実技指導研修会報告

実技研修種目は、「ゴルフ」、「卓球」、「フットサル」、「ピラティス」の４種目が行われた。

半期（約15回）の授業展開を前提に、その指導方法を効率的に習得できるよう実技と講義を織り交ぜた内容で、初心者・初級者に対する段階的な指導方法や、誰もが楽しめるゲームを実現するためのルール・環境設定の方法など、実際の授業運営に役立つ内容を、各種目を代表する大学体育指導者のもと研修した。

さらに、体験講習として「ボッチャ」を行った。

ゴルフ	【コーディネーター】北徹朗（武蔵野美術大学） 【講　　師】井上建夫（日本プロゴルフ協会（PGA）副会長） 【場　　所】武蔵野美術大学 【参加人数】４名 【記 録 者】金田晃一（千葉工業大学）

ゴルフの研修では、PGA ジュニア基本ゴルフ教本、PGA カレッジゴルフテキスト、大学ゴルフ授業カリキュラム指導マニュアル（副教材含む）が参加者に配布され、これを軸に講習が進められた。親しみやすいゴルフ、楽しむゴルフ、を強調しつつ、いかにゴルフ本来のあり方を維持させるかに焦点をあて、半期カリキュラムの構成とともに様々なキーポイントが紹介された。

井上 建夫 氏

＜研修内容＞

［１日目］

オリエンテーション（担当：北先生）13:30-13:40

本講習は、PGA と大学体育連合の連携協定により実施されており、今回の講習をはじめ、大学ゴルフ授業に関する研修会や研究会が多く行われていることが紹介された。

講義１（担当：井上先生）13:40-14:40

大学ゴルフ授業カリキュラムが紹介され、まず、オリエンテーションとして何を学生に伝えるべきか、についての話があった。ゴルフの最も大事なことは「エチケットとマナー」であり、その次にゴルフの歴史、ゴルフのルール、そしてプレー技術であるということであった。これを堅苦しくなく学生に伝え、ゴルフの敷居を高くさせないことが大学教員に求められることである。特に重要視されるマナーとして、

・他者の気分を害さないこと
・プレーを速やかに行うこと

であった。この他、ゴルフの歴史と日本のゴルフ事情、ゴルフ用語やルールの基本事項について解説があった。また、ゴルフに楽しみを持たせるための工夫としてローカルルールを独自に設けるアイデアを持つことが必要であるということがあった。但し、その際においても、本来のマナーとルールを理解することが重要である。さらに、ゴルフの技術指導では、基本にとらわれすぎず、各個人の身体特性に対してどのように対処するかを考えることが重要であることもわかった。

講義２（担当：井上先生）14:50-16:00

大学ゴルフ授業カリキュラム指導マニュアルをもとに、実際の授業内容をどのように展開していくかについての話があった。ゴルフの技術指導においては、ボールに対してどのように構えるかであるアドレスと、グリップをどのように持つか、が重要であり、アドレスの取り方とグリップの作り方についての理論が話された。アドレスをとる際の注意点は

・猫背になっていないこと
・頭が下がりすぎないこと

である。これらは怪我や障害の原因となる。この他、スイングを作る際に必要と考えられるスイングクロックの考え方についての話があった。これは、スイングの幅に関するもので、初心者がよりイメージしやすいように考えられたものである。それに伴い、スイングの幅とスタンスの幅の関連についても話があった。スイング幅は①７-５時、②４-８時、③９-３時、④２-10時、⑤11-１時で、スタンス幅は①１アシ、②２アシ、③３アシである。これとクラブの番手を合わせることで、簡潔にわかりやすく学生に指導できる体制が整う。

［２日目］

実技１（担当：井上先生）９:00-12:00

実技は、人工芝のグラウンドで行われた。１日目のテーマのうち、アドレス、グリップ、スイングクロックとスタンスについて、実際の指導法を実践した。

授業開始のオリエンテーションでは、ゴルフクラブを持った際に気をつけるべき注意点について学生に喚起することの重要性が話された。ゴルフクラブは長さのある金属であり、学生には自身が取りうるプレーの範囲を把握させることが必要である。

次に、アドレスの取り方とグリップについての指導法の実演があった。特にアドレスとグリップはゴルフ技術を作用する重要な項目であり、これに時間が割かれた。学生への導入方法として、全員一斉に教員の掛け声とともに順に行い、大事な点は一人一人を教員が順に回って確認してあげる必要性があることが話された。また、実際に井上先生が見て回り、細かな修正をいただいた。アドレスの取り方は、

1. スタンス幅を決める
2. 前傾姿勢を作る
3. クラブのソールを合わせる
4. 左手をグリップする
5. 右手をグリップする
6. 膝を緩める

である。特に、前傾姿勢を取る際は、頭を下げすぎず背筋を伸ばすことが重要である。また、膝は過度に曲げてはいけない。

アドレスを確認したのち、スイングクロックとスタンスの理論に沿ってスイング１から４までの実技実習が行われた。この中では、教員が授業を行う際にデモンストレーションが問題なく行えるように井上先生が各個人を見て回り、細かな技術指導をいただいた。さらには,２人一組でお互いのアドレス、グリップ、スイングクロックとスタンスを見合い指摘し合う試みがなされ、学生の立場に立った授業の模擬を行った。スイング２から３への移行時には、右肘の屈曲と左肩を基本にした回転動作をどのように教えるかについて、学生への補助の方法について教わった。具体的には、

1. スイング２の姿勢をとらせる
2. 右ひじを曲げてやりながら手部を９時まで引き上げる
3. 手部を保持したまま左肩を少しおす

という手順で行う。この時、左上腕が顎の下に来る程度がおよそスイング３である。スイング４は、スイング３からさらに肩が回転し、左肩が顎の下に来る程度である。但し、学生に指導を行う際は、学生の身体の硬さを考慮し、無理のない回転で止めておくことが必要である。

実技２（担当：井上先生）13:00-16:00

実技２の目的は以下の３つであった。

1. 各個人のスイング修正から、学生指導の際のヒントを得る
2. パッティングの基礎を学ぶ

スイング指導

各個人のアイアンショットについて、井上先生がスイング技術を順に見て回り、技術アドバイスを行った。その内容から、各個人が学生への指導の際のヒントを得た。記録者におけるアドバイス内容は以下の通りであった。

