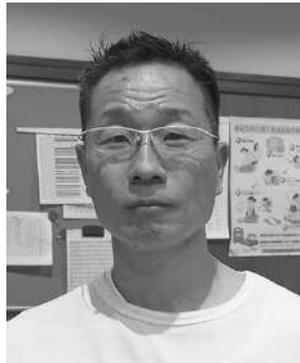


実技指導研修会報告

実技研修 「トレーニング」

【講師】谷本 道哉（順天堂大学）
 【場所】学習院大学 西2号館地下2階トレーニングルーム
 【参加人数】16名
 【記録者】星野 映（早稲田大学）

谷本道哉先生より筋力トレーニング(以下「筋トレ」とする)を中心とした理論と実践方法、授業を展開するうえでのポイントなどについて、先生ご自身の筋トレにおける実体験や大学体育におけるさまざまな事例をご紹介いただきながらご指導いただいた。以下はその研修内容である。



谷本 道哉氏

【研修内容】

第一部 1日目 13:00-15:30

1. 筋力トレーニングの必要性(健康維持増進)について

社会の高齢化が進んで健康寿命の延伸が叫ばれるなか、近年では筋トレに関心を抱く学生も増えている。本研修の導入として、健康維持増進を目的とした筋トレの必要性を中心に、何歳からでも体力要素を向上させられることや、各種疾病に対する筋トレの影響などについて、さまざまな研究成果をもとに説明がなされた。ここでは、筋トレの社会的重要性を最初に説いて学生にリアリティを持たせつつ具体的な話題に入っていく、鍛え上げられた肉体をもつ高齢者の写真をスライドに用いる、先行研究の調査方法の「穴」を指摘しながらデータを示す、など実技を望む学生を座学でも引きつける授業展開のポイントが紹介された。

2. 基本の自重筋トレ

1日目の実技は器具を使用せず、自重トレーニングのみが行われた。はじめに筋の解剖構造的な説明により意識するポイントや効果的に追い込むための方法が紹介され、それから実技に移行するという流れで実施された。メニュー例としては胸が床につくまで上体を深く落とすことを意識したプッシュアップ、上体と下肢を同時に上げるニーアップクランチ、片脚ずつのスクワット、肩甲骨の内転を意識したバックエクステンションなど、バリエーションを加えながらそれぞれ設定された回数・セット数を参加者全員で体験した。

3. 応用の自重筋トレ

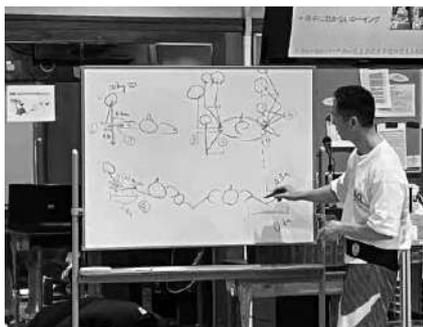
つづいて、応用の自重トレーニング種目が紹介された。タオルを用いた広背筋のトレーニング、あるいは競技の基本動作でありながら筋トレにもなる種目の例としてブレイクダンスの「六歩」を練習した。最後に持久力も高めつつ脚の筋もパンプアップさせられる中腰での足踏みトレーニングを実践した。

第二部 2日目 9:00-12:00

1. 筋力トレーニングの必要性(競技力向上)について

競技練習以外では鍛えきれない特定の体力要素を強力に向上させる手段としての筋トレの必要性や意義が説明された。一方で、競技特性やポジション・種目によっては、特定の部位に筋肉をつけすぎることによって筋肉が「お荷物」になりうることも、陸上競技や野球の選手を例として説明された。また、筋トレのリスク(傷害や循環器への





負担)も谷本先生の実験を交えながら示され、そうしたリスクに対する方法として軽負荷・低負荷の筋トレで効果が得られるという研究知見や、「大きな動作で」「低負荷でも反復限界まで」「速く挙げる」といったトレーニング方法のポイントが紹介された。そして、器具を用いてのベンチプレスとスクワットによって、それらを実際に体験した。



4種類が紹介された。プライオメトリクスの例として短距離走向けのトレーニングを体験した。

2. モーメントアームとトルクの筋トレへの応用

身体運動は関節の回転運動の集合として生じることを踏まえ、筋力発揮において、どのような動作でどの関節部位にどれほどの回転力がかかっているのかといったことを理解しながら効果的に筋トレを実施するための理論を学んだ。モーメントアームの長さを考えながら、スクワットやダンベル・プレス、ダンベル・フライなどのトレーニング種目を例に図示し、それを意識しての実技を実施した。

2. 大きなプライオと小さく速いプライオ

競技動作におけるパワー発揮スキルとして、やり投げやバレーボールのジャンプのように大きな動作で全身の反動を使う「大きなプライオ」と、ボクシングのジャブのように素早く短い「小さなプライオ」の2タイプについて説明された。この2タイプはジャンプのトレーニングなどを通じて体験した。

