

実技指導研修会報告

実技体験： 卓球バレー

【講師】坂野 晴男(京都障害者スポーツ振興会副会長、光華女子大学非常勤講師)
【場所】京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス 体育館アリーナ (亀岡市)
【参加人数】40名程度
【記録者】梶田 和宏 (京都先端科学大学)

実技体験の冒頭に、前田奎先生(京都先端科学大学)から講師の坂野先生の紹介とともに、卓球バレーの実技体験の趣旨について説明が行われた。卓球バレーの実技体験では、坂野先生がこれまでに実践されてきた障がい者スポーツやアダプテッドスポーツの指導事例



坂野 晴男氏

を交えながら、筋ジストロフィーに関連した知識や情報とその指導法を紹介していただき、40名程度の参加者が6人ずつのグループに分かれて実施された。坂野先生と参加者の先生方によるデモンストレーションを交えて、大学体育授業で卓球バレーを行う上での指導ポイントをご教示いただき、各大学でどのように展開できるのか、双方で議論しながら本セッションが進められた。

前半(15:50-16:15)では、坂野先生から卓球バレーのルールの説明とゲームの進め方についてご指導いただいた。卓球バレーでは、コートは卓球台を使い、ルールはバレーボールを採用するユニバーサルスポーツとして考案されたと説明された。卓球台から5.7cm上げたネットの下を金属球が入った音の鳴るボールを木の板のラケットで転がして、お互いで打ち合う競技であり、ネットを挟んで1チーム6人が椅子に座り、ネットの下を通

過させて相手コートに3打以内で返すという簡易的なゲームであることが解説された。1セット15点とし、3セットマッチで2セット先取したチームが勝ちとなり、サービスはネット側の2人(ブロッカー)を除く4人(サーバー)が順番に打ち、各チーム1本ずつ交代で行うため、基本的にはバレーボールのルールに準じ、卓球台からボールが落ちるか、3打以内に返球できなかった場合に相手の得点となることが解説された。

次に、試合を実施するにあたり審判と副審の説明に併せて、卓球バレーにおける反則プレーが紹介された。例えば、立ち上がったお尻を浮かしてプレーしたときやブロッカーがサービスされたボールを直接相手コートに返したりするとファウルとなり、相手の得点となることが指摘された。その他にも、ボールアウト、オーバータイムス、ドリブル、ホールディング、ボディボール、サーブブロック、サービスミス、サポート、タッチネット、ストップボール、オーバーネット、スタンディング、インテンションファールについて、デモンストレーションを交えて紹介された。

後半(16:15-17:15)では、3チームでのリーグ戦および順位決定戦による公式戦を実施した。ここでは、ゲームを行うにあたり主審、副審、得点係の役割を決めることの重要性について説明された。卓球バレーをより楽しく安心安全にプレーするための基本として、上手なラケット操作を身につけさせることの重要性について参加



写真1 坂野氏による卓球バレーの実践講習



写真2 卓球バレーを楽しく実践する参加者

者と意見交換がなされた。障害の重い人も軽い人も、視覚・聴覚・肢体・知的の障害のある人も、障害のない人も、誰でも簡単にできるメリットがある中で、慣れてくるとボールのスピードも速くなり、かなり白熱することが身をもって体験できた。参加者からは、「初めて卓球バレーをしましたが、運動量は決して多くはないかもしれないがおもしろみがあり、大人でも意外と楽しめる。」というポジティブな感想をうかがうことができた。

最後に、今回の卓球バレーの実技体験では、参加者からの活発な質疑応答を交えながら情報交換する中で、大学体育授業におけるチームスポーツを実践することの醍

醐味を改めて実感することができた。本セッションに参加された大学体育教員にとって創造的かつ実践的な学びの場として貴重な実技体験の機会にもなったと思われる。卓球バレーは、大学体育のインクルーシブとダイバーシティに対応できるアダプテッドスポーツとして有用なスポーツ種目であり、細やかな身体性を媒介にしたニューススポーツとして大学体育のスポーツ種目に成り得る可能性が十分にあると考えられるため、参加者の先生方には是非、卓球バレーの導入に対して果敢な挑戦に期待したい。

**実技研修 A コース：
ゴルフ**

【講師】 岩本 砂織（日本女子プロゴルフ協会）
【場所】 京都先端科学大学京都亀岡キャンパス
亀岡カントリークラブ（亀岡市）
【参加人数】 9名
【記録者】 成相 美紀（京都先端科学大学）

令和5年度大学体育指導者全国研修会2日目における実技研修会のAコースでは、ゴルフの研修が開催された。講師には日本女子プロゴルフ協会の岩本砂織プロが招かれ、京都先端科学大学京都亀岡キャンパスおよび亀岡カントリークラブにて、講義、技術練習、ラウンド練習が行われた。



岩本 砂織氏

講義は研修の冒頭に25分程度、事前にアンケートで確認した参加者が学びたいと考えている内容に基づき、スコアアップやドライバーの飛距離アップ、授業実施時の安全管理、成功体験ができるプログラムやコースで役立つプログラムの作成などのトピックスがあげられた。短時間であったが、その後の技術練習の中で具体的に考えながら取り組むための導入として有用な内容であった。

