

実技指導研修会報告

実技研修 「バレーボール」

【講師】高橋 宏文（東京学芸大学）
 【場所】帝京科学大学 千住キャンパス 7号館5階アリーナ
 【参加人数】15名
 【記録者】篠原 航介（青山学院大学）

【はじめに】

バレーボールの実技研修では、ダイレクトでプレーするボールの動きに合わせて自在に動くために必要である様々な「感覚」について焦点を当て、ボールを扱う際の感覚を獲得しながら、ゲームにおいてプレーする力を高めていくようなプログラムについて、高橋先生が実践されてきた事例を交えながら、指導法や授業計画案をご紹介いただいた。研修中には、高橋先生や補助員の学生、研修参加者が「感覚」についての意見を交換する時間が随時設けられた。それぞれが異なる感覚をもっており、それは実際の体育の現場でも同様であることを踏まえながら、本研修が進められた。



高橋 宏文氏

【研修内容】

<1日目>

1. オリエンテーション バレーボールゲームの理解と授業運営 13:00-13:30

バレーボールは、ボールを落とさずにワンタッチで繋ぐ「ダイレクトプレー」が特徴であり、それゆえにミスや不安定さが生じやすい。「カバーリングゲーム」とも呼ばれるように、「ダイレクトプレー」によって発生するミスや不安定さに対する工夫が、授業を実施する際に重要であることを学んだ。

2. ボール操作 13:30-14:00

スパイクはタイミングが重要であり、スパイクを打つために必要な「タイミングを測る感覚」について学んだ。スパイクのタイミングは「落ちてくるボールに合わせる」ことで測ることができる。その基礎的な練習として、ボールを真上に投げ上げ、落ちてきたボールをキャッチする活動を行った。体の前面や背面でのキャッチ、肘を伸ばして頭上でのキャッチ、踏み切ってキャッチなどを通し

て、ボールに対してどのような位置に体を置くか、また、どのタイミングで捕球動作やジャンプを開始するか、といった感覚を確認した。さらに、これらの活動を二人組でも実施し、正面から相手の投げたトスに合わせて、キャッチや動き出しのタイミングを測る練習も行った。

3. ボールヒッティング・スパイク 14:00-15:30

二人組で、側方からトスを上げてもらい、壁に向かって打つ練習を行った。ボールは体の真上よりやや前方で捉え、ボールの上部を覗き込むようなイメージで打つことを学んだ。次に、補助員の学生にネット際でトスを上げてもらい、相手コートに向かってスパイクを打つ練習を行った。スパイカーがセッター（補助員の学生）に下投げてボールをパスし、スパイクに向けて動き出し、トスに合わせてスパイクを打つという一連の流れで実施された。これにより、レシーブからスパイクに至る試合中の動きをイメージしながら練習することができた。ネットを挟んで相手コート側からトスを上げてもらい、自コートから相手コートへスパイクを打つ練習も行った。スパイカーはネットに向かって走り込んで打つため、勢いや加速感を体感することができ、スパイクを打つ感覚やタイミングの測り方をより実感することができた。



写真1. ボールキャッチ

<2日目>

4. アンダーハンドパス 9:00-10:30

バレーボールにおけるパスでは、ボールの落下地点や

軌道、ボールに向かう自分の動きなどの「補足」の感覚や、ボールを「弾く」感覚が重要である。パスは両手で行うため、左右差が生じることが多い。そこで、片手ずつアンダーハンドパスを行い、左右どちらが安定しているか、どちらがやりやすいか、といった自分の感覚を確認した。自分の左右差を把握し、それに合わせたアプローチを取ることが、パスの安定性を高める上で重要である。まずは、投げてもらったボールを、アンダーハンドパスの姿勢で肘を伸ばしてキャッチする練習や、手を組んで腕でボールを受ける練習を行い、落下点への入り方やボールとの距離感を確認した。次に、目標の位置へボールを返す練習として、実際の試合を想定しながら、相手コート側から投げられたボールをレシーブし、自コートのセッターの位置へ返球する練習を行った。ここで重要なことは、腕を振ってパスするのではなく、落下点で正確にボールを捉えて、目標地点へ向かうような体運びでボールを送り出すことである。

5. オーバーハンドパス 10:30-11:15

アンダーハンドパスと同様に、片手でのオーバーハンドパス(タッピング)を行い、左右差とどのような意識をもっておくべきか確認した。頭の真上よりやや前方でボールを捉え、指や手首に適度な緊張感をもたせて、「跳ね返す」ような感覚で弾くことが重要である。弾く際に、つまむ(手が閉じる)ようになるのは望ましくなく、手を開いたまま跳ね返すことが重要である。また、どのくらいの力で跳ね返せばよいのか、といったパスをコントロールする感覚を掴むために、落下させたい位置を決めて、その位置にボールを届ける練習を行った。

6. トス 11:15-12:00

ネットに対して45度や90度の方向から投げられたボールの落下点に素早く入り、トスを上げたい方向に体を向けて、体重移動とともに左右差を考慮して弾く活動を行った。ここで重要なことは、飛んでくるボールに正対するのではなく、トスを上げたい方向にあらかじめ体を向けて、飛んでくるボールを待つことである。狙った方向・位置に安定してトスを上げるために重要である。