3. カー速度関係と筋トレ

筋肉の力—速度関係から、筋トレ動作は「力強く速く挙げて、ややゆっくり丁寧に下ろす」というテンポが基本とされるが、多くの学生はこれと逆のテンポで筋トレを行っているという説明があった。これは筋トレを行う人の多くが「重さにこだわる」傾向にあり、重たいもののできるだけ要領よく挙げたい動きになっていることによるものであるというが、本研修では「重さにこだわらず」に筋トレをすることの重要性が頻りに伝えられていた。

3. 大きなクイックリフトと小さく速いクイックリフト

クイックリフトについても重量やスピードを「大きなクイックリフト」と、速い切り返しで行う「小さなクイックリフト」の2種類について説明があり、バーベルを用いたクリーンで実技を実施した。また、マシンを使用しながら大きな動作でのチーティング、小さくチーティングなどを、それぞれでマシンを選びながら体験した。

ケガなく参加者全員が無事に研修を終えることができた。講師を務めていただいた谷本道哉先生には終始和やかな雰囲気の中でご指導いただいた。心より感謝申し上げます。また、司会など研修の運営にご尽力いただいた服部由季夫先生、施設利用に際し柔軟に対応くださった学習院大学トレーニングルームのスタッフの皆さまにも御礼申し上げます。

第三部 2日目 13:00-16:00

1. 競技パフォーマンスを上げるプライオメトリクス

競技力向上を目的に、筋トレや競技特異的スキルの練習に加えるものとして、全身の反動を目一杯使う「基礎的スキルトレ」、すなわちプライオメトリクス、クイックリフト、チーティングテクニック、軽負荷プライオの

実技研修

「バドミントン」

【講師】白井 巧（国際基督教大学非常勤講師）

【場所】学習院大学 体育館

【参加人数】17名

【記録者】齋藤 元希（日本体育大学）

I. はじめに

選択式実技研修のバドミントンでは、白井巧先生（国際基督教大学非常勤講師、日本バドミントン協会）を講師として迎え、研修が開催された。白井先生がこれまで実施された大学体育でのバドミントン授業の事例を交えながら、バドミントン



白井 巧氏

における歴史やルールへの理解を深めたうえで、基本打法の習得を目指した実践をしながら授業における指導のポイントなど、現場に則した内容で研修が行われた。以下に、具体的な研修内容と指導のポイントを示す。

II. 研修内容

1) バドミントンの歴史について

まず、オリエンテーションおよびバドミントンの歴史についての講義が実施された。その際、バドミントンの誕生を振り返りながら、その歴史的背景を追体験することで、指導現場においてバドミントンに馴染みのない学生に対して、興味を持って聞いてもらうための工夫や指導のポイントも併せてご説明いただいた。講義における歴史的背景の追体験では、以下のことが実施された。

バドミントンの誕生は、イギリスのBADMINTONという土地であり、その地に貴族の家族が移り住み、ひもを張って打ち合ったことが始まりとされている。当時のバドミントンは、床にシャトルを落とさない連続打ちの回数を競う打ち合いが主流であり、配布された資料には、最も古い記録として、2117回もの連続打ちが残っていた。そこで、歴史的背景の追体験と題して、現代のバドミントンの技術になぞりながら、二人一組のペアをつくり、2117回の連続打ちに挑戦した。パートナーと声を掛け合いながら、打ち損じたとしても数え直さず、成功したショット数を数えていき、2117回まで打ち合いを続けた。

このような歴史的背景の追体験の実施には、バドミントンへの興味関心を高める手立てとしてだけでなく、コミュニケーションの場として重要な役割を担っているこ

とから、指導現場では「数をお互いに数えること」に重点を置くようアドバイスいただいた。

2) 基本打法を習得するための練習 —ショートサービスについて—

「ドライブ・ショートサービス・ヘアピン・ロブ・クリア・スマッシュ」の6種類の打法を習得するためのフォームやグリップの握り方とその練習方法についてご指導いただいた。各基本打法について配布されたテキストや白井先生による実演を踏まえながら、技術習得に向けた練習が繰り返し行われた。最も重点的にご指導いただいた技術として、バックハンド技術を用いたショートサービスの指導が挙げられる。バックハンドのグリップの握り方はシャトルを返球する際、親指の指紋部分を状況に応じて八角形からなるグリップ部分の側面にしっかりと添えなければならず、技術習得には時間が要するため学期初期段階から継続した指導の必要があることご説明くださった。親指の指紋部分がグリップの側面に接触するイメージを養う練習方法として、自身の親指の指紋のスケッチをした後、指紋を押すイメージをもってショートサービスを行った。また、ショートサービスを意図した場所に打つための練習方法として、相手コートショートサービスラインにラケットを置き、ターゲットを設定することをご教示していただいた。ターゲットを設定したことで目標が明確化され、シャトルの持ち方やグリップの握り方について参加者間での試行錯誤および意見交換がなされた。