・ バックスイング時に縦方向を意識して肩を回転させる
・ アドレス時に右肘をやや手前に引き、左肘をやや緩めることで左右肘を結んだ線が同じ高さ、かつ飛球線方向を向くようにすること

以上の点は、学生指導の際、特に初心者に多い右方向への打球を修正するために重要であると考えられた。

パッティングについては、パッティング用の機器を使用して行った。

パッティングの際の注意点は

・ ボールと目標の間に線を引き、その中で手前側に目印となる点を取り、それに向けて打つ
・ できるだけボールの真上に目線がくるようにアドレスし、パットをまっすぐ引いて、まっすぐボールに当てる
・ 肩のラインを水平に保つ

であった。パッティングを練習する際、特に初期に間違った方法で習得すると、やがてうまく打てなくことが多くなるため、パッティングといえども指導は軽んじてはならないものである。

パッティング練習

卓　球	【講　　師】葛西順一（早稲田大学） 【場　　所】武蔵野美術大学鷹の台キャンパス卓球場 【参加人数】13 名 【記 録 者】渡邉陵由（八戸学院大学）

卓球の研修では大学体育の卓球で求められる事、指導の留意点、ボール感覚、ボールのコントロール方法、ボールに上・下回転をかける方法、ボールのレシーブ、多球練習など、初心者が楽しく、明るくおこなえる授業展開が紹介された。

＜研修内容＞

〔１日目〕

講義（13:30-14:05）

講師の葛西先生の挨拶の後、オリエンテーションがおこなわれた。オリエンテーションの内容は以下の通りであった。

- **大学体育の卓球で何を求めるのか。**
  受講者が尊重しあい、ラリーを続けられる事を目標とする。そのために経験者は初心者の立場に立ち、お互いに楽しめるようにする。
- **指導の留意点**
  技術レベル差を感じさせない練習条件を設定し、意識を共有させる。

テーマは『明るく楽しく卓球をおこなう』であった。

実技（14:15-15:00）

まず､受講者がラケットを選択した後､現在のプレーヤーがラケットを使用する割合はシェイクハンドが９割、ペンホルダーが１割程度であること、シェイクハンド、ペンホルダーの握り方、ボールを打った時の衝撃を感じることが重要である事、初期の卓球のラケットは現在の様にラバーはなく木ベラで行われていたため、ボールの回転が殆どなく、ラリーに１時間以上かかったことが説明された。説明の後ボール感覚を学ぶ方法として木ベラでボールを打ち真上に飛ばす練習、２人１組で羽根つき、コートを使用したネット近くでの打撃練習、センターラインを利用したラリーがおこなわれた。

- **木ベラでボールを打ち真上に飛ばす練習**
  フォアハンド、バックハンド、両面を使ってボールを真上に飛ばす。ボールを15cm 程打ち上げ、連続で30回できるまでおこなった。ラケットを水平にし、上方向に動かすこと、両面使用するときは、ボールを打った後素早く面を入れ替えることがポイントである。
- **２人１組で羽根つき**
  １ｍの距離で互いに向かい合い、バックハンドでボールを打ち羽根つきをおこなった。その後卓球台を挟み（３ｍの距離）バックハンドで羽根つきがおこなわれた。
- **コートを使用したネット近くでの打撃練習**
  ネット際でコートの同じサイド（平行）に２人が向かい合いボールを打ち合う。自分のコートでワンバウンドしたボールを打ち、相手コートにノーバウンドで返す。ネット際でコートと逆サイドに（対角上に）２人が向かい合いボールを打ち合う練習がおこなわれた。
- **センターラインを利用したラリー**
  センターラインを利用し、お互いがセンターライン上を狙いバックハンドでラリーがおこなわれた。

実技（15:15-16:00）

ボールコントロールを高める練習として、センターライン上の真ん中に潰れたボールを置き、ラリーをしながらお互いが潰れたボールにボールを充てる練習がおこなわれた。ポイントは以下の通りである。

- 目標物を置くことにより意識を高めることが出来る。
- 木彫物に当たった時は相手を褒める。
- 打ったボールが相手コートに落ちた後に上方に弾む高さは相手コートに向かって飛ぶボールの３分の２程度なので、ネットを越えるときのボールの高さが相手の胸の高さになると、相手にとって打ちやすい。
- 相手を変えておこなうと、球質が人によって異なるため刺激になる。

〔２日目〕

実技（９：00-10：55）

中国超級リーグの動画を視聴し、卓球はコート全体を使用して行われるスポーツであることを再認識した。Play table tennis を用いてラケットの角度､室温変化によりボールの飛ぶ方向が変化することが説明された。その後自己紹介ラリーがおこなわれた。

- **自己紹介ラリー**
  アイスブレイクとして、ボールを相手コートに入れることを意識するのではなく、相手と話し続けることを意識して行うことで、コミュニケーションツールとなる。卓球の授業では、１人に対し１分～１分半くらいの時間で繰り返し行い、15回授業のうち３～４回行うとの

ことであった。本講習では参加者全員と自己紹介ラリーがおこなわれた。

実技（11：05-11：55）

サービスを出す方法として下回転のサービスを出すために必要なボールに下回転をかける練習がおこなわれ、その後下回転サービスをレシーブする練習がおこなわれた。

- **ボールに下回転をかける練習**

  ラケットを斜めにし、ボーを押すのではなく、ボールの下（ボールの裏）をこするようにおこなう。下回転がしっかりかけられてボールを打てたならば、床についたボールが戻ってくると説明を受けた。その後、卓球台を使わずに下回転をかけてボールを飛ばす練習がおこなわれた。

- **下回転のサービスのレシーブ**

  下回転のサービスをレシーブする際にはラケットの角度を90度にするとボールが下に落ちてしまい、ネットを超えないためラケットの角度を90度よりも上にしてボールの当てなければならないこと、上述のことができるようになったらラケットを振りおこなうこと、その後横回転を加えるチキータをおこなうといったようにレシーブ方法が発展していくことが説明され、レシーブ練習がおこなわれた。