技術練習は京都先端科学大学構内の芝生広場にて、まずスイング時のグリップと構えの姿勢で特に重要な力の抜き方やショットとパターのフェイスのコントロールに役立つクラブの握り方の確認が行われた(写真1)。そして、授業を想定した初心者でも成功体験ができるプログラムの例として、パターと同じ構えで7番アイアンを使ったショートゲーム(アプローチ)の練習が紹介された。また、今回はドライバーの練習は行わなかったが、



写真1 力を抜くためのイメージづくり

スイング自体はアイアンと同じでありクラブの長さが異なるだけというイメージで実施可能であることも説明された。これらのことは大学の授業の受講者に対し、限られた時間や練習スペースの中でアイアンでの練習を効果的にドライバーショットの技能向上へつなげられる授業展開を考えることに配慮された内容であった。

その後、亀岡カントリークラブへ移動し、グリーンでのパターの練習とラウンド練習を行った。パターの練習では、初心者に教える時のポイントとして2フィート遠くに打つように伝えると入りやすくなること(距離感)、また初心者の場合はボールを打つ時にボールしか見なくなるが多いが、打ち出す方向を最後までフォーカスしておくこと(方向性)、そしてラインの正しい読み方ではカップの一番高いところを探すことが基本になることが説明された。さらにラウンド練習では、ゴルフはター



写真2 ラウンド練習での距離の計測

ゲットスポーツであることから、グリーンのどこにピンが立っているかによって逆算して1打前のショットを決めることでセカンドショットやティーイングエリアで気を付けるポイントが変わってくるというインポジションコンセプトが説明された(写真2)。

研修の最後には、振り返りと意見交換の時間が設けられた(写真3)。ラウンドで学生へ指導する場合のポイントとして、岩本プロからはコースでのプレー中はあまりスイングについての指導をせず、自分が向いている方向や地面の傾斜に対する重心の位置のチェックをさせると上達しやすいとの説明があった。最初からナイスショットを目指す余計にミスをしやすくなる場合があるためプログラム作成の手順として、まず打つ場所を決め、そのショットを打ってみてから学生がどういう傾向にあるのかを知ることがスタートとして大切であり、その結果右に打つことが多いという癖が分かれば、初めて練習の課題が決まっていくという流れが紹介された。また、参加者から質問があったスイングで力が入りやすい学生への指導について、岩本プロからは初心者が力を抜いて軸をつくりやすいようティーアップをして足を閉じて腕を右から左にふるような動きでスイングをすると自然に行いやすいという解決策が提案された。グリーンまわりについては、参加者から岩本プロにロフトの立っている



写真3 研修の振り返りと意見交換

クラブを使うとよいとアドバイスを受けて実践したところうまくいったという声があった。これについて、9番、AW、パターを持っていくと対応しやすいこと、パターのように構えるか、ショットのように構えるかで対応が変わるが、9番やAWでパターのように打ってもボールはきれいに浮きあがるということが説明された。また、Running approachというゴルフの用語を日本語では『転がし』と訳すため浮き上がらないで最初からボールが転がるようなイメージをしがちだが、本来はボールが浮き上がって落ちたところから転がることを指す言葉であるという背景の説明もされ、上級者にとっても新しい知識が得られる内容であった。

本研修会は1日のみであったが、技術の基本練習からラウンド練習まで岩本プロの豊富な知識と経験、そしてデータを用いた指導が行われ、参加者それぞれの興味に沿った内容が提供された。また、参加者のゴルフ経験はそれぞれ異なっていたものの、それにより様々な観点からの意見を交換することができた。このことは大学のゴルフの授業においても、初心者から上級者までが協力して取り組みながらもそれぞれの技能レベルに合わせた成功体験ができるプログラム作成に役立つものであり、今後の授業でより充実した内容を学生に提供できることにつながるであろうと考えられる。

実技研修 B コース： ポッチャ

【講師】平木 新助（京都ポッチャ協会会長）
 【場所】京都先端科学大学京都亀岡キャンパス
 体育館アリーナ
 【参加人数】16名
 【記録者】前田 奎（京都先端科学大学）

選択式実技研修 B コースのポッチャでは、京都ポッチャ協会の平木新助氏を講師として迎え、研修が開催された。ポッチャでは、基本的なルールの理解を深めた上で、実際にコートを作成したり、審判の方法を学んだりしながら、授業におけるポッチャの展開方法を学習するとともに、ポッチャの魅力についてご指導いただき、非常に有意義な研修会となった。



平木 新助氏

【研修内容】

「ボーダーレスポッチャ」について

実技講習では、まず既存のルールだけにとらわれることのない「ボーダーレスポッチャ」という考え方について学んだ。具体的には、下記のような内容である。

- ・視覚障がいの方がポッチャをやる際、本来ボールの位置を伝えることはしないが、手を叩いたり、ボードを用いたりして、おおよその位置を伝えてもよい。
- ・ボールを投げる基準となるラインを踏んでいたら、本来審判は何も言わずに投げた後にボールを回収するが、投げる前に一度注意をして踏んでいることを伝えてもよい。
- ・3対3で実施する場合、本来6エンド行いが、できるだけ多くの対戦相手と交流するため、2エンドで実施する。
- ・使用するボールやコートの大きさも、規定されたもの