3) ゲームの実践 —ダブルスゲームについて—

まず、ゲームを開始するにあたり、ダブルス・シングルの基本的なルールを白井先生と補助員の学生のデモンストレーションを踏まえて解説された。また、授業中のラケットや人の接触を避け、安全確保をするためにダブルスにおけるフォーメーションや他のコートにシャトルが入ってしまった際の対応等についてご指導いただいた。

次に、ご指導いただいた基本打法を活用してダブルスゲームを実践した。相手のミスを誘う打ち合いを楽しむために7点先取の試合にすることが推奨され、四人一組をつくり、パートナーが重複しないよう交代しながら計

3試合行った。その後、基本打法についての補足説明がなされた。補足説明ではスマッシュについて重点的にご指導いただいた。スマッシュは自陣コートに上がってきたシャトルを勢よく打つ攻撃的な球種である。前段では、打点のタイミングを重視していたが、よりシャトルの軌道を鋭くするための指導のポイントとして、野球における「投球動作」をイメージし、肩関節2ndポジションでの内旋および手関節の回内を意識することが効果的であるとご解説くださった。基本打法についての内容を踏まえながら、二人二組になりショートサービス、ヘアピン、ロブ、スマッシュの順で交互に打ち合いを続け、技術習得に励んだ。その後、新たに四人一組をつくり再び試合を行った。

Ⅲ. 終わりに

2日間の研修を通して、バドミントンの誕生を理解し、バドミントンに馴染みのない学生に対しての指導方法を学んだだけでなく、基本打法においては実践の中で、白井先生にグリップの握り方や身体の動かし方について具



集合写真

体的な改善点をご指導いただいた。また、他大学から参加された先生同士で技術の向上を目指してアドバイスし合う姿も随所にみられ、終始充実した研修会であった。

最後に、参加者の安全やスムーズな運営を考慮しながら本研修会を開催していただいた大学連合の皆様、笑顔が絶えず和やかな雰囲気でもわかりやすく且つ細部まで丁寧にご指導していただきました白井巧先生に受講者を代表して心より感謝申し上げます。

実技研修 「ソフトテニス」

【講師】高橋 憲司（日本医科大学）
【場所】学習院大学 軟式テニスコート
【参加人数】4名
【記録者】多賀 健（苫小牧工業高等専門学校）

はじめに

高橋先生がこれまでに指導されてきた大学授業の事例を交え、感覚的なコツの部分だけでなく、力学的視点でのラケットの操作方法などを踏まえ、研修が進められた。



高橋 憲司氏

【1日目】

1. オリエンテーション・コミュニケーションワーク（13:00-13:40）

まず初めに、身体と心のウォーミングアップとして、ペアで自己紹介を行った。自己紹介の際には「嫌いなもの」、「おすすめのアプリ」など、その人の人となりが分かるような形でアイスブレイクを実施した。

2. 基本事項、基礎技術、コーディネーショントレーニング（13:40-14:20）

2-1. 基本事項：ボールの調整

ボールの調整は使用するコートの地面から150 cmの高さからボールを落下させ、70～80 cm 弾むボールが基準。普段の授業では、コート内のポールやフェンスに70 cm、80 cm、150 cm の目印をテープ等で複数個所に設置することで、学生1人でも調整が可能となり、効率的でもある。

2-2. 基本技術：ラケットの支え方

ラケットを持つ部分は一般的に「グリップ」と呼ばれ、ボールインパクトの瞬間は握るものの、それ以外はラケットを「支える」状態やつまむ状態が理想。そのため、学術的にラケットの下部を「ノブ」、ラケット操作を「ハンドリング」という用語で表現している。フライパンを持つようにノブを支える「ウエスタン」が技術獲得のキーになり、ボールを打つ際にラケットを支えながら、最後は親指と人差し指でノブを握ることで、ヘッドスピードが上がり、より強く速いボールを打てるようになった。

2-3 ラケットハンドリング

最も重要な動作はラケットを支えている状態から、一度

ラケットを落下させ、インパクトの瞬間にノブを握る動作であり、一瞬の動作で大きな角速度を得られるため、効率的にラケットヘッド速度が得られ、ボールに大きな力を伝えることができるようになった。

2-4. 構え

構えは背筋を伸ばし、ラケットを両手で支え、右手で打つ場合は左手で「イチョウ」の部分を持ちながらラケットを引いて打つと、右手はラケット前に振る動作のみを行えば良く、より力が伝わり易くなった。

3. ラケットの支え方、ペアワーク、基礎技術(14:30-15:30)