実技（13:00-14:10）

ラリーを続けるためのコーディネーション力を高める運動として２個同時打球ラリー練習が行われた。その後ボールに上回転をかける練習がおこなわれた。

- **２個同時打球ラリー練習**

  ２人がそれぞれボールを持ち、互いがけ声を合わせてボールを打つ。その後、かけ声をかけながら相手がボールを打つタイミングに合わせ、ボールを打つ必要があることが説明され、２個同時打球ラリー練習がおこなわれた。

- **ボールに上回転をかける練習（13:20-14:10）**

  ボールに上回転をかけるために、台場で自分のほうにボールを転がし落ちる直前にボールを打ち相手コートにボールを入れる練習がおこなわれた。ハックハンドでボールを打つ際は卓球台から離れて打つのではなく、台の角にラケットを90度に置き、台の近くでボールを打つこと、右足（左利きであれば左足）を前に出してボールを打つとよいと説明された。フォアハンドであれば、左足（左利きであれば右足）を前にし、台の角にラケットを90度に置き、台の近くでボールを打つとよいことが説明された。

実技（14:20-16:00）

ボールにパワーを与える練習として多球練習の紹介がされ、早稲田大学の学生を相手に多球練習のパターンの実演がなされた。フォアのみ、フォアとバックを交互に、フォア・バックにイレギュラーのボールを入れる。また、カットマンに対する多球練習、カットマンとのラリーの実演があった。その後各台に分かれ、多球練習がおこなわれた。

- **多球練習**

  多球練習をおこなう際にはボールを出す側が重要であることが説明された。シュート回転がかかってしまうと、打つ側がボールを打ち難いため、よくないとのことであった。また初心者に対しては、ボールを出す側が相手のラケットに当てるようなボールを出し、相手が打ちやすい位置にボールを出す必要があることが説明された。本講習ではボールを出す側は弾んだボールが相手の胸の位置に出すように指示され、フォアで打つ際はラケットを高い位置で振るように指示された。１人20球打ったら交代し、時間まで続けられた。

フットサル	【講　　師】安松幹展（立教大学）、小西鉄平（公益財団法人日本サッカー協会） 【場　　所】武蔵野美術大学　鷹の台キャンパス 【参加人数】９名 【記 録 者】福士徳文（慶應義塾大学）

フットサルの研修では、フットサルの原理原則をサッカーとの違いに焦点をあてながら解説していただき、大学体育で応用できる内容を紹介いただいた。また、「戦術的行動」の中の「認知 ・ 決断 ・ 実行」のプロセスに着目しながら指導法についてもご教示いただいた。

安松 幹展氏、小西 鉄平氏

【研修内容】

〈１日目〉

講義（13:30-14:00）

講師の小西先生から「フットサルの特徴を理解しよう」というタイトルのもと講義が進められた。フットサルとはどういうスポーツなのか、サッカーとの違い、について受講生同士でディスカッションした。その後、小西先生よりフットサルの攻撃の目的「ゴールを奪う ・ ボールを前進させる ・ ボールを保持する」を相手よりも素早くプレーすることがフットサルでは重要であることが説明された。素早くプレーするためには、「認知 ・ 決断 ・ 実行」のプロセスの中の、「認知 ・ 決断」が重要で、実技の中ではこの２つにフォーカスしながら進めていくと、方向性が示された。

実技（14:40-16:00）

フットサルの特徴を理解できるようなルール、条件を設定するということで、講義の中で説明があった、「認知 ・ 決断」に関する内容をもとに実技が進められた。ウォーミングアップとして、対面パスを行った後、講師の安松先生から「ムーブメントプレパレーション」について紹介いただいた。これは体の動きのための準備を行うエクササイズで、実践すると心拍数が上がり、柔軟性とともにバランスなども要求されることが実感できた。ウォーミングアップの後、①鬼ごっこ、②４vs１のボール回し、③５vs５、④３vs３、が行われた。それぞれのルールは以下にまとめる。どれもルールをいつ使うと有効なのか、「認知」し「決断」することに重点が置かれながら実践した。

①８vs２の鬼ごっこ（コート内鬼１、コート外鬼１）

10m ×10m のコート内で鬼ごっこ。コート内にいる鬼だけが相手を捕まえることができる。コート内の鬼が「変われ！」と合図した時、コート外の鬼がコート内に入り相手を捕まえることができる。「変われ！」と合図した鬼はコート外へ出て、次のチャンスを伺う。

②４vs１のボール回し

❶パスを出す人が右足で出した場合、受ける人は左足でコントロール。左足で出した場合、右足でコントロール。鬼がこれに気づいて指摘した場合は、交代。

❷ボール２つ。１つは足でパス。１つはある人が手に持ちながらプレー。足でパスしているボールを誰かがダイレクトで拾い上げたら、ボールを手に持っている人が、持っているボールをすぐ足元に置いてプレーする。

③５vs５

ゴレイロはなし。ハーフウェーラインを越えたパスをキャッチしたら、攻撃方向が変わる。

④３vs３

ゴレイロあり。基本マンツーマンで守備をする。各チーム左サイドの中央に１名待機(動けない)。左サイドに待機している選手にパスを出したら、パスを出した人と受けた人が入れ替わる。

〈２日目〉

実技１（９:00-12:00）

ウォーミングアップとして、スクエアパスを行った後、前日同様ムーブメントプレパレーションを行った。午前は、攻撃に重点を置いたメニューとして、①４vs２、②２vs２、③３vs３、を実践した。前日同様、「認知 ・ 決断」にフォーカスしながらの指導が行われた。また、攻撃の戦術として、ボール保持者を「１番の選手」、保持者の１番近くにいる選手を「２番の選手」とし、常に「２番の選手」は、対面の選手の背後もしくは相手チームの一番後方にいる選手（フィクソ）の背後に走り込むことが重要であることが説明された。これは、攻撃の目的につながるため、どのトレーニングを行う際も繰り返し行うよう促された。

①４vs２

コートを４分割したそれぞれのグリッド内にルールを設ける。❶フリータッチ、❷アンダー３タッチ、❸パスを出された足と逆足でコントロール、❹２or１タッチ（２タッチ→２タッチはなし）。２グループが対角の位置になるグリッドからスタート。パスが５本繋がったら、パス通過で