に限定することなく、自身で作ったり、実施場所に応じたコートの大きさを考えたりしてもよい。

授業で実施する際にも、公式ルールだけにとらわれることなく、色々な人が楽しめるように工夫をすることが大切である。ただし、一度正式なルールについても、理解はしておく必要がある。

ポッチャの基本について

コートの大きさは、縦12.5m × 横6mである。スローイングボックス2.5m × 1m、10mがボールを転がすエリアであり、最大6人を想定して6mとなっている。バドミントンのダブルスで使用するコートがあれば、ほとんど同じ大きさになるため、うまく活用するとコート作りの時間を節約することができる。京都先端科学大学京都亀岡キャンパスの体育館アリーナにも、バドミントンのコートがすでにあつたため、それをうまく活用して、参加者でコート作りから実施した。

実技研修（3対3の総当たり戦）

コート作りの後に、ポッチャの実技研修を実施した。研修では3人1チームを作り、3対3で総当たり戦を行った。ポッチャのボールは、赤と青の2種類、合計12球用いるのが基本であり、3対3の場合は審判から見て右から赤→青→赤→…という順になる。1対1の場合は、中央の2つのスローイングボックスのみを使用し、2対2の場合は、中央から4つのスローイングボックスを使用する。

試合を開始するにあたって、キャプテン（代表者）同士



写真1 コート作りの様子



写真2 審判についての説明

で赤を使うか、青を使うのか、どのスローイングボックスに誰を配置するのかを決定する。その後、6エンド実施する場合は、ジャックボール(白いボール)は、審判から見て一番右の人から1回ずつ投げることになるが、2エンドで実施する場合はキャプテンが投げる人を決定する。ポッチャの場合、オンラインは全てアウトになるので、注意する。ジャックボールを投げた人(赤チーム)が続けてボールを投げ、その後青のチームがボールを投げる。それ以降は、ジャックボールから遠いチームが、ボールを投げていく。研修では、ルール確認のためのゲームで、青チームが連続してラインを越えてしまったため、エリア内に残るまで投げ続けることとなった。ボールの距離は、明らかに差がないときはメジャーなどで計測する。

基本的には、各チームは自身のボールをジャックボールに近づけるが、相手のボールをはじく、ジャックボールを移動させるなどの戦略を練って、最終的にジャックボールが一番近づけることを目指す。ジャックボールがエリア外に出た場合、コート内に設定された枠内に戻るため、あえてジャックボールをはじき出すという戦略を選択することもある。

ルール確認のためのゲームの後、3対3で試合を行い、試合のないチームで審判も担当した。

<おわりに>

本研修会では、ポッチャの基本的なルールについて学び、誰でも楽しめるように工夫する「ボーダーレスポッチャ」について体験した。ポッチャは、パラリンピックの種目にもあり、様々な人が一緒に楽しめる種目である。そのような特性から、体育・スポーツ実技授業の教材として実施する意義が十分あり、高い教育効果も期待できることが理解できた。本研修会で得た学びをもとに、授業の中でポッチャを実践し、大学における体育・スポーツの発展に貢献したい。最後に、終始懇切丁寧にわかりやすく講習を実施していただいた平木氏に、深謝いたします。



実技研修 B コース： フィットネス

【講師】三浦 重則 (明治国際医療大学)
【場所】京都先端科学大学京都亀岡キャンパス
体育館アリーナ
【参加人数】16名
【記録者】前田 奎 (京都先端科学大学)

選択式実技研修 B コースのフィットネスでは、明治国際医療大学の三浦重則氏を講師として、京都トレーニングセンターの寺原万留々氏をサポートとして迎え、研修が開催された。フィットネスでは、楽しみながら体力や様々な能力を向上させることを目指して、三浦氏が考案する様々な運動を実施した。



三浦 重則氏

【研修内容】

メンコ遊び (メンコ投げ)

実技講習では、まず“メンコ遊び”を疑似体験した。近年、青少年の投能力の低下が著しいが、「昔の子ども

がよく実施していたメンコ遊びは、投動作に通じるのではないか」という三浦氏の仮説をもとにした運動である。色紙を切って作成されたメンコを用いて、相手のメンコをひっくり返す、というものである。体育館のフロアのように、凹凸がない場合、なかなかひっくり返らないので、ボタンを下に置くなどの工夫が必要になる。

川渡り

(ブルーシートに5色の用紙が貼付されているものを使用)

現代ではなかなか経験することはないが、「昔は浅い川を、石を足場として渡って遊び、様々な能力を養うことができていたのではないか」という三浦氏の仮説をもとにした、川渡りを疑似体験する運動である。足場として設定した、5色の丸い紙の上を歩いて渡る、というものであり、様々なバリエーションで実施した。研修で



写真1 川渡りの様子

実施したのは、下記のような内容である。

- ・全ての紙を踏んで渡る
 - ・1種類の色を踏まずに渡る
 - ・右足は緑、左足は黄色を踏む(逆も実施)
 - ・右足は緑、左足は黄色を踏んで、手拍子をつける
- 全ての条件において、音楽を流しながら、リズムに乗って動く、ということもポイントとして挙げていた。