7. 連携プレーの構築 13:00-14:15

全体を2グループに分け、アンダーハンドパスまたはオーバーハンドパスで、ボールを落とさずに繋ぐ、ボール回しを行った。誰がボールを拾うのか声を掛け合ったり、イレギュラーなパスに対応したりすることで、試合の中の慌ただしさを体験することができた。次に、ネットを挟んだ対戦形式のパスゲームを実施した。ここで

も、アンダーハンドパスまたはオーバーハンドパスでボールを繋ぎ、相手コートへ返球するルールとし、ボールを落としたチームが負けとなる。サーブは投げ入れとし、ボールを2個使用して、両方落としてしまったチームが負け、1対1の場合は引き分けとした。ゲームに慣れてきた段階で、「ボールが1個になった場合はスパイク(ジャンプ無し)を可とする」ルールを追加し、実践に近い攻防を楽しめるように工夫された。

8. ゲームの実践 14:15-16:00

三人一組のチームを組み、ミニコート(通常のコート縦に半分にした広さ)でのゲームを実施した。サーブは投げ入れとし、「基本的に三段攻撃をすること」をルールとした。これはバレーボールの試合におけるリズム感を感じることが目的である。また、サーブを投げ入れとしている理由は、体育におけるバレーボールの授業では、チームでボールを繋ぐことや、ラリーを通して攻防を楽しむことに意義があるためであり、サーブで点を取り合う状況を避けるためである。その後、再び全体を2グループに分け、通常コートでのゲームを実施した。ここでは、W型サーブレシーブフォーメーション、セッター固定制、ローテーション制を取り入れて行われた。ネットの高さや、スパイクを打つ際のジャンプの有無などについては、集団の技量に応じて調整し、全員が積極的に参加できるような環境や雰囲気づくりをすることが大切である。

【終わりに】

2日間にわたる本研修を通して、バレーボールにおける技能や指導法について、実践を通じて深く学ぶことができた。「感覚」に注目したアプローチは、ボール操作やトス、スパイクなどの各技術の理解をより深めるだけでなく、指導者として学生の動きをどう捉え、どう支援していくかという視点を養う貴重な機会となった。

最後に、本研修において講師をお勤めいただいた高橋宏文先生には、実践的かつ丁寧なご指導を賜り、心より御礼申し上げます。また、補助をしてくださった学生の皆さま、本研修会を開催していただいた大学体育連合の皆さまにも感謝申し上げます。



実技研修 「バドミントン」

【講師】渡辺 英次（専修大学）
 【場所】帝京科学大学 千住キャンパス 2号館 アリーナ
 【参加人数】18名
 【記録者】岸 秀忠（目白大学）

I. はじめに

本研修「選択式実技研修（バドミントン）」では、専修大学の渡辺英次教授を講師に迎え、大学体育における授業実践に基づいた内容で実施された。渡辺教授がこれまでに構築してきた授業運営方法を基礎とし、初回ガイダンスにおける説明



渡辺 英次氏

事項から授業全体の構成に至るまで、実際の大学現場で展開可能な指導モデルが提示された。とりわけ、「学生がバドミントンをプレーする時間をいかに長く確保するか」という運営上の工夫が随所に見られ、実技中心の研修構成により、効率的な練習方法を体得する機会となった。

また、関東圏の大学に所属する学生2名が補助指導者として参加し、指導補助や演示に加え、学生の目線に立った指導例も提示された。以下に、当該研修の具体的な内容および指導上のポイントを報告する。

II. 研修内容

1) オリエンテーション — バドミントンの基礎知識と授業運営方法 —

研修の冒頭では、講義室にて初回ガイダンスを模したオリエンテーションが行われた。

①バドミントンに関する基礎知識

ラケットやシャトルの素材・種類、正しい持ち方、基本的なルールの解説に加え、バドミントンの歴史的背景、競技人口の推移、直近の国際・国内大会の話題など、学生の興味を喚起する工夫がなされた。

②授業運営に関する説明

授業受講時の心構えやマナー、安全管理、評価方法について説明がなされた。特に、傷害予防の観点からは、スライドを用いて具体的な事例（下肢の怪我が全体の7割を占めることや、シャトル・ラケットによる眼部損傷の危険性など）が提示され、安全

意識の醸成が図られた。ウォーミングアップの目的や具体的な方法も明示され、リスクマネジメントの実践的指針として有用であった。

2) 基本技術の習得に向けた練習

①シャトルのみを使ったウォーミングアップとステップ練習

ストレッチ終了後、ペアでシャトルを用いたウォーミングアップを行い、身体操作の基礎を確認した。

- ・サイドライン間でのキャッチボール：肘を高く保ち、手首を前に出すように投げる。
- ・利き手でシャトルキャッチ：落下するシャトルを利き手で捕る際、同側の足を前に出して反応。
- ・左右に振られる中でのキャッチ練習：反応速度とフットワークの習得を目的とする。