隣のグリッドに移動(時計回り)して、次のグリッドのルールに従ってプレーする。DF は奪ったボールをもう一人の DF にパスを繋げたら交代できる（ボールを奪われた人と、その前にパスを出した人が DF になる)。慣れてきたところで、どちらかのグループがもう１つのグループに追いつけたら勝ち、というルールを加えて行った。

②２vs２

ゴレイロあり。基本マンツーマンで守備をする。各チーム左サイドに１名待機(サイドライン上を動ける)。左サイドに待機している選手にパスを出したら、パスを出した人と受けた人が入れ替わる。

③３vs３（図１）

対面のラインをパス通過する。通過後はシュートまで行う。パスをしたら他のレーンに移動する。２番目の選手は背後に走る動きを意識する。

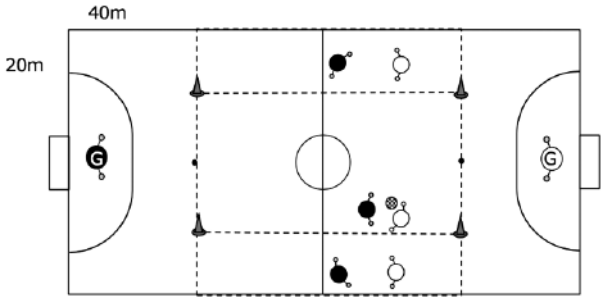


図１　3vs3　ラインゴールゲーム（配布資料より抜粋）

講義（13:00-14:00）

午後は、講師の安松先生から「フットサルに求められるフィジカル面の特徴」について講義が進められた。フットサルの運動強度、移動スピード、移動距離など詳細なデータを提示していただきながら説明がなされた。また、日本のＦリーグとスペインリーグの移動スピードを比較したデータでは、High Intensity Running や Sprint の割合がスペインリーグの方が明らかに高いというデータが示された。これに対し、小西先生からは実際のゲーム展開などの違いについて補足がなされ、また受講生からも質問が上がり、活発な意見交換がなされ、有意義な時間となった。

実技２（14:10-16:00）

午後の実技では、フットサルの１つの特徴である「トランジション」の局面に焦点を当てた、①２vs１、を行い、次にセットプレーのうち､②コーナーキック､の練習を行った。①２vs１では、攻撃の２人はボール保持者に対してもう１人の選手は必ずパスラインを確保すること、一方の守備者はまずそのパスラインを切ることが説明された｡また、ゴールから10m のラインを目安に、守備者はボール保持者との距離を縮めシュートを打たせないようにし、万が一もう１人の選手にパスを出された場合は、ゴレイロが寄せることでゴールを守ることが説明された。②コーナーキックでは、３人が走り込む２パターンのサインプレーを練習した。キッカーは３人それぞれにパスを出せる選択肢があるため、それを瞬時に判断すること、またフットサルでは「４秒ルール」があるため、それをうまく使いながらサインプレーを成立させるよう指摘された。

①２vs１

ゴレイロあり。ハーフウェーライン中央に守備者となる選手１名、両端に攻撃者１名ずつ。ゴレイロから中央の守備者にパスをし、守備者は攻撃者どちらかにパスを出してスタート。

②コーナーキック

❶３人組、３グループで①攻撃、②守備、③キッカーとゴレイロ、をローテーションしながら練習。

❷ハーフコート内で５vs５のゲーム。ゴレイロあり。タッチラインを出たボールも全てコーナーキックで再開。

これらのトレーニングを行った後、まとめのゲームを行った。セットプレーの練習を行ったこともあり、ゲームのルールとして、相手コート側のタッチラインを出たボールはコーナーキックで再開する、というルールを加えゲームを行った。受講生のメンバーは経験者も未経験者も混在していたが、今回の研修で得た動きや判断が随所にみられる好ゲームとなり、フットサルの楽しさを実感できたところで研修は終了した。

今回の研修を通して、技術に焦点を当てるといった指導は行われなかったが、それ以上に、「フットサルの特徴」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。

実技風景

集合写真

ピラティス	【講　　師】澤田美沙子（日本女子大学） 【場　　所】武蔵野美術大学鷹の台キャンパス 【参加人数】８名 【記 録 者】井村祥子（首都大学東京）

ピラティスでは、15回の授業をどのように進めていくか？という観点から、「ピラティス導入」、「ストレッチ」、「各種エクササイズの実践」について研修していただいた。

【研修内容】

第一日目

講義（13：30-14：30）

本研修はピラティス授業初回時に行われる講義内容についてのレクチャーから始まった。ピラティスは、「身体をいかにコントロールするか」、「正しい姿勢の維持」などについての原則を意識して行うエクササイズである。澤田先生は、ピラティスの初回授業で「ピラティスの歴史と動きの原則」について必ず説明し、学生に15回の目標を立ててもらうという。これにより、学生に授業の目的を意識させ、自己の身体への意識や気づきを高めることにつながるとご説明をいただいた。

実技（14：40-16：00）

簡単なストレッチの後、授業の第２週から第３週目にかけて行われる「ニュートラルポジションの理解と実践」、「ドローインと呼吸法」についての研修が行われた。ニュートラルポジションとは、ピラティスのエクササイズを行う上で意識される骨盤の中間位を意味する。腹直筋や腹斜筋、体幹部の深層筋（腹横筋 ・ 多裂筋 ・ 横隔膜 ・ 骨盤底筋群）を意識して骨盤の傾きを維持したり、変化させたりできることが、正しい姿勢の維持のためのコントロールにつながる。また、この際の呼吸法も重要である。ピラティスでは体幹部の深層筋を効果的に使うため、腹部を身体の内部に引き込んで（ドローイン）胸式呼吸が行われる。筋活動を測ることができないため、ドローインがきちんとできているか心配になる学生もいるかもしれない。そんなときは坐位でお尻の下に事務ボールを軽く踏みつぶすように座り、ドローインしながら骨盤を後傾させてボールが潰されることを確認するとよいとの説明があった。