風船を用いた運動

本来であれば、ボールを用いて実施できれば良いが、例えばサッカーのリフティングなど、経験がなければうまくできないこともある。そこで、風船であれば、より多くの人が様々なボール遊びを体験できると考え、生まれた運動である。研修では、下記の運動を実施した。

- ・右手首→右肘→右肩→頭頂→左肩→左肘→左手首の順に風船を当てる
- ・上記に右足、右膝、左膝、左足を加える
- ・1つの風船を片手で弾き、空中にとどまらせる
- 2つに増やす→3つに…(できるだけ多くの個数で、継続できるようにチャレンジ)

いずれの運動においても、できる限り動きすぎないように実施できると良い、と説明があった。

トランプを用いたグループトレーニング

一般的には「きつい」「しんどい」というイメージのある筋力トレーニングを、トランプを用いてグループで実施することで、楽しみながら行う。各グループで、その場でできるトレーニング(腕立て伏せ、腹筋、バーピージャンプなど)を考え、グループの代表者がトランプをめくり、出た数字に応じて回数が決定する(J→11、Q→12、K→13)。7を引けばラッキーセブンで休憩、ジョーカーは20回というルールも設定し、ゲーム性を持たせながらトレーニングを実施できた。



写真2 ノルディックウォーキングの様子

ノルディックウォーキング

最後に、ノルディックウォーキングを実施した。ストラップの付け方、ポールの向きがあることについて学び、ポールを適切な長さに設定した(肘が約90°になる長さ)。まずは、ポールのことを意識せずに歩いたが、その時にポールが引かかるタイミングがあり、そこがポールを押し出すタイミングであることを理解した。その後、フロアを往復しながら、ポールを押し出すタイミングや歩幅、身体のどこに負荷がかかるのかを確認した後、15分間屋内でノルディックウォーキングを実施した。本来は屋外で実施することが多く、アスファルトの方が、ポールがしっかりと引かかりうまく押し出せることも、実際に経験しながら理解することができた。

＜おわりに＞

本研修会では、三浦氏の経験や仮説をもとに考案された様々な運動を実践し、実際に授業を展開する上での注意点や工夫についてご教示いただいた。本研修会で得た学びをもとに、フィットネスの授業を実践し、大学における体育・スポーツの発展に貢献したい。最後に、終始懇切丁寧に関わりやすく講習を実施していただいた三浦氏とサポートをしていただいた寺原氏に、深謝いたします。



**実技研修 B コース：
ゲートボール**

【講師】 梶田 和宏 (京都先端科学大学)
【場所】 京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス 体育館
【参加人数】 6名
【記録者】 鈴木 楓太 (京都先端科学大学)

ゲートボールの実技研修は、京都先端科学大学の梶田和宏氏を講師に迎え、京都先端科学大学京都亀岡キャンパス体育館2階の武道場で実施された。はじめに、約30分の講義が行われた。ここでは、ゲートボールの基礎的なルールを確認したうえで、そのルーツや現状に関する情報提供がなされた。現在、競技者の殆どは60代以上の高齢者だが、近年競技人口が大幅に減少しており、日本ゲートボール連合では若年層や海外への普及に力を入れているという。その一環として最近開発されたのが、研修の前半で実施するイージーゲートボール(スティックを使用せず手でボールを扱う)である。最後に、配布資料と映像を使って、基本技術(タッチ、スパーク打撃)や基本戦術(つなぎ玉、つけ玉、送り玉、アウトボール)などを確認した後、スキルチェックを兼ねたウォーミングアップへと移った。



梶田 和宏氏

スキルチェックは、数メートル先に置かれたボードに空いた5つの穴を狙ってボールを転がし、持ち球6球中何球を入れることができるかを基準に行った。その結果をふまえて、メンバーの点数が均等になる様に3人一組のチームを2つ作った。

続いて、「コロコロリレー」、「ターゲットゲーム」、「ゲートリレー」、「タッチゲートボール」の順に4種類のドリルを行った。コロコロリレーは、3人グループを2人と1人に分けて10メートル強の距離で向い合い、中間点に置

かれたゲートにボールを通してリレーをするというもので、ボールがゲートを通過しなかった場合は成功するまでチャレンジしなければならない。ボールを投げると次の試技に備えて速やかに反対側に移動する必要があるため、意外と運動量も多い。制限時間内にゲートを通過した回数がチームのポイントとなる。ターゲットゲームでは、コート中央に置かれたゴールポールを狙って各チーム15球を投げ、ボールからの距離を競った。試技を重ねるにつれてコート上のボールの配置が複雑になり、次に一投の狙いや作戦に関するチーム内のコミュニケーションも自然と活性化した。

残る2種類のドリルは、ゲートボールのコート(3つのゲートと中央にゴールポールを設置)で行う、実践に近い技術練習である。ゲートリレーはゲートを順に通過してボールに到達する速さを競い、リレー形式で実施したり、3人同時に実施して制限時間内に獲得したチームの合計点を競ったりと、様々なアレンジが可能だ。これに、タッチとスパーク打撃という、ゲートボール特有の要素を加えたのがタッチゲートボールである。