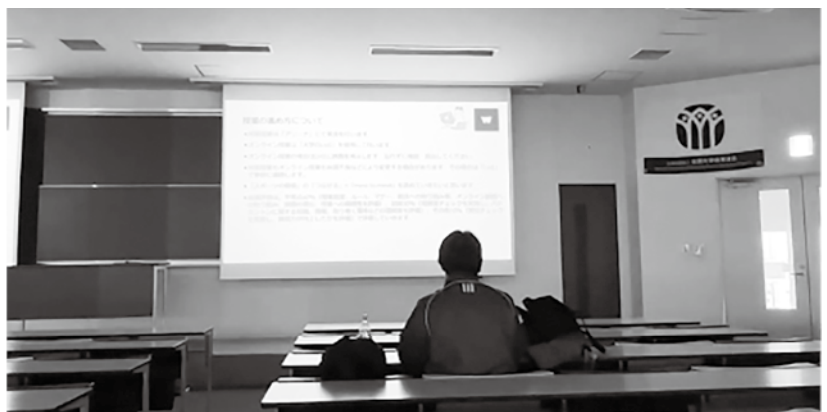
②ロングアンダーサーブ

シャトルのスピードテスト（気温・湿度に応じた調整）について学んだ後、ロングサーブの練習を実施。

- ・打ちたい方向へ前足のつま先を向ける
- ・シャトルの初期位置を身体の斜め前に設定
- ・ラケットで迎えに行かず、落下を待って打つ

③基本ストローク（ドライブ、ハイクリア、ドロップ、スマッシュ、ヘアピン）

オーバーヘッドショットにおいては、肘を高く保ち、肘が前に出ないように意識しながら身体全体の重心移動を活用する点が重視された。



オリエンテーション－講義の様子－



実技指導の様子① - 講師によるレクチャーの様子 -

- ・スマッシュ：肘を高く保ち、肘関節の内旋を意識して打つ。肘が下がると角度が出ずネットミスに繋がる。
- ・スマッシュレシーブ・ドロップレシーブ：ラケットを常に身体の前で構え、力まずに反応する。

3) 試合形式練習 ―シングルス・ダブルス・団体戦―

①シングルス形式練習

授業での実施を想定し、コートの手面を用いたシングルス練習を行った。限られたスペースでも競技性を保ちつつ、運動量や技術確認ができる構成であった。

②ダブルス形式練習

正規コートを使用し、ペア間の連携を重視した練習を行った。

- ・サイドバイサイド：守備重視の配置
- ・トップアンドバック：攻撃的な布陣

それぞれの陣形をストロークと組み合わせ、ゲーム内での活用を目指した。

③団体戦形式練習

受講者を2チームに分け、シングルス・ダブルスを組

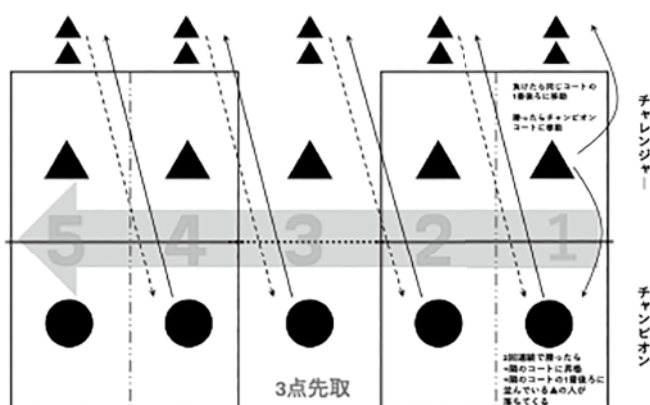


図. シングルスゲームの移動順



実技指導の様子② - シングルの試合の様子 -

み合わせた団体戦を実施。対戦順や出場種目をチーム内で話し合って決定し、主体的な参加を促した。また、怪我などにより十分な動きが困難な参加者には、コートの手面のみを使用する・フロントサービスラインより後方エリアに限定するなど、個別のルール設定による対応が図られた。これらの対応例は、実際の授業における多様な学生への指導実践としても紹介された。

Ⅲ. まとめ

本研修では、大学体育における実践的な授業構成と運営に関する知見を、体系的かつ実践的に学ぶことができた。特に、初回ガイダンスの具体的内容、安全管理への高い意識、学生の活動時間を最大化する工夫、そして段階的な技術指導から試合形式への移行に至るまで、授業実践に即した内容が網羅されていた。また、運動制限や障害のある学生への柔軟な配慮と対応方法が具体例とともに示されたことにより、インクルーシブな授業運営の在り方についても深い理解を得ることができた。今後の大学体育におけるバドミントン授業の構築・改善に資する、極めて有意義な研修であった。



実技研修 「ダンス」

【講師】 梶 ちか子 (鹿屋体育大学)
 【場所】 帝京科学大学 千住キャンパス
 【参加人数】 3名
 【記録者】 狩野 莉奈 (筑波大学)

I. はじめに

「ダンス」では、鹿屋体育大学の梶ちか子先生を講師にお招きし、講義および実技研修が行われた。本研修では、ダンスの特性について理解し、生涯スポーツへの橋渡しの役割を担う大学体育において、目指すべきダンス授業の展開を紹介



梶 ちか子氏

していただいた。また、間違いや正解のない自由な身体表現・ダンスや、簡単な作品作り、創作した作品の鑑賞を通して、ダンスの「する、みる、支える、知る」などの多様な楽しみ方を体験させていただいた。

II. 研修内容

研修生は3名であり、はじめにお互いの自己紹介を行った。また、少人数だったため、研修の中で、率直な疑問や気づきを伝え合う時間を多くとることができ、終始アットホームな雰囲気で行進された。以下に、具体的な研修内容を示す。