3-1. バウンドラリー

未経験者は比較的打ち易いボレーを習得することが最初の段階として良いということで、2人1組で向かい合い、ワンバウンドで相手にボールを打ち返すバウンドラリーを行った。ラケットハンドリングを意識し、フォアで打つ際には小指を出す(前腕回外)、バックでは親指を出す(前腕回内)こと、さらにラケットを高く保つ構えを意識することで、より強く正確なボールを打ち返せることを理解できた。

3-2. 直上ドリブル

1人ボール1球で、身体を背屈しながら、ボールを真上に打球する直上ドリブルを行った。これを行うことで、ボレーをする際にボールのどの部分を、どのようなハンドリングで打てば良いか理解できた。

3-3. ボレー & ボレー

高橋先生が一番重要な練習と位置付けられている2人1組となってボールを落とさずボレーを繰り返すボレー & ボレーを行った。先ほどの直上ドリブルから身体を起こすとボレーの姿勢となり、最初は山なりの返球から始め、慣れてくるとより直線的な返球へと発展してき、実践に近いボレーのイメージを掴むことができた。

3-4. サービス

オーバーハンドサービスは「ウエスタン」でラケットを持ち、ボレー & ボレーと似た感覚で行えた。ラケットを「イースタン」で持つと、同じフォームでスライスサービスもできるようになった。カットサービスは、ラケットを「コンチネンタル」で持ちながら、フレームからフレームまでをボールを擦るようにして打球すると、より強い回転が加えることができた。

3.5 スマッシュ

スマッシュはこれまでの伝統的な利き手が右の場合は右足が軸足となるような方法ではなく、左足を軸足にする新スマッシュ理論をご教示いただき、未経験者にとってより打ち易いスマッシュであった。

3-6. グラウンドストローク

2人1組で一度バウンドしたボールを打球するストロークを行った。常に左手を添えて両手で高くラケットを持ちながら構えると、位置エネルギーの関係でボールに力が伝わり易くなるので、それを意識すると良いことが実感できた。

[2日目]

1. 準備運動、ルーティンワーク、サーブレシーブ練習、マッチ練習(9:00-10:30)

1-1. ルーティンワーク

ボールピックアップ、バウンドラリー、直上ドリブル、ボレー & ボレーを行った。

1-2. サブレシーブ練習、ダブルスマッチ

2. 各種マッチ(10:40-12:00)

テニスコートのラインを生かしながら、各種マッチを行った。シングルス(ハーフコート)、シングルス(ダブルス(ハーフコート、交互に打つ)、ダブルス(フルコート)など、様々なマッチを行った。

3. マッチ & 審判法(13:00-14:30)

4. 降雨により屋内で練習(15:00-16:00)

終わりに

今回の研修ではラケットの支え方から様々なマッチの種類までご指導いただき、初心者の私でも理解が深まり、技術の向上も実感できました。ただ、それ以上に、高橋先生は常に参加者を褒めながら指導されており、良くなっていく部分を都度見極められていたので、休憩中ももっと褒められたいと自主練習をしている参加者がほとんどでした。今回はソフトテニスをご指導いただきましたが、全てのスポーツ指導において一番大切なものをご教示いただき、この場を借りて改めてお礼申し上げます。



集合写真

実技研修 「ゴルフ」

【講師】鈴木 タケル（公益社団法人日本プロゴルフ協会）
 【場所】学習院大学 北グラウンド
 【参加人数】9名
 【記録者】深田 喜八郎（日本大学）

はじめに

ゴルフの研修では、ゴルフ初心者にどのような指導を行っていけば良いのか、ICT機器を用いたゴルフ授業の実践例を紹介しながら研修が行われた。実際に、参加者同士で自身のゴルフスイングを撮影し、スキルアップを図りながら指導方法



鈴木 タケル氏

を学ぶことができる内容であった。また、基礎的なスイングの修得から、限られたスペースを利用したラウンド研修、雨天時に活用できるパターの練習ドリルなど、様々な状況に応じた授業例が紹介された。鈴木タケル先生のティーチングプロとしての指導経験に加え、大学での体育授業経験が織り交ぜられた、多くの学びがある研修内容であった。

第1部：3月4日 PM (13時～15時30分)

・13時～13時30分：オリエンテーションおよびスイング分析機器の説明

はじめに、講義室にてオリエンテーションが行われ、その後、スイング分析機器であるスマートゴルフセンサー（SONY社製）が紹介された。打球時のフェース角、スイング軌道、入射角、クラブスピードを測定することができ、スマートフォンのアプリに記録することでスイング軌道の振り返りを行うことが可能となる。これらの数値を確認することで、自身の打球がどの方向に飛びやすいかを簡易的に把握できる機器である。研修前後に2回の測定を行い、上記の測定データがどのように変化するかを分析することで、自身のスキルアップを図りながら進めることが伝えられた。