以上をふまえて、前半の仕上げにイージーゲートボールを2試合(各10分)行った(写真1)。初めのうちは専らゲートを通過させることに集中していた参加者も、次第に敵味方の次の一打を念頭に置いてプレーできるようになった。タッチとゲート通過を駆使することで、連続で行えるプレーが増えるのも醍醐味である。コート上には敵味方のボールが最大6つあるため、プレーの選択肢が多く、かつその状況は刻一刻と変化する。試合中は、参加者のルール理解の程度にあわせて、梶田講師から逐次状況説明とアドバイスが送られた。



写真1 イージーゲートボール



写真2 ゲートボールの試合

休憩を挟み、後半はスティックを使用した通常のゲートボールを行った。イージーゲートボールは専用のサンドボールを使用したため板張りの床でも実施できたが、ゲートボールは室内用とはいえ固い樹脂製で重量もあるため、フロアマットが敷かれたスペースを利用した。

冒頭の技術練習では、スティックを使った打撃練習を行った。特に、ゲートボール特有の技術であり戦術上も重要なスパーク打撃を重点的に練習した。数分の個人練習の後、点数の異なるゲートを狙って規定の試技数スパーク打撃を行い、合計得点を競うゲームでスキルを確認し、今回はスタッフを加えて5人一組のチームを編成した。そして、チーム対抗のオープンクエスチョン/クローズドクエスチョンゲームで打ち解けた後、研修の集大成としてゲートボールを2試合実施した。

前半に実施したイージーゲートボールと比較すると、スティックの使用以外にも①第1ゲートの通過要件、②アウトボールの扱い、スパーク打撃際の自球と他球の位置関係などに関するルール上の違いがあり、プレーの結果に対する技術の影響がより大きい。それでも、イージーゲートボールで基本的なルールや戦術を把握していたため、他のメンバーのプレーの意図を理解したうえでその結果に対して互いに一喜一憂し、声を掛け合うような雰

囲気がすぐに醸成された。ゲームは白熱し、当初の予定時間をオーバー。ゲーム終了時には、参加者から「なるほど…ゲートボール奥深いわ…」の音が漏れた。(写真2)

最後に、研修の振り返りを行った。参加者からは、失敗を楽しめてかつ競技性も高い、頭を使う、意外と運動負荷が高い、コミュニケーションの機会が多い、導入種目としてのイージーゲートボールが面白いといった感想が聞かれた。何れのコメントも、大学の一般体育の授業におけるゲートボールの可能性を示唆しているといえる。こうして、今回のゲートボール研修は成功裏に幕を閉じた(写真3)。



写真3 集合写真

実技研修 B コース： クリケット

【講師】吉中 康子 (関西クリケット協会代表理事)
【場所】京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス 体育館
【参加人数】14名
【記録者】鈴木 楓太 (京都先端科学大学)

クリケットの実技研修は、関西クリケット協会代表理事の吉中康子氏を講師に迎え、京都先端科学大学 京都亀岡キャンパス体育館で実施された。当日は、日本クリケット協会会長の山田誠氏と現日本代表の山下淳選手も参加され、技術的なアドバイスに加えて貴重



吉中 康子氏

な経験談や模範試技などを披露された。なお、公式戦では木製のバットとウィケット、革製のボールを使用するが、今回は初心者でも安全に楽しめるプラスチック製のバットとウィケット、ゴム製のボールを使用した(写真1)。

はじめに、「積み木自己紹介ゲーム」などを通じて参加者同士が少し打ち解けたところで、クリケットのボール



写真1 使用した用具(バット、ウィケット、ボールとミニコーン)

を使用した様々な種類のウォームアップを行った。例えば、二人組のパス&キャッチには、片手だけを使う、中腰で行う、2球同時に投げる、それらのタイムチャレンジ等の様々なパターンがあり、早くも翌日の筋肉痛を覚悟した参加者も…。単純な動きながら、集中力と微妙な力



写真2 ラビットファイヤー

の調整を要するドリルで、他の種目の授業でも活用できそうだ。最後に、ペア間の距離を開いてキャッチング練習の仕上げを行った。

続くバッティング練習では、山下選手による模範試技で理想のフォームを確認した後、ペア練習を行った。15メートル程度の距離で向い合い、ミニコーンの上に置かれたボールを相手に向かって打つというシンプルな内容で、これをしばらく繰り返したところで、吉中講師から「皆さん合格！」の声がかかった。

3つ目の要素はボウリング(投球)である。高さ70cm程度の三本の柱(スタンプ)からなるウィケットと呼ばれる的をめがけて、肘を曲げずに投げる独特なフォームが特徴だが、ここでも模範試技を行った山下選手の見事な投球に歓声が上がった。ペア練習では、野球とは異なる慣れないフォームに苦戦する参加者も多い中、意外な才能を発揮する者も現れた。日本においてはマイナーであるクリケットを授業で扱う際の、「ニュースポーツ」としての可能性がこのあたりにありそうだ。仕上げに行った遠投は、授業では学生のスキルを把握してグループの実力を均等にしたり、そのなかで学生同士のサポートを促したりする際の目安になるとのこと。もっとも、今回の面々にはやや会場が狭かったようで、殆どが2階席にボールを放り込んでいた。研修開始から早くも約80分。大学の授業なら、ここで初回が終了だ。