1) ダンスの特性について

ダンスは、一人一人の身体表現を楽しむものであり、正解もなければ、間違いもない、ゴールフリーである特性を持っており、ダンスを通じて、技能や性別、障害の有無に関わらず、個々の多様性を認め合う力、つまり「共生」の視点を育むことが大きな狙いとなることが説明された。

2) ウォーミングアップ

授業の雰囲気づくりの肝となる、ウォーミングアップでは、学生の主体性を重視し、体はもちろん、心もほぐすような方法が紹介された。まず、学生が円になって座り、教員は、その円の中心で授業を進める形でのウォーミングアップが推奨された。円形は、できる・できないが学生同士で見えにくく、教員と全学生の距離感が同様である利点が考えられる。さらに、全身を使ったペアじゃんけんや、簡単な動きを組み合わせた交流ダンスが紹介された。

3) リズム系ダンス

続いて、リズム系ダンスの導入方法が紹介された。ここでは、アップテンポなロックダンスから、スローテンポなヒップホップダンスまで、様々な曲調に合わせたダンスが紹介された。まず初めに、弾んで踊れるテンポで、初心者にも踊りやすいロックダンスを行った。具体的には、音楽に合わせて、弾みつつ、左右移動や、しゃがむ動作を組み合わせることで、簡単な動きである弾みを多様に発展させた内容であった。その他に、「あんたがたどこさ」や「十五夜さんの餅つき」等、誰もが知っている童歌を活用した手遊びを行い、遊びの中で、縦乗りのリズムや、アフタービートのリズムを体に染み込ませる実践例が紹介された。



写真1：童歌「十五夜さんの餅つき」に合わせた手遊びの様子

4) 表現系ダンス

さらに、表現系ダンスの導入方法が紹介された。まずは、ペアやグループで、先頭（リーダー）の人の動きを模倣する「リーダーに続け」を行った。その際、梶先生から「家事」や「スポーツ」といった動きが生まれやすく、後ろの人が真似しやすいテーマが設定された。表現系ダンスでは、「即興表現」が必要とされることから、ハードルが高いように感じる教員や学生も多くいるが、まずは、教員や仲間を模倣することから、スモールステップで進められることで、身体表現が自然に引き出された。さらに、割り箸や、紙、新聞紙を活用し、ものに導かれて動くことで、身体の様々な表現や動きを発見し、表現系ダ

ンスを追求していった。

5) 作品づくり

最後に、作品づくりの進め方が紹介された。作品づくりについては、教員側のコーディネートが必要不可欠である。そのため、音楽の歌詞に着目し、その歌詞をヒントとして動きを創作させる方法が紹介された。また、一つの曲を、分割して、それぞれの担当グループを決め、それをつなぎ合わせることで、一つの作品を完成させる方法が紹介された。

Ⅲ. 終わりに

今回の研修では、ダンスを専門競技としない指導者でも実施できる授業例を多く紹介いただき、汎用性の高い実践例を学ぶことができた。さらに、人生最後の体育である、大学体育において、学生が自主的に、運動に親しむ態度を養成するためには、どの

ように授業を展開するべきか、多くのヒントをいただいた。最後に、授業の工夫点を分かりやすく、楽しくご指導いただいた講師の梅先生はじめ、実行委員の皆様、受講者の皆様、補助学生の皆様に、この場をお借りして、心より感謝申し上げます。



写真 2：ダンス参加者の集合写真

実技研修 「フライングディスク」

【講 師】本田 雅一（日本フライングディスク協会）
【場 所】帝京科学大学（千住キャンパス 体育館）
【参加人数】13名
【記 録 者】秋原 悠（関西大学）

I. はじめに

実技研修Ⅳのフライングディスクは、本田雅一先生（日本フライングディスク協会）を講師として迎え開催された。フライングディスクは、当初特にアルティメットが国内で広がり、大学スポーツを中心に普及した経緯がある。また、現在では中学校の学習指導要領にも採用され、さらなる広がりをみせる種目である。本田先生は、大学の授業においても、男女や運動経験を問わず誰でも一緒にゲームを楽しむことができる」と述べられており、個人的には、本田先生が最初に述べられた「わかる」から「できる」の過程を大切にといった言葉が本研修会の意義でもあったと感じた。以下に具体的な研修内容を示す。



本田 雅一氏



方、キャッチの説明をいただき実際に体験した。そもそも投げ方には、①バックハndsロー、②フォアハndsローがあり、その投げ方によってディスクの握り方も決まってくる。また、投げ方の軌道にも①ストレート、②カーブがあり、さらに、そのカーブにもインサイドから曲げる軌道のものと、アウトサイドから曲げる軌道がある。最初は混

Ⅱ. 研修内容

1) ディスクの握り方・投げ方・キャッチ

まずは基礎からということで、ディスクの握り方、投げ

乱しながらもディスク操作の奥深さを感じながらの体験となった。キャッチは基本的にディスクを両手で上下に挟んでキャッチする両手キャッチを実践したが、そのほかにも、片手キャッチや、サムダウンキャッチ、サムアップキャッチがあると説明を受けた。アルティメットは、味方同士でパスを繋いでいくことが基本であるため、対面パスの練習段階から相手がとりやすいパス（愛のあるパス）を心掛けると述べられていたことがとても印象的であった。