・13時30分～14時30分：ウォーミングアップおよびスイング撮影（1回目）

屋外グラウンドへと移動をし、ウォーミングアップおよびスイング撮影が行われた。ウォーミングアップでは、ピッチングクラブを用いて小さなスイングから打球を始め、ハーフスイングへと移行、各自でショットを確認することを中心に行われた。その後、3人1組のグループを作り、スイング撮影を行った。スイング撮影では、7番

アイアンを使用し後方・前方それぞれ3回ずつ撮影した。その後、各自でスマートフォンに記録されたデータを確認し、自身のスイングにどのような特徴があるのかを確認した。

・14時30分～15時30分：グリップおよびアドレスチェックの方法について

スイング動作の撮影に続いて、正しいグリップとアドレスの確認方法が紹介された。適正なスイングに修正するためには、スイング中のクラブの動きに着目するよりも、グリップとアドレスに着目することが重要であると説明された。正しいグリップとアドレスを確認するための方法として、アドレスチェックカルテ（図1）を用いる方法が紹介された。図1に示したグリップ診断とアドレス診断を行い、それぞれの点数を確認することで、自身の打球方向の傾向を把握することができるシートである。スイング撮影の結果に加え、アドレスチェックカルテの診断結果をもとに、打球方向がまっすぐに向くように修正していくことが、ゴルフ指導の第1歩であることが説明された。その後、3人1組のグループを作り、アドレスチェックカルテをもとに相互確認を行い、自身の特徴を把握した。

第1部の最後に、スイング撮影とアドレスチェックカルテの結果を踏まえて個人練習を行い、鈴木先生から各自アドバイスを頂いた。

第2部：3月5日 AM (9時～12時)

・9時～9時45分：講義室にて撮影データの確認

はじめに、第1部で測定したデータをチェック用紙にまとめ、その結果をどのように解釈すればスイングの改善に繋がるか説明がなされた。測定データの中でも、フェース角がどちらに向いているかが打球方向を決定

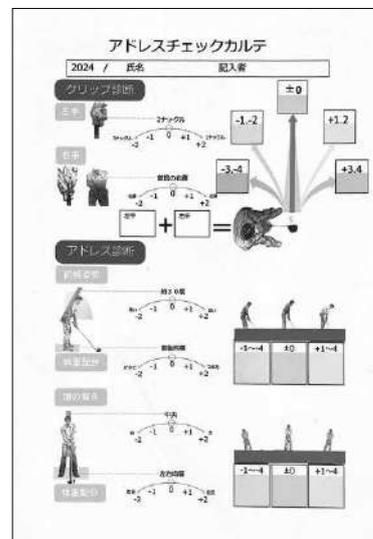


図1 アドレスチェックカルテ

する要因の80%を占め、フェース角をスクエアに近づけるためのアドバイスが重要であると述べられた。フェース角は、グリップの握り方に左右されるため、アドレスチェックカルテに示された正しいグリップを定期的にチェックすることが、初心者への指導に重要であると説明された。

・10時～12時：個人練習およびスイング撮影(2回目)

続いて、測定データをもとにスイングを修正するため、グラウンドにて実技指導が行われた。スイング指導では、アドレスチェックカルテをもとに自身のグリップや身体の向きを修正しながら、各自で打球練習を行った。スイングの振り幅は、時計の針をイメージした表現を用い、7-5時や8-4時などの小さいスイングからはじめ、9-3時と徐々に振り幅を大きくし、フルスイングへと繋げていくことが重要であると伝えられた。大きなスイングから始めてしまうと、アドレスやグリップが崩れやすく、スイングの修正に繋がらないため、特に初心者指導では小さなスイングから徐々に進めていくことが有効と指摘された。ここでは、個人練習を中心に、スイングの修正を目指した指導が展開された(図2)。その後、スマートゴルフセンサー(SONY社製)を用いて2回目の測定を行った。測定データを1回目のデータと比較し、どのような変化が見られるか確認するよう伝えられた。



図2 鈴木先生によるアドバイス

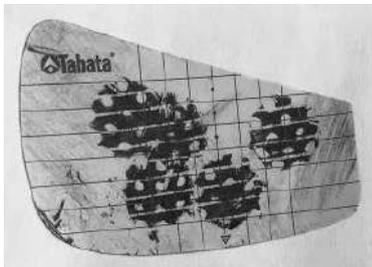


図3 ショットセンサー

第3部：3月5日 PM (13時～16時)

・13時～14時30分：ラウンド研修

第3部では、グラウンドに簡易コースを設営し、ラウンド研修が行われた。マーカー、フラフープ、コーンの3点を利用してコースを設営し、3人1組でラウンドが行わ

れた。約30～50ヤードのコースを7つ設定し、コースをまわる際の打球の順番やエチケットなど、受講者同士で確認しながら約2周プレーした。専用の用具を必要とせず、ある程度の広さがあれば設営可能なコースとなっていたため、グラウンド等で授業を行う際に活用できる研修内容であった。