10分の休憩を挟んで、後半はチーム対抗のゲームを2種類行った。1つめは「ラビットファイヤー」。本来は「Rapid Fire」なのだが、初心者の日本人の耳にも馴染む語感にしようと、吉中講師がアレンジした名称だ。今回は1チーム7名ずつで実施した。①攻撃側の一人がバッターとなり、一列に並んだ6つのミニコーンの上に置かれたボールを連続して打つ。②守備側は最後のボールが打たれるまで待って、そこから捕球と送球を行って急いでボールを元の位置に戻す(写真2)。③その間、攻撃側



写真3 ペアーズクリケット

チームでバッター以外の一人が、約10m離れた2つのウィケット間を走って往復する(片道で1ラン=1得点)。この時、必ずバットを持っている必要がある。④守備側がボールを元の位置にセットし終るまでに獲得したランが得点となり、打者一巡した時点のランの総計がチームの得点となる。経験を重ねるごとに、様々な守備体形や連係プレーが繰り出され、チームの一体感が増した。結果は僅差で先攻の白チームの勝利。序盤の減点(反則)分を取り返そうと必死で走った黄色チームは肩を落とした。

2つ目のゲームは、より実戦に近い「ペアーズクリケット」である。見た目はほぼクリケットそのものだが、①打撃機会と投球機会が全員6回ずつと決まっている、②ワイドボールの場合はフリーヒット(コーンに置かれたボールを打つこと)となる、③アウトをとると守備側に得点が入るといった様々なアレンジが加えられている。そのため短時間で実施可能で、プレーの機会が均等に確保でき、かつペア間のコミュニケーションが促進される。初めは馴染みのないクリケットのルールに戸惑う参加者が多かったが、「まずやってみよう」の精神でプレーするうちにルール理解も進んだ。最後に真打・山下選手が登場。前方への大飛球を警戒して後ろへ下がった守備陣の裏をかいて360°に自在に打ち分ける技術に、参加者から感嘆の声が上がった(写真3)。

実技終了後、山田氏からクリケットの文化的な側面についてお話があった。クリケットと野球のように似ているようでコンセプトの異なるスポーツを経験することが、学生の発想の転換や他文化理解につながることを、クリケットそのものが世界の人々をつなぐコミュニケーションのツールになること等を、実体験を交えて述べられた。多くの参加者が野球との違いに苦戦しつつも、まさに発想の転換に楽しさを見出しながらプレーしていたように思う。体育授業の教材としてのクリケットの可能性を感じた研修であった。

**実技研修：
スタジアムツアー**

【場 所】 サンガスタジアム by KYOCERA
【参加人数】 全員
【記 録 者】 鈴木 楓太（京都先端科学大学）

全国研修会の最終日。朝の9時からスタジアム前の広場で行った「かめまる体操」で早くもひと汗かいた参加者は、サンガスタジアム By KYOCERA が主催するスタジアムツアーに参加した。J1京都サンガF.C.のホームスタジアムとして2020年に完成したばかりの同スタジアムの客席やピッチのほか、普段は入れない記者席や映像室などの様々な設備を、ガイドの説明を受けながらめぐる約1時間のコースである。

スタジアム前に集合して外階段を上ると、寄付者一覧のパネルが参加者を迎えた。京都やサンガF.C.ゆかりの芸能人の名前もちらほら。2階席第1ゲートから入場し、まずは場内を一望した。チームカラーの紫色(京都府のカラーでもある)に統一された約21600人収容のスタンドに囲まれて、よく手入れされた天然芝の鮮やかな緑が生える。階段を下りて、陸上トラックのない球技専用スタジアムのスタンド最前列でピッチとの近さを体感した後、今度は階段を上がり、2階席後方に設置されたVIP専用のテラス席へ。普段はスポンサー企業の関係者が利用す

るというレザーシートの座り心地を堪能した。その後も、VIPラウンジ(写真1)や3階のスカイボックス席(写真2)、最上階の記者席や映像室といった、普段はなかなか立ち入る機会のない施設を見学した。この間、ツアーガイドからは、景観と安全性を両立させた設計上の工夫から、水洗トイレで雨水を利用するなどの環境への配慮、京都府産の杉や檜を使用した「京都らしさ」、さらには1日の電気使用量などのトリビアまで様々な角度からの情報が提供された。

ツアーも終盤に差し掛かり、1階までの長い階段を降りて選手ロッカーを見学した後、いよいよこの日のクライマックスを迎えた。2列に並んだ参加者一同は、場内に響きわたる FIFA Anthem に乗って代表選手さながらに隊列を組んでピッチに入場した(写真3)。20秒ほどの短い時間ではあったが、皆自然と顔がほころび、正面のスタンドに向かって手を振る者、スマートフォンに自らの雄姿を焼きつける者など、思い思いに満喫していた。最後にピッチを背景に集合写真を撮影してツアーは終了したが、中には少しだけ居残って数人のグループで記念撮影をする姿も。全国各地からの参加者が、この研修を通じて親交を深めた様子がうかがえた。