第二日目

実技（９：00-９：55）

二日目のスタートでは、毎回の授業で行われるストレッチを詳しく紹介していただいた。ピラティスでは体幹の筋や肩 ・ 股関節の柔軟性、とりわけ脊柱の柔軟性が必要である。朝早くの実技研修でもあったため、股関節周りの筋の関節可動域を大きくする様々なストレッチを紹介していただいた。

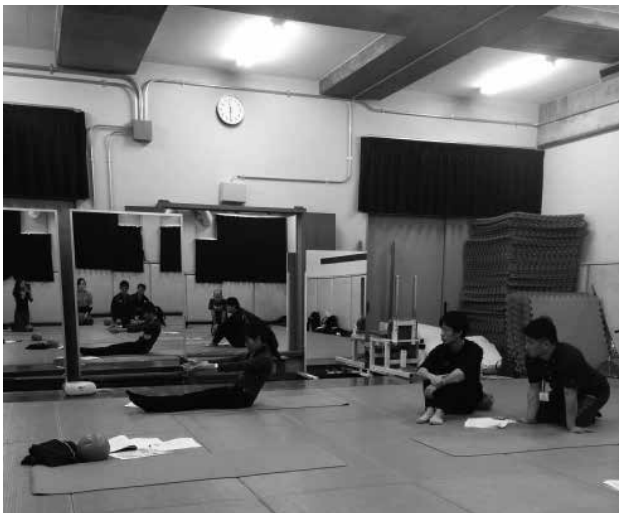
実技（10：00-11：00）

ストレッチ後、「体幹の安定と肩 ・ 股関節の動きに関するエクササイズ（授業での第３週―６週目に相当）」を行った。仰臥位で行う「Table top（膝を90度曲げて持ち上げた姿勢の保持）」、「The leg lift（Table top からの片脚床タッチ）」、「The hundred（Table top から上体を少し持ち上げて腕を上下に動かす動き）」、手を床について行う「The dog（四つん這いになって手や足を床から離す動き）」、「The leg pull front（腕立て伏せの姿勢から片脚ずつ股関節を伸展させる動き）」、伏臥位で行う「Swimming（うつ伏せで腕と足を交互に床から浮かす動き）」に取り組んだ。仰臥位で行うエクササイズでは。腰が反らないようにしてドローインすることでほかの体肢の動きの反動で骨盤が動かないようにコントロールする。手を床について行うエクササイズでは、腹筋だけでなく肩を安定させる筋力も必要とされる。

実技（11：10-12：00）

ここでは、「脊柱のコントロールと柔軟性に関するエクササイズ（第７週―９週目）」を行った。立膝の仰臥位からお尻を持ち上げる「The shoulder bridge」、仰臥位から上

体を起こす「The roll-down & up」、ボールのように転がる「Rolling like a ball」に取り組んだ。これらのエクササイズでは、脊柱を一つ一つ動かすようにゆっくりと屈曲・伸展させていく。意識的に背骨をやわらかく使うことは、日常的に意識されることは少ない。澤田先生が行う roll-down & up が簡単そうに見えても、実際にやってみると下肢は床に固定したまま上肢を使わずに、脊柱を一段階ずつ動かしていくことは、筋力だけでなくかなり難しいコーディネーションである。



実技（13：00-13：55）

ここでは冒頭で授業での取り組みの一例として、「体幹を使ったボール渡しゲーム」が行われた。今までのピラティスのエクササイズをベースした動作を使って、より早くゴールへボールを運ぶチーム戦を行うゲームである。大学の先生という立場を忘れて存分に楽しむことができた。じっくりと取り組むことが多い授業の中では、身体機能や技術向上を重視するだけでなく、このような楽しい取り組みも大変重要であると感じた。

ゲームの後は再び「より高度な体幹の安定と股関節の動き・柔軟性に関するエクササイズ」（第10週―11週目）の実践を行った。仰臥位で空中に円を描く「 The single leg circle」、仰臥位で片脚ずつ伸ばす「The single leg stretch」に取り組んだ。ほかのエクササイズと異なり、脚を動かす分ドローインを行って体幹を安定させる必要があった。

実技（14：05-15：00）

ここでは「様々な方向における体幹の安定に関するエクササイズ（第12週―14週目）」を行った。脊柱を回旋させる「The spine twist」、腕立て伏せと似た動きの「Push-up」、前額面で脚を動かす「The side kick」に取り組んだ。これらは地面に対する体幹の位置や動きがそれまで異なるため、重力の作用や体幹の保持について新しい身体の使い方が必要であった。

実技（14：40-16：00）

研修のまとめとして各自がピックアップした動作について、インストラクションを体験する研修を行った。各自がエクササイズの中で感じた身体の使い方を、思い思いの言葉にして研修生に対するインストラクションを行った。足の動かし方について、「風車を回すように…」、ドローインについて「おへその下に剣山があるように…」、脊柱の動かし方について「マットからひとつずつはがすように…」など、自分とは異なる表現でインストラクションされると、身体に対する新しい認識が芽生えてくる。学生同士でも言葉にして他者を指導する取り組みをすると、アクティブラーニングに通じる取り組みにもなるのではないかと感じた。

本研修では、ピラティスのメインエクササイズについて基本から応用までみっちりと速習する有意義な時間を過ごさせていただいた。身体に対する意識を高めることは、大学卒業後の生涯スポーツや日常生活での運動指針にもつながる。研修では二人一組でお互いの動きをチェックしあい、ペアの人の目が鏡代わりとなった。もくもくと一人でエクササイズを行うイメージのピラティスであるが、澤田先生の研修では、友達同士でコントロールチェックをする機会がとても多かった、このような工夫があると、より正しく楽しくエクササイズに取り組めると実感した。

体験講習 ボッチャ	【講　　師】一場友実（杏林大学） 【参加人数】30 名 【記 録 者】島崎崇史（上智大学）

はじめに

ボッチャ（Boccia）は、重度脳性麻痺者、あるいは同程度の四肢重度機能障がい者のために考案された欧州発祥のスポーツである（一般社団法人日本ボッチャ協会、2018）。1988年からはパラリンピックの正式種目であり、2020年の東京パラリンピックにおいても競技種目となっている（一場、2018）。

今回の体験講習では、杏林大学保健学部 講師、一般社団法人日本ボッチャ協会医科学情報サポート部 部長である一場友実先生をお招きし、ボッチャの基本的なルールと戦術から日本代表チームの現状までご教示いただいた。