・14時45分～16時：パター研修

雨の影響により、講義室へ移動しパター研修が行われた(図4)。パターマットを利用し、基本的な構え方やボールを置く位置、打ち方が説



図4 パター研修

明された。パターの練習においても、1m→1.5m→2mと、徐々に距離を伸ばし、打球の感覚を掴むことが重要であると指摘された。また、打球の強弱というよりは、左右のズレに注意を払いながら指導を行うことが、パター上達には有効であると伝えられた。

パターの練習は単調になりやすいため、練習時に多くのバリエーションを持つことが重要であり、いくつかの練習ドリルが紹介された。特に印象的であったものは、3人1組のグループを作り、1mの位置からパターを打ち続けるという方法であった。1人1球ずつ順番に打ち続け、何回連続で入るかをグループ同士で競うものであった。5分間で、最高何回まで連続で入るかをカウントするため、連続で入る回数が増えるほど緊張し、なおかつ時間的な制限があるため早く打つ必要があり、緊張感のある練習となった。グループ内でのコミュニケーションも促進されるため、個人競技であるゴルフでも学生間の交流が促進される内容であると感じた。

まとめ

2日間の研修を通して、ゴルフはどのような技術により構成されているのか、また、初心者指導の際にはどのようなポイントに着目すれば良いのか、ICT機器を用いながら詳細にご指導いただいた。ICT機器やチェックシートを用いることで、参加者同士の交流が促進されたため、実際の授業でもすぐに活用できる充実した研修内容であった。

2日間にわたり、充実した研修を企画してくださった大学体育連合の方々、また、熱心かつ和やかな雰囲気でご指導いただいた鈴木タケル先生に心より感謝申し上げます。

体験講習 「ラクロス」

【講師】丸山 伸也（中央大学兼任講師）
 【場所】学習院大学 体育館
 【参加人数】19名
 【記録者】曾根 良太（東京農業大学）

最終日の選択式体験講習（グラウンド種目）のラクロスでは、中央大学の丸山伸也氏を講師として迎え、研修が開催された。当日は学習院大学のグラウンドで研修を実施する予定であったが、あいにくの雨天のため体育館での実施となった。実技体験の冒頭に、武蔵野美術大学の鈴木先生から“ラクロス界のキングカズ”こと丸山先生の略歴について紹介があった。本研修では、ラクロスのルールや使用する道具、基本的な技術練習から試合形式でのゲームまで丸山先生が実践されている授業での展開を幅広くご教示いただき非常に有意義な研修となった。



丸山 伸也氏

ロスの特徴の一つである。通常、一辺180cmの正方形のゴールを使用するが、本研修会ではミニゴールを使用した。また、安全に配慮して、ボールはプラクティスボールと呼ばれる通常のボールよりも柔らかい物を、ボールを扱う道具であるクロスもより軽く短いミニクロスを使用して研修が行われた（写真2）。



写真2 使用道具

【研修内容】

ラクロスのルール・道具について

本研修では、まずラクロスのルール・使用する道具について説明があった。ラクロスは、両チーム10人ずつで100m×50mのコートを使用して行われるゴール型の競技である。2028年のロサンゼルスオリンピックでは120年ぶりに正式種目として行われることが決まっているラクロスは、欧米では学校体育でも実施されている。オリンピックでは、両チーム5人ずつと人数を減らし、70m×40mとコート範囲も狭くして開催される予定である。男子は、格闘球技と呼ばれるほど激しいボディチェックを含まれるため、ゴールキーパー（ゴールを守るポジション）だけでなくフィールドプレイヤーも全員防具を着用して競技を行う（写真1）。一方、女子はゴーグル・マウスピースのみで競技を行う。このように男女で競技スタイルが異なる点も、ラク



写真1 防具

ラクロスのボール・クロスに慣れる練習

ラクロス競技の経験者はほぼいなかったため、ミニクロスとボールの感覚に慣れる練習を実施した。最初は、ミニクロスを肩幅に持ち（持ち手は右から投げる際には右手が上）自身の上に向けてネット部分でキャッチする練習を行なった。ラクロスは、左右両方でパスを行う必要があるため、左右両方で練習を行なった。キャッチがうまくいかない場合には、持ち手をよりネットの近くにするこで捕りやすくなるのがポイントと教示された。その後、ラクロスの基礎動作である「クレードル」という技術を学んだ。クレードルの目的は、相手からボールを取られない、あるいはボールを落とさずに次のプレーに移行しやすくするためにネット部にボールを保持することである。まずは、その場でミニクロスを縦に持ち反転させながら練習した後、歩きながら、ジョギングしながら、ランニングしながらと徐々に難易度を上げて行なった（写