ビル8階に相当する高さを誇るスタジアムのスタンドや階段を何度も上り下りしたツアーはちょっとした登山とまではいかないまでも、気持ちの良い汗を書くには十分な運動であった(9月上旬の京都は残暑厳しく、途中のVIPルームで涼まなければ少し暑すぎたかもしれないが…)。コロナ禍で誕生したこのスタジアムが、亀岡の地にどのように根付いてゆくのか、注目したい。



写真1 VIPラウンジで説明を聞く



写真2 スカイボックス(テラス席)からの眺め



写真3 ピッチに入場する参加者

実技体験： フィットネスゾーン

【場 所】 サンガスタジアム by KYOCERA 4階 SKY-FIELD
VR スタジオ & スタジオ A・B (亀岡市)
【参加人数】 10名
【記 録 者】 梶田 和宏 (京都先端科学大学)

実技体験の冒頭に、成相美紀先生(京都先端科学大学)からVR/フィットネスゾーンを担当されているインストラクターの松井氏と伊庭氏(合同会社ビバ&サンガ)の紹介とともに、サンガスタジアム by KYOCERA 4階にあるSKY-FIELDでのバイクエリアとスタジオエリアを使用したVR/フィットネスゾーンの実技体験の趣旨について説明が行われた。サンガスタジアム by KYOCERAのVR/フィットネスゾーンは2021年に誕生した最新の付帯施設であり、「非日常を体感できる新感覚フィットネス」として注目を浴びている。合同会社ビバ&サンガの小森代表によると、「サンガスタジアム by KYOCERAは、令和初の球技専用スタジアムであり、複合型スタジアムです。スポーツを「観る」ことに加え、様々なスポーツを「する」機会、先端技術の実証と人財育成の場づくり、地域の賑わい創出等に力を入れ、SDGsに貢献するスポーツ振興や健康づくりのプラットフォームを目指してまいります。」と言われている(サンガスタジアム by KYOCERA ホームページより抜粋)。主なプログラムには、VR/バイク系(THE TRIP:ザ・トリップ)、セルフコンディショニング、エアロピクス、ステップの4つがあり、予約ワンレッスン制で利用料金はTHE TRIPが45分で1320円、スタジオレッスンは30分で880円、60分で1650円となっている。

今回のVR/フィットネスゾーンでの実技体験では、前半にVR/バイク系THE TRIPについてインストラクターの松井氏が普段から実践されているトレーニングやエクササイズの指導事例を交えながら実技体験が実施された。VRを活用したVR/バイク系エクササイズに関連した知識や情報とその指導法を紹介していただき、参加者それぞれがバイク1台を使用してTHE TRIPのレッスンが実施された。後半は、セルフコンディショニングのプログラムにあるやさしいヨガと身体調整ストレッチについてインストラクターの伊庭氏が普段から実践されているトレーニングやエクササイズの指導事例を交えながら実技体験が実施された。また、VRを活用したスタジオエリアでの多彩な運動プログラムに関する知識や情報とその指導法を紹介していただき、参加者それぞれがヨガマット1つを使用してヨガレッスンが実施された。

前半(10:45-11:15)は、松井氏からVR/バイク系

(THE TRIP)で使用するバイクの使用方法に関する説明と本プログラムの進め方についてご指導いただいた。THE TRIPは未来都市やジャングルなど、スクリーンに映し出されるデジタル映像に合わせて、非日常空間を走り抜けるサイクルワークアウトであり、主に2種類のプログラムが用意されていると説明された。ノーマルコースでは、エンターテインメント性の高いワークアウトであり、カロリー消費が期待できますが、運動強度としてはかなりハードなプログラムになるため、立ち漕ぎ・スピードアップを少なくし、映像と音楽を楽しみながら自身のペースで行うライトコースがあり、初めて実施する方は後者の方が気軽に参加できると解説された。参加者からは、「VRでのバイクエクササイズを初めてしましたが、想像していたよりも運動強度が高く、一人でランニングなどの運動をするよりも集団で楽しむことができるため、様々な効果が期待できるだろう。」というポジティブな感想をうかがうことができた。



写真1 VR/バイク系(THE TRIP)の準備をする参加者



写真2 VR/バイク系(THE TRIP)を実践する参加者

後半(11:15-11:45)は、伊庭氏からヨガで使用するマットの留意点や運動をする空間のイメージの重要性について説明があり、セルフコンディショニングのプログラムで実施されている4つの内容の進め方についてご指導いただいた。具体的には、上級者向けのヨガ、初心者向けのやさしいヨガ、ピラティス、身体調整ストレッチが準備されていると説明された。上級者向けのヨガでは、精神統一・呼吸法の習得により、筋肉の緊張・柔軟性を高め、心身の調和を整えることを目的とし、初心者向けのやさ

しいヨガでは、呼吸から基礎的なポーズまでゆっくりと身体を動かすことを意識して実施することが大切になると解説された。参加者からは、「VR空間でのヨガやストレッチを初めてしましたが、想像していたよりもリラックスすることができ、一人で筋トレなどの運動をするよりもインストラクターを交えて集団でリラクゼーションを楽しむことはストレスコーピングにも期待できるだろう。」というポジティブな感想をうかがうことができた。