初めて体験する受講生は、その握り方や投げ方で苦慮したが、自分自身がどういった理由でつまづいているのか、具体的な説明や手ほどきを本田先生にいただきながら体験することで、実際の指導に活かすヒントを得た。

同時にパス練習中における安全管理についても具体的な事案を用いご説明いただき、いかなる場面でも危機管理を徹底することの重要性を再認識できた。

2) 基本のスキル・戦術(オフェンス・ディフェンス)

様々な投げ方を練習すると同時に、基本的なスキルについてもご説明いただいた。1つ目が、スローワーのピボットとフェイクであった。これは、アルティメットの基礎であると同時に非常に重要なスキルとなり、その後に続くゲームを行ったときにその重要性が身に染みて感じられた。2つ目は、マーカーのストーリングである。これもアルティメットのゲームでは重要となり、マーカーがスローワーに対してストーリングと発声し、1秒ごとにカウントするものである。スローワーは10秒カウントされるまでにパスを出す必要があり、もしパスを出せなければ攻守交替となる。

戦術も段階に応じてご指導いただいた。その前提としてのポジションと役割を記す。

【QB】：攻撃権を得たときに最初にディスクを持つ司令塔

【ハンドラー】：QBの近くにおいてパス回しをする

【ミドル】：ハンドラーからのパスを受けてエンドゾーンにシュートする

【ディープ】：エンドゾーンでパスを受ける

戦術には大きく分けてオフェンス側とディフェンス側が存在する。オフェンスの主だったものでは①スタックポジション、②ホライズンポジションが挙げられる。スタックは基本的な戦術であり、スローワーの位置によってレシーバーが一行になりオープンスペースを作り出し、そのスペースにレシーバーが走り込みパスを受けるとものである。ホライズンは、ハンドラーとミドル・ディープの間及びミドル・ディープの奥にスペースを作りそのスペースに走りこんでパスをつないでいくものである。ディフェン

スの主だった戦術としては、ワンサイドカットが挙げられる。例えば、サイドアップでは、スローワーが右利きの場合、マーカーはバックハンド側にパスを投げられないようにスローワーに対し右半分をマークする。このようにどちらから一つ側のパスコースを封じるといった戦術である。

このような、基本スキルや基本戦術につながる、実践練習も充実しており、楽しく体験しながら取り組めた。



3) ゲームの組み立て

段階的な指導の一環として、ゲームも簡易ゲームから徐々に前述した様々な戦術を駆使したゲームに移行するといった形でご指導いただいた。例えば、初日はストーリングやピボットを意識した3対3のゲームから実施し、段階に応じて、2日目の最後には、ポジションを決めたオフェンスの攻撃、またディフェンスの戦術（ワンサイドカット）も意識し展開するといったものである。個人的にはバスケットボールやサッカーと言われる競技と似通った戦術があると感じた。どのゲームも体育館の反面を使用し実施した。一見スペースに限りがあると感じられるが、このスペースでも十分運動量を確保できる内容であった。



4) アルティメット以外の競技について

アルティメット以外の競技についても、説明や体験を交えてご指導いただいた。代表的なものとして、フライングディスクを投げて戻ってきたディスクをキャッチするまでの時間を競う MTA、キャッチするまでの距離を競う TRA、そして、ディスクゴルフがある。ディスクゴルフは、数名ずつにチームに分かれ、実際にチームごとに条件を少しずつ変更したショートコンテスト形式で体験した。

Ⅲ. 終わりに

フライングディスク各種目（※主にアルティメット）の基本操作、スキルや戦術を2日間段階的に学ぶことで、実際指導する際にどう落とし込むか考えながら体験できる本当に良い機会となりました。また、アルティメットの最大の特徴である

「セルフジャッジ制」は、フェアプレーを考えさせる点など様々な学びの機会を提供できる種目であると感じました。最後に、2日間のフライングディスク研修を通じて、普段ではなかなか味わえない箇所の心地よい筋疲労も体感し、身も心も大きな学び得ることができたと感じています。ご指導いただきました本田雅一先生に改めてお礼を申し上げます。



体験講習

「フロアボール」

【講 師】浅井 泰詞（高千穂大学）

【場 所】帝京科学大学 7 号館 5 階 体育館

【参加人数】22 名

【記 録 者】深田 喜八郎（日本大学）

I. はじめに

体験講習は、講義形式でフロアボールの特徴やルール、近似種目との相違点について説明がなされたのち、実技形式での講習へと移行した。実技講習では、スティックの基本的な扱い方や、ドリブル・パス・シュートの練習方法が紹介され、参加者同士で練習したのちゲームを行った。短時間の講習ではあったが、フロアボールの基本技能や指導法、楽しみ方が盛り込まれた内容であった。ゲームでは、講師である浅井氏もキーパーとして参加するなど、非常にアクティブな講習となり、参加者全員でフロアボールを楽しんでいる様子であった。以下に、具体的な講習内容を記す。