体験講習の概要

今回の体験講習では、はじめに(a)ボッチャの競技紹介、および（b）日本代表チーム強化の現状について、講義形式での紹介があった(図１)。講義後は、３名ずつのチームを編成し(c)チーム戦の体験、がおこなわれた。

図1　ボッチャの競技特性および日本代表チーム強化の現状に関する講義風景

ボッチャの競技紹介

ここでは､ボッチャの基本的なルールや用具､およびコートについて説明があった。ボッチャは、赤と青の２チームに分かれ、自分のチームの色のボールをジャックボールと呼ばれる白い目標球に向かって投げる、転がす、あるいは蹴るといった方法で、いかに近づけられるかを競うゲームである。用具には、青色 ・ 赤色のボールとジャックボール（重さ：275±12g；周長270±８mm）、およびランプス(勾配具)やリリーサーといった自力で投球できない選手が使用する用具､を用いる。ボッチャのコートを図２に示す。コートは、12.5m × 6 m であり、バドミントンのコートの広さに近い。選手は、スローイングボックスの中から投球をおこなう。

日本代表チーム強化の現状

次に、日本代表チームの強化の現状について紹介があった。現在、日本代表選手に対しては、身体機能評価、視覚機能 ・ 空間認知機能評価、動作分析といった科学的な評価がおこなわれている。また、これらの評価に基づいて、呼吸機能や筋力のトレーニングも積極的に取り入れ、選手強化が図られている。

チーム戦の体験

講義後には、３対３でおこなうチーム戦を体験した。体験した３対３のチーム戦は、６エンドで構成され、赤ボールを保有するチームが先行となる。まず、赤ボールを保有するチームがジャックボールを投球し（ジャックボール無効ゾーン以外のコート内であればどこでも良い）、続いて

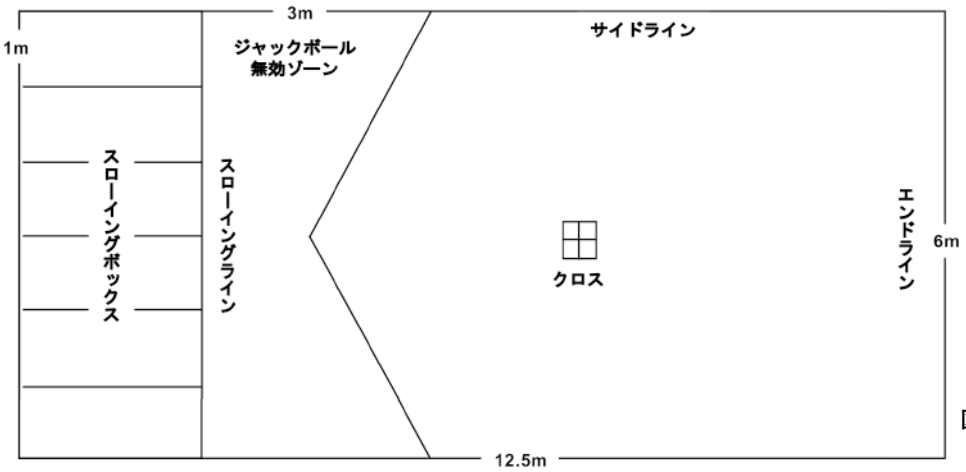


図2　ボッチャコート（一般社団法人日本ボッチャ協会、2017）

自チームのボールを投球する。２球目以降は、ジャックボールから遠いチームの選手が投球する。赤チーム、青チームともに６球投げ終えた時点で得点を集計する。得点は、ジャックボールに最も近いボールを投球したチームに与えられる。相手チームのジャックボールに最も近いボールよりも近い距離にあるボールの個数が得点となる。

体験講習の雰囲気

チーム戦の体験は、決して身体活動量が多いわけではないものの、大変な熱気と盛り上がりであった（図３）。試合の空き時間に補助学生に対して、投げ方、戦術立案のコツについて質問をする受講者も多く、ボッチャの奥深さを体験することができた。また、用具の購入について質問する受講者もおり、今後大学体育において、学生の身体を動かすことの好き嫌いに関わらず、導入可能な種目となり得る可能性を感じた。

本体験講習の講師をお務めいただきました一場友実先生、ならびに補助学生の皆様に記して感謝の意を述べさせて頂きます。

図３　チーム戦の体験風景

文献

一場友実（2018）体験講習【ボッチャ】　第９回大学体育指導者養成研修会プログラム、pp.60-61
一般社団法人日本ボッチャ協会（2017）日本ボッチャ協会競技規則2017-2020 v.1 一般社団法人日本ボッチャ協会ウェブサイト（2018年３月29日アクセス）
一般社団法人日本ボッチャ協会（2018）ボッチャについて　一般社団法人日本ボッチャ協会ウェブサイト（2018年３月29日アクセス）

ワークショップ

教養体育におけるティーチング・ティップス

小林　勝法（文教大学）

Teaching Tips とは授業計画や指導上のちょっとした工夫のことである。「授業改善のためのアイデア」とも言われるが、名古屋大学の「成長するティップス先生」web 版では、「教員が日ごろの教育活動のなかでしばしば出会う困ったこと、悩みの解決のためにちょっとしたヒント」と記されている。「山椒は小粒だが、ピリリと辛い」と言うが、そのようなスパイスのようなもので、ティップスによって、授業の雰囲気がガラリと変わったり、教員の労力を大幅に軽減できたりする。

かつての新任教員は、大学や大学院修士課程修了後、助手として就職し、先輩教員の授業を手伝ったり、見学したり、細かいことまで直接指導を受ける機会があった。しかし、現在ではそのようなことが少なくなった。ティーチング・アシスタントを経験することで同じような経験がいくらかはできるが、体育大学の大学院生は教養体育のＴＡをすることはないので、経験も限られている。そこで、本ワークショップでは、参加者の教養体育実技のティップスを披露してもらい、お互いに学び合う場にすることを目的とした。ワークショップで得られたティップスを以下に記載する。