写真3 やさしいヨガ(立位ポーズ)を実践する参加者



写真4 やさしいヨガ(臥位ポーズ)を実践する参加者

実技体験：
ドローンサッカー・
クライミング

【場 所】 サンガスタジアム by KYOCERA
【参加人数】 18人
【記 録 者】 鈴木楓太 (京都先端科学大学)

全国研修会最終日(9月4日)の実技体験でドローンサッカーとスポーツクライミングを選択した参加者はさらに2つのグループに分かれ、記録者はドローンサッカー→スポーツクライミングの順に実施するグループに同伴した。場所は、サンガスタジアム by KYOCERA内の専用施設である(ドローンサッカーアリーナ京都、グラビティリサーチ サンガスタジアム by KYOCERA)。

ドローンサッカーとは「球状のプラスチックフレームに覆われた専用ドローンボールを使用し、5対5で戦う最新戦略型チームスポーツ」で、「2チームに分かれ、ドローンボールを操作し、専用ケージ内の空中に設置したリング状のゴールにドローンを通すことで、得点を競う」(サンガスタジアム by KYOCERA ホームページ)。現在世界約20か国で行われているが、国内では昨年からの定期的な公式戦が始まった新しいスポーツで、会場校の京都先端科学大でも学生チームが結成されるなど、全国的にじわじわ広がっているという。今年(2023年)の世界選手権で4位に入ったインストラクターの指導の下、全員が初



写真1 ドローンサッカー (試合中の様子)

体験となる新たなスポーツに挑戦した(写真1)。

まず、コントローラーを使ったドローンの操縦方法についての説明を受け、続いて4人ずつ2チームに分かれて練習を行った。操作方法の基本は、左手で上下動と回転、右手で進行方向を決めるというシンプルなものだが、当然ながら最初は難しく、なかなか離陸できないドローン

も…。しかし、数分練習するうちに空中につられたリング(ゴール)をくぐらせることができるようになった。仕上げに対戦形式で3分間のゲームを2試合行ったが、2試合目になると何度もリングを通過させる参加者も現れた。最後に、インストラクターがデモンストレーションを行った。参加者が使ったものよりも大型で、制御が格段に難しい機体を使ってコート内を縦横無尽に移動させ、世界4位の美技を披露した。

身体運動がほとんど要求されないドローンサッカーの魅力は、年齢や性別、身体障害の有無にかかわらず同じフィールドで競技できることだ(サンカスタジアム HP)。試合中、フィールド上でモーター音を鳴らしながら激しく動くドローンボールと、直立不動で自分のボールを目で追っているプレイヤーの対比が印象的であった。ゲームに熱中して楽しかった一方で、この競技をスポーツの範疇で理解してよいのかと思案する参加者の姿も見られた。

後半は、場所を変えてスポーツクライミングを体験した。今回実施したのは、高さ4~5メートル程の壁を、ロープを使わずに登る「ボルダリング」である。滑りにくい専用シューズに履き替えた後、インストラクターの説明を聞いた。岩に見立てた凹凸のある壁を、ホールドと呼ばれる突起物を足場にして登り、最上部のホールドを両手で保持できればクリアとなるシンプルな競技だが、筋力や柔軟性だけでなく、ルートを読む力や判断力を必要とする奥深い競技だ。横幅の広い壁にいくつものコースが設定されており、ホールド下に貼られたテープの色でそれぞれのコースの難易度が示されている(全部で10色)。

もっとも易しいのがピンクで、赤、緑、黒の順に難易度が増し、最難関がグレーであった。このグループでは緑が最高だったが、それでも初体験にしてはかなりの好成績であるとのこと。

時間いっぱい壁に向かい続けた参加者は、皆一様にこの競技の魅力を体感しているように見えた。個々のスキルに応じたコースを選択でき、失敗するときは常に次の目標まで「あと一步」であるボルダリングは、自己のスキルと課題の難易度が釣り合い、集中力が発揮されやすいと考えられる。他方、待機中のメンバーの「左右の足を入れ替えて!」という指示に、競技中のメンバーが「え? どういうこと?」と応じるようなグループ内のコミュニケーションが自然と生まれていた。多様な参加者それぞれの「楽しさ」の追求と、参加者相互の協力が両立するこの競技は、教養体育実技の授業にとっても様々なヒントを与えてくれるだろう(写真2)。

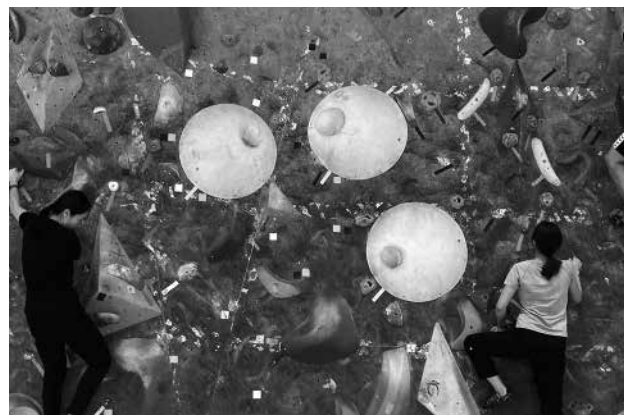


写真2 スポーツクライミング(ボルダリング)