浅井 泰詞氏

り、スティックとボールを扱いキーパーのいるゴールを狙うスウェーデン発祥のスポーツである。大学の体育実技で導入されているケースもあるが、「フロアボール」「ユニバーサルホッケー」「ユニホック」「ネオホッケー」など様々な名称が存在し、正しい名称が浸透していないという現状があることも指摘された。「フロアボール」のルールを改変し、より安全に配慮したルールで行うのが「ユニバーサルホッケー」や「ユニホック」、「ネオホッケー」である。これらは日本発祥のスポーツであり、2012年の日本フロアボール連盟の発足をきっかけに「ネオホッケー」に統一されたと紹介された。

続いて「フロアボール」と「ネオホッケー」の相違点が説明され、特に印象的であったのが、スティックの扱いと足でのボール操作に関するルールについてである。まずスティックの扱いについて、「フロアボール」はスティックのブレード（ボールを打つ部分）が腰より上にあがってはいけないが、人が周囲にいない安全な状況であれば振り上げて良いという点である。「ネオホッケー」はより安全に配慮されたスポーツのため、常にブレードが膝より上にあがってはいけないという点が、大きな違いであると感じた。また、足でのボール操作について、「フロアボール」では足でボールを蹴って方向を変える、

Ⅱ. 研修内容

・フロアボールの特徴とルール、近似種目との相違点

はじめに、講義形式でフロアボールとはどのようなスポーツなのか、その特徴や近似種目との相違点について説明がなされた。フロアボールはホッケー型の競技であ

浮いたボールを蹴ってクリアするなど、足での操作が認められているが、「ネオホッケー」は足での操作が禁止されている（静止した状態でボールを止めるのみ可）という特徴がある。これらのルールは、安全に授業を行う際にも重要なルールとなるため、学生の指導の際には必ず伝えるべきであると感じた。その他、フロアボールでは防具をつけたキーパーがいる点など基本的なルールが説明され、実技講習へと移行した。

・基本的な技能の練習

1) スティックの操作方法

実技講習は、スティックの基本的な操作方法を紹介するところから始まった。スティックは、基本的に両手で操作をし、片方はグリップエンド、もう片方はスティックの真ん中あたりを持つことが紹介された。手の位置は基本的に変えないため、例えば、左手がグリップエンド、右手が真ん中に位置する場合、自身の右側にあるボールを打つということが基本となる。この時、片手でのスティック操作は左手一本となる。このため、片手でのスティック操作がしやすい方の手をグリップエンドに位置することが多いと紹介された。右利きの人は、グリップエンドに右手、真ん中に左手を置くことで、片手でのスティック操作も行いやすいとの説明がなされた。

2) パス

スティックの操作方法を確認したのち、ペアになりパスの練習を行った。まず、ボールを打つ際のポイントとして、ボールをブレード部分でパチンと弾くというよりは、ブレードにボールを密着させた状態で押し出すような打ち方が基本になると紹介された。これにより、コンパクトな振りでもボールに勢いを持たせることが可能になる。また、パスを受ける際は、ブレードを止めた状態でボールを受けると、ボールがブレードに弾かれてしまうため、ボールを受ける際に少しスティックを引くことで、ボールの勢いを抑えることが可能になると説明がなされた。

その後、2人1組となりパスの受け渡しを行った。はじめに、相手の利き手側（スティックの真ん中に位置する手）に向けてパスをする練習を行った。この時、離れた距離で受け渡しを行うだけではなく、あえて近距離での素早いパスを行うなど、様々なシチュエーションでパスの受け渡しを行い、基本技能の上達をはかっていった。また、非利き手側でパスを受け渡す練習も行い、利き手側との違いについても感じられる内容となっていた。

3) ドリブル

ドリブル練習では、ブレードの両サイドを使用し、ボールがブレードから離れないよう運ぶ動作について練習を行った。マーカーを比較的近い距離（50cm程度）で10個ほど置き、ジグザグにドリブルしながら戻ってくるというものであった。個人練習を行ったのち、チーム対抗のリレーを行った。ドリブル練習は、単調な練習になりやすいため、リレーを行うなど、チーム内のコミュニケーションが促進されるような内容も組み込まれており、実際の授業でも活用できる内容であると感じた。

4) シュートおよび実戦形式

シュートを打つ際には、ブレードを床面に押し付けるようにスティックをしならせ、その反動を利用してボールを押し出すことで、ボールの勢いが増すことが紹介された。ゴールに向かいシュートをする個人練習を行ったのち、2人1組になりツーメンの練習を行った。ペアでパスを受け渡ししながらゴールに向かい、ゴールにシュートをするという内容であった。走りながらパス・ドリブル・シュートを行うため、基本技能の確認になるとともに、ウォーミングアップにも適していると感じた。

最後に、2対1の形式で実践的な練習を行った。2人がパスの受け渡しをしながらゴールを狙い、1人がゴールを守るという形式であった。ここまで確認をしてきた基本技能に加えて、相手との駆け引きが必要になるため、ゲームの前に行う練習として活用できる内容であった。

・ゲーム

はじめに、ゲーム開始時に行うフェイスオフの方法が紹介された。フェイスオフは、チームの代表が1人ずつコートの中で向かい合い、中心にあるボールの両脇にブレードを置いた状態で準備をする。ゲーム開始の合図とともにボールを奪い合い、ボールを保持したチームから攻撃がスタートするというものである。また、ゲーム中のメンバー交代は自由であり、ボールが動いている状況でも交代できるため、個人の体力に合わせて交代しながらゲームを進められるということが説明された。