写真3 クレードル練習

真3)。クレードルの練習の最後には、受講者を2チームに分けてリレー形式での練習を行なった。

パス・シュート練習

パス練習は、まず2人組で次の手順で行われた。手順1. 片方の人(A)が投げる→手順2. もう片方(B)がクロスでキャッチする→手順3. BがAへボールを転がす→手順4. Aが転がっているボールをキャッチする。ラクロスでは落ちていたボールを手で拾うことはできないため、転がっているボールを捕球する必要がある。続いて、ミニクロスを使つてのキャッチボールの練習を行なった。止まった状態(距離が一定)でのキャッチボールができるようになったら、動きの中でキャッチボールができるように歩きながら、走りながらと徐々に難易度を上げてパス練習を行なった。4人組でのスクエアパスでは、時計回り、反時計回りと両方の手でパスが出せるように練習を実施した。研修では、各チーム20回ノーミスを目指して練習に取り組んだ。次に、3人が三角形を組みパスを出し合い、その中に1人が入りパスカットするトリカゴ練習を行なった(写真4)。シュート練習では、クロスを縦に振り下ろすシュートと、野球のサイドスローのように横から出すシュートの2種類の練習を行なった。シュート練習の最初には、丸山氏にお手本を見せていただいた。ラクロスのシュートでは、時速170kmにも迫るスピードが出ることもあるとの説明があった。受講者は、ゴールは無人であるにもかかわらずなかなかゴールできず、ミニゴールに向かってボールを正確にまっすぐ速く飛ばす難しさを体感することができた。

ゲーム形式

受講者を3チーム(6人ずつ)に分けて、まずはポートボール形式で下記のルールにてバスケットボールコートを活用して1試合5分のゲームを行なった(写真5)。

- ・バスケットコートのノーチャージ・セミサークル内のゴールマンにパスが繋がればゴール
- ・ペイントエリアには誰も入れない



写真4 パス練習 (トリカゴ)



写真5 ゲーム形式

- ・ボールを持ったら動けない(5秒以内にパスを出さなければならない)
- ・ゴールを決めた人とゴールマンが交代する
続いて、よりラクロスに近い形式でミニゴールを使用して下記のルールにてゲームを行なった。
- ・ボールを持っている際にはタッチされるまで自由に動いてOK
- ・遠距離からシュートは打たない
- ・ペイントエリアにはゴールキーパー以外は入れない
- ・シュートが外れた際にはラインに1番近い人のいるチームのボールから再開(チェイス)

最後に、丸山氏に受講者からの質疑応答の時間を設けていただいた。受講者からは、ファウルの種類や安全に授業を展開するための方法(工夫)などの質問があった。

〈おわりに〉

本研修会では、丸山氏の長年のプレー経験・指導経験をもとに展開される練習方法や練習時のポイントについてご教示いただき、ラクロス競技を未経験の状態からどのようにゲーム形式まで授業を発展させていくのかを学ぶことができた。2028年のオリンピック種目となったラクロスが、今後少しでも多くの大学の授業などで実施されるよう期待したい。最後に、受講者のほとんどが未経験であったが、丁寧にわかりやすく講習を実施していただいた丸山氏に感謝申し上げます。



体験講習
「キンボール」

【講師】高見 彰(関西国際大学講師)、清水 学(日本キンボールスポーツ連盟)
【場所】学習院大学 体育館
【参加人数】23名
【記録者】山口 翔大(慶應義塾大学)

研修内容

1. キンボールの成り立ちと開発者の想い、実施上の注意点
(担当：高見先生) 9:00～9:30

はじめに、キンボールスポーツの歴史と開発者の想い、用具の説明の講義をしていただいた。キンボールの正式名称はキンボールスポーツで、冬場でもできるスポーツとしてカナダで開発された。直径1.22m、重さ1kgのラテックス製のボール(図1)で、表面にはあえて保持しにくいナイロン製のカバーが覆っている。あえて持ちにくい素材であるが故に、複数人でボールを保持しなければならないため、人が集まりやすく、協調性が生まれやすい、という工夫があるようで、体育教材としての適正を感じた。ボール自体は割れやすく、バスケットゴールボードの角など、体育館の角のある箇所に勢いよく当たると破裂する可能性があり、破裂しにくいTPUという素材もあるため、購入時にはそちらも検討すると良いとのこと。ボールにはピンク、ブルー、ブラックの三種類があり、どれを選んでも構わないが、個人的には、ピンクが最も視認性がよかったため、授業で扱うにはおススメの色であると感じた。



図1 実際のキンボール

ボール操作の練習やルールの理解を深めるためのゲームをリードアップゲームと呼び、試合形式でゲームそのものを楽しむためのゲームをコンペティションゲームと呼ぶ。本研修では、まずリードアップゲームを行い、その後にコンペティションゲームを実施した。

