか)，戦術などを解説しながら観戦する．ダブルスでは前衛の動きなども付け加えて解説する．

(担当：野田先生)

雨天時対応策として，体育館での授業展開を想定し，体育館アリーナで実技研修が行われた．

・ハンドトスからのストローク＆ボレーによる玉入れ
3人1組でハンドトス ・ ストローク ・ ボレーの役割を決める．時間または球数で制限し，かごに入ったボールの数を競う．

・ボレー＆ボレーを用いた課題
5人をＷ形に配置し，連続でボレーできた数を競う

・簡易ミニゲーム
バドミントンコートを利用してミニゲームを行う．他種目のラケットも準備し(ニュースポーツ ・ 卓球など)，勝利するたびにラケットチェンジする．

簡易ミニゲーム

最後にテニスコートに移動し，レベル未区別の対象者を想定した指導について，ゲーム形式で実技研修が行われた．

・チーム対抗戦形式でのダブルスゲーム
10人1チームとし，5コートを使用した．1マッチ3ゲームとして，チームの合計得ゲーム数を競う形式とした．チーム編成の際，経験者の配分，経験者同士がペアとならないことなどに配慮した．また，経験者のノータッチエースはポイントを認めないことと，サービスは1本のみとした．

体験講習

（コーディネーター）柳田信也（東京理科大学）
（場　　所）東京理科大学野田キャンパス森戸記念体育館
（参加人数）31 名
（記 録 者）髙橋和将（新潟医療福祉大学）

体育実技におけるICTの活用

（講師）佐藤哲史（株式会社 SportsMultiply）、
永田聡典（九州共立大学）

佐藤先生

永田先生

まず、コミュニケーションツールとして ICT を活用することについて、アプリ pingpong のデモを含め説明があった。ICT は information and communication technology の略であり、コミュニケーション手段としての活用を考えることが大切である.

次に、実技授業における使用について、遅延再生アプリ swim coach plus hd の紹介があった。

最後に、コンディショニング管理を目的としたアプリ athlete story の紹介があった。これは、コーチ・トレーナーからのフィードバックやコメントのツールとして開発されたものである。

ICT

質疑応答

Q；撮影アングルの指導はどのように行っているか
A；学生が見たいものを考えることで撮り方を考えさせることを実践しており、撮り方についての具体的な指導は行っていない
（以上担当；佐藤先生）

続いて、実際にフィードバック実践を行った。アイスブレイクの後、6チームに分かれてバレーボールのスパイクを教材として実践を行った。

Swim coach plus HDの使用法について確認したあと、チームごとに遅延再生による即時フィードバックを実践した。さらに、比較映像との同時比較を実践し、同時比較映像から気づいたことをホワイトボードに書き出すことで考えの外化を行った。

最後にフィードバックについてメタ認知の観点から説明があった。今回行った遅延再生と比較映像について、どちらも受講生（学生）が操作できる内容であることから、学生が主体性を持って学習に取り組める利点についてもコメントがあった。

質疑応答

Q；実施頻度について
A；5回に1回ほど、毎回は用いない。
Q；ICT リテラシーについて
A；特段の教育は行っていないが、写真・動画の取り扱いについては漏洩しない配慮をしており、iPad をネットに繋がないことにしている
Q；iPad 共有の人数の目安は
A；学習意欲の差を考えると、4～5名が限度ではないか。
Q；専門科目で行っているのか、一般科目でも行うのか。
A；どちらでも行っている。専門科目であれば比較映像にプロの映像を用い、一般科目であれば教員や上手な学生の映像を用いる。
（以上担当；永田先生）

車いすスポーツ体験

（講師）上　良介（埼玉県障害者交流センター）森田俊光，
篠田匡世，大館秀雄（埼玉ライオンズ）

上先生

森田先生

篠田先生

大館先生

まず，講師の自己紹介があった．続いて森田先生より，競技用車いすの説明があった．普通の車いすと違い，後部に転倒防止の補助輪がついていることなど説明された．また，車いすバスケットボールでは足を使うとケガをするので，バンパーより前に足を出さないよう注意があった．そのあと，講師の方々のウォーミングアップを見学した．ランニングシュートからスリーメンが行われたが，間近で見るアスリートのプレーの迫力に圧倒された．

続いて，実際に車いす操作を体験した．前後操作では，特にバックすることが難しく，多くの受講者が苦労していた．ドリブルについては，トラベリングの定義とダブルドリブルの反則がないことが説明され，ワンハンドドリブルのデモンストレーションもあった．ランニングシュートについては，車いすバスケの場合は惰性で動き続けるため，ノーチャージエリアまで進んで（我慢して）上に投げ上げるようなイメージが良いと説明があった．その後シュート練習と続いたが，足が使えないことでボールがリングに届かないなど，苦戦している様子がうかがえた．