ゲームは、体育館の半面を利用した4対4のミニゲームと、全面を利用した6対6のゲームを行った。フルコートのゲームでは、10名程度のチームを作り10分ハーフの試合を行なった。チームのメンバーと交代のタイミングなどの作戦を立て、コミュニケーションを取りながら進めることができた。フロアボールのチームに所属する補助学生や講師の浅井氏も加わり、参加者全員でゲーム

を楽しんだ。年齢や性別、競技経験が異なる参加者がいる中で、休憩することも忘れて全員がプレーに熱中している様子であった。

学体育連合の方々、また、終始和やかな雰囲気で見守りやすくご指導いただいた浅井泰詞氏に心より感謝申し上げます。

Ⅲ. おわりに

約3時間の講習を通して、フロアボールとはどのようなスポーツなのかが伝わる充実した研修内容であった。フロアボールの知識を含めて基本的な事項を学ぶことができ、実際に体験することでフロアボールというスポーツへの理解を深めることができた。フロアボールは、競技経験による差が生じにくいいため、大学の体育授業でも取り入れやすい種目であり、大学生の興味関心を惹くことのできる魅力的なスポーツであると感じた。

最後に、本研修会を開催してくださった大



フロアボール集合写真

体験講習 「フィットネス (引っ張らないストレッチ)」

【講 師】山本 ゆう子 (武蔵野美術大学特別講師)
【場 所】帝京科学大学 柔道場
【参加人数】23 名
【記 録 者】田中 愛理 (東京家政大学)

【はじめに】

本講習は「引っ張らないストレッチ」の実施方法や効果について、山本先生中心にご教授いただいた。授業をはじめ、スポーツ系の部活動指導場面など、多くのスポーツ場面で活用できる身体の使い方のポイントについて解説していただいた。



山本 ゆう子氏



講義の様子

【研修内容】

1. 講義 (9:00~9:30)

はじめの講義においては、ソフトグムニクボール2つが配布され、半分弱程度の大きさに膨らませたボールをお尻の下に二つ入れることで楽な座位姿勢で受講することができた。

山本先生は学生時代や就職後にさまざまな事業に関わってきた経験をもとに「脱力関節調律[®]」、「ゴルフ関節調律[®]」というメソッドを開発された。年齢に囚われずに身体を自由に動かし活動できるようにという理念のもと、現在は普及活動に取り組まれている。

「脱力関節調律[®]」は、“押さない、揉まない、伸ばさない”が特徴であり、わかりやすくするため「引っ張らないストレッチ」と表現されていた。これはパフォーマンスの向上やウォーミングアップ、怪我の予防に役立てることができるかとされている。

脱力関節調律[®]は、

- ・脱力：無駄な力が入っていない、最小限の力で動ける状態、重力に預けられる状態
- ・関節：骨と骨の接合部分、動きを作る部分
- ・調律：元の状態に戻すことで本来の力を発揮する、最も良いパフォーマンスを発揮する

といった一つ一つの言葉の意味にもあるとおり、動作をする時に、自然に重力に身体を預けて（無駄な力を抜いて）、関節を順番に動かすことで本来の位置に戻すことが重要であると説明があった。

無駄な力を抜くことで、より軽くスムーズに動作を行うことができる。また元の状態に戻すとは赤ちゃんの状態に戻すことも意味しており、身体の不調やパフォーマンスを上げきれない原因の一つに、本来持っている動きが活かされていない可能性があると考えていることから、赤ちゃんの動きも分解して取り組まれている。

脱力関節調律[®]を実施する時は、「脱力」と「中心から動く」ことがポイントで、無理に伸ばしたり押ししたりせず、リラックスすることが大切である。これらのポイントと自身の身体に意識を向けて、繰り返し動かす。

2. 実技体験（9：30～10：20、10：30～12：00）

実技では、ストレッチの前後で肘の曲げ伸ばしや膝立ちで腕を前に伸ばして手のひらを合わせて身体を左右に捻る動作、ゴルフのスウィング動作などを用いてその都度、ストレッチの効果を確認した。可動域が広がったり、スムーズになったり身体の変化や左右差を実感しながら進められた。

実技① 胸椎でんでん

横向きに寝転がり、胸の前方に両腕を伸ばし手のひらを合わせる。脱力した状態で、上側の腕を開いて閉じる動き（でんでん太鼓のような動き）を繰り返す。背骨を中心とし、背骨→肋骨→胸骨→鎖骨→肩甲骨→上腕骨→前腕という順に力が伝わることを意識して動かす。

2人1組でサポートする時は、サポート役は背後で片手は骨盤を支え、胸椎に触れて脱力で誘導してあげる。立位で実践することもできる。右側のストレッチの際はサポート役も右手で胸椎に触れて誘導する。左側の時には

左手で誘導する。

実技② 胸椎バンザイ

ソフトギムニクボールの空気をかなり抜いた状態にする。ボールが肩甲骨の間にくる位置に置き、仰向けの姿勢を作る。両膝を立てたら前ならえのように両腕を伸ばす。脱力した状態で、バンザイと腕をおろす動作を繰り返す。

バンザイをするときは鼻から息を吸って、息を吐きながら腕を下ろす。胸椎を伸ばすことが目的なので、背骨をグーンと反らせて腕が上がり、背骨が丸まって腕が戻るイメージを持つ。