2. 基本動作の確認とリードアップゲーム(担当：高見先生、清水先生) 9:30～10:15

基本動作【打球】：キンボールの打つ動作は、主にゲームをリードし得点機会を作るために使用される。高見先生からは、①選手はボールを打つ際には体のバランスをしっかりと保つこと、②打点を合わせて、ボールを力強く、かつ正確に打つことが重要であることをご教示いただいた。ボールの打ち方は、①バレーのレシーブ時の腕のように、肘を伸ばして手を交差し、両腕の前腕部で打つ方法、②腕を伸ばしながら体側を沿うように腕を振り上げる方法、③両掌の手根部で横一直線に殴打する方法の三種類を教わり、それぞれの有効性と危険性を学んだ。特に、①の両腕を伸ばし交差する方法においては、強力ではありながらも、肘の内側上顆を痛めそうな衝撃を受けることから、指導の際には入念に注意を促す必要があると感じた。すべての方法に共通して、ボールを打った後はフォロースルーを意識することで、ボールの速度と方向をコントロールすることができる。教員として生徒に伝える際には、これらの技術的要素を明確に説明し、正しいフォームを模範として示すことが重要である。

基本動作【レシーブ】：レシーブは、相手チームから打たれたボールを、床につく前に受け止めることで成功となる(図2)。レシーバーは常にボールの動きを注視し、ボールの落下予測地点に迅速に移動することが要求されるため、狭いコートながらもスピーディーに動かなければならず、運動強度は見た目以上に高くなる。受け止める際には、ボールを柔らかく受けるように手と腕でクッションを作ることが重要で、慣れないうちは大きくて軽いボー



図2 ボールを支えている様子

ルを弾いてしまうことが多くなる。三点で支えることで安定したボール保持が可能となるため、個人で支える際は両腕と額を使うこと、複数人で支える際には、バランスよく三点を支えることが重要だと教示を受けた。教育現場で指導する際には、生徒が安全な体勢を取り、互いに衝突しないよう注意を促すことが重要となる。

リードアップゲーム：リードアップゲームは、上記の「打球」と「レシーブ」を楽しみながら慣れていくことに加えて、仲間づくりも目的として実施された。

ウォーミングアップ

- I. ボール当て鬼ごっこ：キンボールを当てる鬼とキンボールから逃げる子に分かれて実施する。当てられたら鬼と子を交代する。
- II. 輪になってボール当て：全員が輪になり、輪の中心に逃げる子を一人置く。輪を作っている人が、真ん中の子に向かってキンボール投げ当てる。当たったら、当てた人が子になって再開する。

ボールに慣れる

- III. 輪になってボール回し：全員が輪になり、頭上に上げたキンボールを横の人にパスしながらボールを進めていく。落ちないように注意しながら、ボールの基本的な扱い方に慣れていく。
- IV. 輪になってボールパス：全員が輪になり、対面の人にボールを投げてパスをする。腕と脚を使ってクッションをするようにボールをレシーブする基本動作に慣れる。
- V. 向かい合ってボールパス(手でキャッチ/足でトス)：一定のところまでボールを運んだら、向かいの人にボールを投げ、手でキャッチまたは足でトスをしてからキャッチをした。動きながらのパスと、予想だにしないパスがくるため、より実践的なレシーブとなった。
- VI. 向かい合ってペアでボール運び：保持したボール



図3 ボールを運んでいる様子

をペアで支え合いながら運ぶことに慣れる(図3)。ボールが滑りやすいため、力の入れ具合や支えるポイントがズレることで落球することがあるため注意が必要となる。

VII. 打球とレシーブ：3人1組となり、打球とレシーブの練習を行った。より実践的な練習にするために「オムニキン ピンク!」のようにコールを行いながら実施した(ルールについては後述する)。

3. コンペティションゲーム(担当：清水先生)

10:30~12:30



図4 コンペティションゲームの様子

最後に実践形式の試合を行った。先にルール説明を受け、全員が十分に理解した上で、4または5人一組の五組に分かれてゲームを開始した。毎回のゲームには三組が参加し、それぞれのチームカラーを決める(今回はピンク、グレー、ブラックだった)。打球の際には「オムニキン」+自分以外のチームカラーをコール(例：オムニキン ピンク!)し、呼ばれたチームがキンボールをレシーブする。レシーブ失敗またはコール失敗まで繰り返し、失敗したチーム以外のチームにそれぞれ一点ずつ加点される。ルールの中でもとりわけ印象的なものが、「点数が最も高いチームを狙わなければコール失敗とする」というものである。これは、平等性の精神と、点数の均等化を狙ったものであり、実際にこのルールにより、すべてのゲームが接戦となった。時々刻々と変化する戦況の中で上記のルールを意識することは難しかったが、接戦になるが故に面白く、夢中になることができたため、開発者の工夫を感じられた。実際の授業では、ルールが複雑化しないためにも、勝っているチームをコールするルールを採用しないこともあるらしいが、接戦が故に楽しむことができるため、開発者の工夫を尊重し、難しくとも根気強く教授し続けることが重要であると感じた。