最後にゲームが行われた．篠田先生と大館先生がそれぞれのチームに入り，森田先生が解説（応援）しながらのゲームとなった．最後はアスリート2名（篠田 ・ 大館）対受講者10名でゲームが行われ，アスリートチームが10対0で勝利した．

車いすバスケ

質疑応答

Q；車いすの操作を習得するにはどのくらいの期間が必要か

A；4 ～ 5年は必要．

Q；練習頻度は

A；週5 ～ 6日

Q；篠田選手 ・ 大館選手とも体格が良いが，車いすバスケをすることで体格が良くなったのか，ほかにトレーニングをしているのか．

A；筋力はついてくるが，あるレベル以上はトレーニングが必要．体重57kgで競技を始め67kgまでは増えたが，そこからはトレーニングで現在は70kgくらい．（大館）

A；車いすをこぐ動作では体の前側の筋ばかり使うので，後面のトレーニング ・ ストレッチを欠かさず行っている．（篠田）

Q；車いすのレギュレーションは

A；障害の種類で車いすのレギュレーションが変わる．脊損は座面が床から63cm 以下だが，切断は58cm 以下（森田）

Q；健常者と一緒にする工夫は

A；海外だとコートを3ブロックに分けて，真ん中のブロックを車いすゾーンに設定してやったりしている．（森田）

Q；車いすバスケの点数制度でいうと，皆さんの点数は

A；大館選手が4.0，篠田選手が3.5，森田選手が2.0．障害が重くなるほど持ち点が低い．コート上の5人合計で14点以内としなければならないルール．（森田）

Q；用具代は

A;1台40 ～ 50万円くらい．スペアタイヤは必携で，選手によってはスペアの車いすを持っている．だいたい1年で買い替える．乗ることはできるが，スピードが出なくなる．（森田）

第7回指導者養成研修会総括

実行委員長　柳田 信也（東京理科大学）

平成28年3月5日（土）～7日（日）にかけて、第7回大学体育指導者養成研修会が東京理科大学野田キャンパスで開催されました。日本全国から34名の先生方にご参集いただき、盛会のうちに研修会を終えることができました。決して都心からのアクセスが良いとは言えない会場での開催において、さまざまな不安がありましたが、参加者の皆様の熱意あるご姿勢を拝見し、安堵いたしておりました。改めまして、参加していただいた先生方には心より御礼申し上げます。

今回の研修会においては、メインとなる実技種目として、ソフトボール・バドミントン・テニスの3種目を設定し、各種目を代表する大学体育指導者を講師としてお迎えいたしました。皆様からお寄せいただいたアンケート結果を拝見すると、どの種目もご満足いただけたのではないかと推察いたしております。皆様の今後の授業運営や指導技術の向上にお役立ていただければ幸いです。実技研修以外にも、手前味噌ではございますが、充実した講演や体験講習を準備させていただけたのではないかと存じます。基調講演としては、「大学教員（指導者）の在り方」というご演題で丸山克俊先生（東京理科大学名誉教授）にお話をいただき、大学において、なぜ体育実技の授業を行うのか？そこから何を教育するのか？という実技指導の実践教育論をご教授いただきました。また、中森邦男先生（公益財団法人日本障がい者スポーツ協会）には「パラリンピックの現状と理解」というタイトルで、我々の知りえない障がい者スポーツの実態を興味深いデータとともにご紹介いただき、最終日に行われた車いすスポーツ体験（車いすバスケットボールチーム・埼玉ライオンズ）と合わせ、大学体育の真のバリアフリーを考える契機とさせていただくことができました。さらには、体育実技におけるICT技術の活用についても、佐藤哲史先生（株式会社Sports Multiply）と永田聡典先生（九州共立大学）に講師をお引き受けいただき、非常にわかりやすく、すぐに導入可能なICT技術についてご指導いただきました。すべての講演、講習において、参加者の満足度が高く、有意義な時間を過ごしていただけたのではないかと思います。講師をご担当いただきました先生方には心より御礼と感謝を申し上げます。

今回の研修会における新たな試みとして、託児サービスを導入いたしました。数名の先生方にご利用いただくことができました。このサービスは、社会福祉法人相模会（埼玉県越谷市）の先生方にボランティアとしてお力添えをいただきました。心より御礼申し上げます。男女共同参画を念頭に置いて、女性の先生方が参加をしやすいようにと考えて設定したサービスでありましたが、ふたを開けてみるとご利用いただいた先生方はすべて男性で、奥様の育児のご負担を軽減することができるという側面を発見することができました。今後の更なる発展に期待が寄せられます。

最後になりましたが、甚だ若輩者の私に、このような機会をいただきました、小林勝法先生をはじめ、全国大学体育連合関係各位に心より御礼申し上げます。また、ご参加いただきました先生方の今後のご発展を心よりご祈念申し上げます。