実技③ 背骨くるくる

仙骨と背骨の位置を確認する。立位で胸の前で腕をクロスする。仙骨～背骨にかけて、一つずつ捻るイメージで捻転させる。鼻の後ろ（頸椎1番）まで来たら同様に戻す。これを繰り返す。2人1組でサポートする時は、仙骨から棘突起を下から順番に軽くまわしてあげる。はじめから強く捻るのではなく、徐々に可動域を広げる。

実技④ 鎖骨するする

うつ伏せの姿勢で、少しだけ膨らませたソフトギムニクボールを左右の鎖骨のあたりにそれぞれ置く。腕は肘を曲げて脱力した状態を作る。腕を動かす時のスタートは「鎖骨の内側から」と意識してワイパーのように頭の上の方に向かって腕を動かし、身体の横に戻す。

実技⑤ 頸椎くるくる

身体を起こした状態で首を左右に動かす。頸椎のリングの中に1本軸があり、リングに触れないように軸を動かすイメージで捻転していく。これを繰り返す。

歯の噛み締めを緩めて脱力して行っていく。

実技⑥ 開脚ころころ

ソフトギムニクボールの空気をかなり抜いた状態にする。開脚して座った状態で膝下あたりにボールを入れる。脱力した状態で足をコロコロ揺らす。無理のない可動域で実施する。

実技⑦ ねがえり

仰向けで腕は横に開いた状態の姿勢を作る。仙骨から動き始めることを意識し、下半身であれば仙骨→骨盤→大腿…、上半身であれば背骨→鎖骨→肩甲骨…と順番に



実技の様子

状態を捻り、片側に状態を閉じていく。閉じた状態から仙骨を意識して今度は順番に身体を開いていく。反対サイドも同様に仙骨を意識して身体を動かす。

実技⑧ ハイハイ

ハイハイの楽な姿勢を作る。仙骨から動かすイメージで前進する。第三者が仙骨を押してから動き始めるとより仙骨から前進する動きがしやすい。

実技⑨ 寝転がる人をひっくり返す(2人1組)

仙骨の“コントロール”体験。Aさんは、寝転んだ状態でひっくり返されないように仙骨を地面につける意識で踏ん張る。Bさんは、自分の仙骨を中心に動かすことを意識してAさんをひっくり返せるように頑張る。仙骨を意識できていると、簡単にはひっくり返らない。

3. 質疑応答(12:00~12:30)

Q.授業で実施する時に用具(ボール)がない時の代用品や効果は?

A.用具がなくても「意識」を持てれば効果はある。用具があったほうが意識しやすい場合もあるので、その時にはタオルやあるもので代用すれば良い。

Q.脱力と筋トレの関係性について

A.ウェイトトレーニングの動作について、今回意識してもらった「脱力」と筋トレは両立できると考えている。例えばベンチプレスするときに鎖骨～肩甲骨～上腕骨のように意識することで関節への負担を軽減し、筋肉により効果的に負荷をかけられると考えている。筋力も正しい動きでバランスよくつける必要はある。

Q.下半身の調整の際に「仙骨」を意識する時と「股関節」を意識する時の、使い分けはどのようにしているか。

A.上半身と下半身のつなぎ目である「仙骨」を常に意識することが前提にあり、仙骨→骨盤→股関節…のように順番に意識をすることが望ましい。(今回は、意識しやすいよう「股関節」に焦点をあてて説明していた。)

Q.対象者がイメージしやすいように比喻するパターンと詳しく説明するパターンとどのように使い分けているか。

A.説明を理解できる年代であれば詳しい説明を交えている。理解できない園児や小学校低学年の年代はたくさん遊ばせながら動きを身に付けさせ、保護

者の方にその動きの意図を解説している。小学校高学年になると大体理解できるので、簡単な話題から入り、身体の構造について説明をすることなどある。注意していることとして専門的な説明から入って難しいと思われないようにしている。

Q.肩の痛みがスポーツ以外の動作で出る場合の改善方法

A.ハイハイの姿勢で肩肘手が一直線であれば痛みが出にくい。腕の筋肉は使わず骨だけで支えているイメージのポジションを意識すると痛みが出にくいのではないかな。

Q.バレーボールの助走動作の重心をどう捉えたらよいか。

A.仙骨を意識して、動きをコントロールすることをおすすめしている。腕や脚というより、「仙骨で前進」、「仙骨を持ち上げる」などを意識するとコントロールしやすいと思われる。

【おわりに】

本講習では、受講者自身の身体の変化を確認しながら実技講習が進められた。山本先生が講習内で繰り返しポイントとして、「脱力」と「中心(仙骨)から動く」の2つを示してくださったので、ひとりで実践した際にも非常に意識しやすく、動きながら変化を実感することができた。ペアでサポート役が補助的に誘導することでより一層強く意識できるようになった。サポート方法についてもご教示いただけたため、今後授業やスポーツ指導の場面で実践する際にも役立つ情報がたくさんあった。質問の時間も長く取っていただけたので、さまざまな状況での応用の方法についても知ることができた。山本先生の解説と浦邊先生、竹田先生のサポートのおかげもあり、非常に有意義な講習であった。この場をお借りして、講師の先生方に感謝申し上げます。



集合写真