１. 授業前準備

授業前に行う準備には、指導案（時案）作成や配付資料、AV 資料、プレゼン資料、機器、用具、施設点検、ライン引きなどがある。これらに関する優れたティップスとして以下が紹介された。

・授業の内容についてメールや LMS（学習管理システム）を通じて事前に連絡し、資料を添付したり、種目の動画を知らせ見ておくように指示したりする。（小林雄志、岡山大学）

ワークショップの進め方の説明

・学生の顔と名前を覚えるために、卓球の授業で着用するゼッケンに名前をかかせるが、そのゼッケンを用意する。（葛西順一、早稲田大学）

・最初の授業で集合写真を撮り、それに名前を記入し、授業外の時間にもたまにチェックすることで、なるべく早く履修者全員の顔と名前を覚えるようにしている。（柴田啓介、酪農学園大学）

２. 点呼・出席確認

授業開始時に集合や整列させたり、履修者名簿や履修カードで点呼・出席確認をするが、これについても様々なティップスが紹介された。主なものは以下の通りである。なお、点呼の際に、学生に大きな声で返事をさせ、手を挙げさせ、目を合わせるのは基本である。学生の健康状態を確認し、必要ならば声をかけたり、衣服やシューズが整っていなかったら注意しなければならない。

・授業開始前から集まってきた学生を順に出席確認すると時間短縮できる。（木内敦詞、筑波大学）

・初回に集合写真を撮り、次回以降集合写真に名前を記入したものを張り出しておくことで、教員だけでなく学生同士でも名前を覚えることに役立つ。（冨岡徹、名城大学）

・チームごとにキャプテン（リーダー）に点呼をとらせる。（内藤耕三、創価大学）

３. 挨拶と目標告知、注意など

授業開始の挨拶やその日の授業の内容・目標、危険防止や受講態度などについてのアナウンスに関しては、以下のようなティップスが紹介された。なお、これらのことをホワイトボードに記入しておくことも良く行われているようである。

・学生の雰囲気が全体的に落ち込んでいるような時には気分を高揚させるような（サイキングアップ）、落ち着きがないようなときには気分を鎮めるような（リラクセーション）対応をしている。（勝亦陽一、東京農業大学）

・受講態度についての注意として、受講者全員が楽しくスポーツ活動に取り組めるために、経験者には未経験への

技術的・戦術的指導やミスが起きた時のメンタルケアを促し、未経験者には技能レベルは問わず、競技への積極的な参加を促す。(多賀健・苫小牧工業高等専門学校)

4．ウォームアップ

ウォームアップの目的や内容、留意事項などについては以下のティップスが紹介された。

・球技であればボールを使いながらダイナミックストレッチをおこなう。例えば、バスケットボールであればドリブルで股の間を通しながら足を上げる、ランジウォークをおこなう。(渡邉陵由、八戸学院大学)
・ダンスなどの授業であればリズムに乗りながらダイナミックストレッチをさせる。(井村祥子、首都大学東京)
・学生と向き合ってウォームアップをすると理解しにくい場合があるので、鏡があれば鏡に向かい、学生には背を見せて行う時もある。(大岡直美、東海大学)
・ウォームアップをしながら、スポーツでの怪我の体験を報告させ、ウォームアップの必要性を認識させている。(小林勝法、文教大学)

5．グループ分けや順番決め

ペアを組ませたり、グループに分けたり、順番を決める際に円滑に行うティップスとして以下のものが紹介された。

・ペアリングの偶然性を高めるため、全員に裏返したトランプを配り、同じ色で同じ数字の人とペアを組むようにする。お互いに自己紹介しあいコミュニケーション力を醸成できるほか、ゲーム中の瞬時な位置取りなど声掛け以外の洞察力の育成にも役立つ。(冨岡徹、名城大学)
・利き目や腕の組み方、柔軟性、閉眼片足立ちなど、身体に関心を持たせながらグループ分けしている。(小林勝法、文教大学)
・前日の睡眠時間の長短でグループ分けし、対戦させると短時間睡眠グループが敗戦することが多く、睡眠時間確保の重要性を実感させている。(島崎崇史、上智大学)

6．クールダウン

クールダウンの目的や内容、留意事項などについては以下のティップスが紹介された。

・ストレッチ後、2,3分、体を左右均等にすることを意識させながら仰向けに寝させ、使った部位や疲労感を確認させたり、心拍数を測定させる。(大岡直美、東海大学)

7．片付け・清掃

用具の片付けやその分担、留意事項などについては以下のティップスが紹介された。なお、担当については、当番制やゲーム結果によって決めることが良く行われているようである。

・片付けの時間を計り、その結果を伝えることで徐々に時間短縮(片付け・清掃への積極的な参加)を意識させる。(小林雄志、岡山大学)
・あらかじめホワイトボードに準備や片付けの分担(ポールやネット、得点板、モップかけなど)を書いておき、グループ内で担当者を決めさせると円滑に進められる。(小林勝法、文教大学)

8．終了時の挨拶・伝達

授業の終了時の挨拶や授業のまとめ、次回の予告など、学期の終了時については、以下のティップスが紹介された。

・本日の授業のＭＶＰを推薦しあい、その理由も述べさせる。(冨岡徹、名城大学)
・１学期間に撮影していた写真をスライドショーとして最終回に見せて、これまでに行ってきた活動(練習や試合等)やその成果(成長過程)を振り返らせている。(小林雄志、岡山大学)

グループディスカッション

ディスカッションの報告

９. 成績評価

観点別評価は、「知識 ・ 理解」や「思考 ・ 判断 ・ 表現」、「関心 ・ 意欲 ・ 態度」、「技能」などの３～４観点で実施している大学が多かった。それぞれの観点にふさわしい評価方法、例えば、試験(実技、筆記)やレポート、作品、実習ノートなどの他、「教員による観察」がある。評価基準(ルーブリック)、相対評価、成績調整などについては、ディスカッションする時間があまり取れなかった。

・ 体育実技については、どのクラスも「Ｓ（90点以上）が受講者の２割未満、ＳとＡ（80点～ 89点）の合計が５割未満」にするよう調整している。（小林勝法、文教大学）

10. 改善の取り組み

授業終了時に感想を書かせることは、学生自身だけでなく、教員自身の振り返りになる。学生の授業評価や成績結果などから授業を振り返り、改善に取り組みたい。

・ 授業終了時に、授業で学んだことや疲労度、ｅラーニング教材の実施状況などをスマホで回答させ、次回の授業計画の参考にしている。アンケートはグーグル ・ フォーム（無料）を利用し、URL は QR コードを学生に提示している。（小林勝法、文教大学）

参加者アンケートでは以下の意見があった。いろいろなティップスを学び、教育意欲も刺激されたようである。今後は今回のようにまとめたワークショップではなく、焦点を絞ったり、実技研修の時間内でも行うようにしたいと考えている。

・ 授業展開のコツについては、他の先生方から教わった方法を早速活用して授業を行いたいです。（30代）
・ 今回はワークショップもあり、すぐに実践できることは、４月からの授業で試してみようと考えている。（40代）
・ ティーチング ・ ティップスでの議論は今まで行ってきた自分の授業を見つめなおす良い機会になりました。今後も続けて行っていただければと思います。（30代）
・ ワークショップで授業の実践方法に関する情報交換が充実していたので、もし次回機会があれば、もう少し時間をとって、他の大学の先生方のお話をお聞きしてみたい。（30代）

参考文献

Ｂ．Ｇ .Davis ほか『授業をどうする！―カリフォルニア大学バークレー校の授業改善のためのアイデア集―』東海大学出版、1995年
池田輝政ほか『成長するティップス先生―授業デザインのための秘訣集―』玉川大学出版部、2001年
長崎大学教育イノベーションセンター『長大教員のためのティーチングティップス』長崎大学、2016年
大学ゴルフ授業研究会『ティーチング ・ ティップス』（同研究会ホームページ）
小林勝法 ・ 木内敦詞『構造図を用いた授業デザイン』- YouTube　https://www.youtube.com/watch?v=R２cHo２GqDUg

総　括

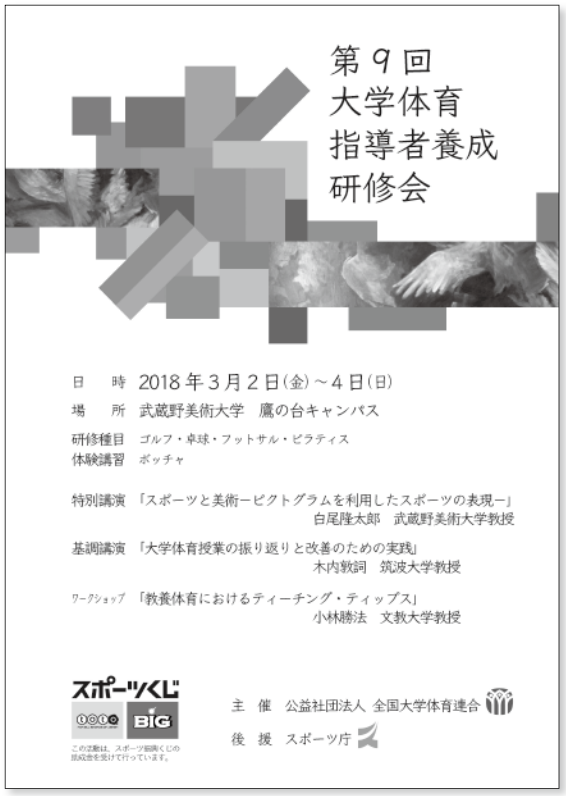
第9回大学体育指導者養成研修会を終えて

実行委員長　北　徹朗（武蔵野美術大学）

平成30年３月２日（金）～４日（日）の期間、武蔵野美術大学鷹の台キャンパス（東京都小平市）において第９回大学体育指導者養成研修会（主催：公益社団法人全国大学体育連合、後援：スポーツ庁）を開催致しました。会場への交通アクセスは必ずしも良いとは言えず、ご参加頂いた先生方には３日間、大変ご足労をお掛け致しましたが、全国から61名の皆様（講師、スタッフを含む）にご参集頂き、お陰様でとても有意義な研修会となりました。

今回の研修種目は、「ゴルフ」、「卓球」、「フットサル」、「ピラティス」の４種目を企画し、各種目を代表する大学体育指導者に講師をお願いしました。半期（約15回）の授業づくりを前提に、その指導方法を効率的に修得できるよう実技と講義を織り交ぜた内容で構成され、初心者・初級者に対する段階的な指導方法や、誰もが楽しめるゲームを実現するためのルール・環境設定の方法など、実際の授業運営に役立つ内容で研修をして頂きました。最終日には、パラスポーツとして認知度の高い「ボッチャ」を体験講習種目として行いましたが、さっそく正課授業へ取り入れるべく、準備を始めた大学もあると聞きました。指導者養成研修会における各種実技研修は、各先生方の授業づくりに即時的に役立てて頂ける内容となっておりますので、今回の研修がより良い授業実践への素材となればと願っております。

実技研修以外では、初日の特別講演として、白尾隆太郎氏（武蔵野美術大学教授）に「スポーツと美術－ピクトグラムを利用したスポーツの表現－」と題してお話頂きました。2020東京五輪を目前に控え、五輪におけるピクトグラムの変遷や、ヒトの動きを形であらわす際のポイントなど、興味深い講演をして頂きました。また、２日目の基調講演では木内敦詞氏（筑波大学教授）に「大学体育授業の振り返りと改善のための実践」と題してお話頂き、３日目には、ワークショップとして、小林勝法氏（文教大学教授）に「教養体育におけるティーチング・ティップス」と題してご登壇頂きました。参加者アンケートでは、各実技研修、各日の講演やワークショップのいずれも高評価であり、皆様に満足頂ける内容であったと思います。

なお、初日の夕刻より開催した「情報交換会」では、大体連の安西祐一郎会長、武蔵野美術大学の長澤忠徳学長にもご挨拶頂き、参加の皆様ともご歓談頂きました。

最後になりましたが、ご参加頂いた先生方、講師の先生方、スタッフの皆様には大変お世話になりありがとうございました。改めまして心より御礼申し上げます。不行き届きな点が多々ありましたことをお詫び申し上げますとともに、今後とも大学体育指導者養成研修会へのご協力をお願い申し上げます。