

実技指導研修会報告

実技体験 ウォーキング

【講 師】清水 茂幸 (岩手大学)
 【場 所】高千穂大学 杉並キャンパス、和田堀公園
 【参加人数】35名
 【記録者】伊藤 奈々 (実践女子大学)

I. はじめに

ウォーキング研修では、講師の清水茂幸先生（岩手大学教授）より、講義および屋外実技を通じて、ウォーキングの健康効果、授業実践における運営方法、指導上の工夫などについて、研修が行われた。

研修は、講義（13:00～13:30）と実技（13:30～14:15）の2部構成で実施された。以下に、当日の研修内容について報告する。



清水 茂幸氏

II. 研修内容

1. 講義（13:00～13:30）

冒頭では、清水先生の競歩コーチとしての紹介がなされ、特に世界陸上2023（ブダペスト大会）における日本代表選手の映像や舞台裏でのお話など、実際の現場ならではのエピソードをお話しいただいた。

その後、ウォーキングの健康効果と指導法に関する講義が行われた。特に以下の点について解説があった。

（1）ウォーキングの健康効果

ウォーキングは、誰でも取り組みやすい有酸素運動であり、慢性炎症の抑制、生活習慣病の予防といった効果



写真 1 講義の様子

が期待できることが説明された。また、体脂肪の燃焼、筋力の維持、心肺機能の向上、骨粗しょう症やストレスの予防等、幅広い健康上の利点が挙げられた。

（2）ジョギングとの比較

学生からよく寄せられる質問として、「ウォーキングとジョギングはどちらが健康に良いのか」という問い合わせに対し、清水先生は以下のように説明された。ウォーキングはジョギングに比べて心拍数や血圧の急激な上昇が起こりにくく、関節への負担も少ないため、安全性の高い運動であると示されている。一方で、運動強度が比較的低いため、効果を得るために運動時間や歩行フォームが重要となる点も指摘された。

（3）目標心拍数の設定方法

最大心拍数や予備心拍数を用いた計算方法が提示され、ウォーキングに適した運動強度の管理方法が紹介された。

（4）フォームチェックの意義

歩行フォームの改善を目的として、「フォームチェック表」が紹介された。姿勢、腕の振り、足の着地、歩幅、呼吸、リズム、体幹の安定の7項目の観点から、評価を行うことで、正しいフォームの習得に繋がることが説明された。

（5）大学での実践事例

清水先生が担当する「健康ウォーク」の授業内容が紹介され、盛岡市内を巡るウォークラリー形式の取り組みが例示された。チームで得点を競う方式により、学生の主体的な参加を促す工夫がされていることが示された。

（6）インターバルウォークの紹介

信州大学・能勢教授によって提唱された「インターバルウォーク」が紹介された。この方法は、3分間の速歩と3分間の通常歩行を1セットとし、それを5セット（計30分）繰り返すことにより、効果的な中強度の有酸素運動が実現されるものである。

速歩は約70%の主観的強度を目安に、参加者の体力に応じた調整が可能である点が特徴とされていた。特に、動脈硬化予防や体力の維持・向上の観点から、より



写真2 インターバルウォーク



写真3 実技の様子

高い健康効果が期待できることが研究から示されており、授業や健康づくりへの応用が期待されると述べられた。

2. 実技(13:30～14:15)

実技では、講義で得た知識をもとに屋外でのウォーキング指導が行われた。

はじめに準備体操を実施し、特に足のストレッチに重点を置いた。その後、姿勢や腕の振り、足の着地、歩幅など、講義で学んだポイントを意識しながら、和田堀公園へ向かってやや速めの歩行を行った。

さらに、講義内で紹介されたインターバルウォークの簡易体験として、「2分間の速歩と2分間の通常歩行を1セット」とする短縮版プログラムを実施した。参加者はこの1セットを体験し、速歩の強度やフォームの維持の難しさを実感するとともに、インターバルウォークによる負荷や心拍数の変化を体感した。

また、実技中にはウォーキング指導において重要な「コースづくり」に関する指導も行われた。実際の指導にあたっては、歩行中に景色を楽しめることや、日陰の

多いルートを選ぶなど、環境条件に配慮したコース設定が求められる。清水先生ご自身も、当日の朝に実際に歩いてルートの確認を行ったと述べられ、ウォーキング授業の準備の重要性が伝えられた。

III. おわりに

本研修を通じて、ウォーキングが科学的に効果のある健康づくりの方法であることを再認識した。特に、「速歩」や「インターバルウォーク」といった適度な強さの運動は、生活習慣病の予防や体力づくりに役立ち、今後の学校や地域の健康教育にぜひ取り入れていきたい内容であった。また、清水先生による「健康ウォークラリー」などの授業実践例は、楽しさと運動効果の両立を図る授業として大変勉強になった。

今後は本研修で得た知見を活かし、教育現場におけるウォーキングの指導に積極的に取り入れるとともに、日常生活の中でも健康づくりの実践を継続していきたい。

最後に、講義・実技ともにわかりやすく丁寧にご指導くださった清水茂幸先生に、心より御礼申し上げます。

| | |
|---------------------------------|--|
| 実技体験 バランススクーター | 【講 師】 研修部企画 【場 所】 高千穂大学 杉並キャンパス 【参加人数】 35名 【記 録 者】 伊藤 奈々 (実践女子大学) |
|---------------------------------|--|

I. はじめに

本研修会では、大学体育連合研修部企画として、バランススクーターを活用した実技研修を実施した。バランススクーターは近年、レクリエーションやトレーニングの場面でも注目されている器具であり、体幹強化に有効とされている。今回の研修は、バランススクーターの特徴や操作方法、安全面に関する説明のほか、実際に体験しながらの指導が行われた。以下に、具体的な研修内容とその考察を報告する。

II. 研修内容

(1) バランススクーターの説明

体験に先立ち、研修部の北徹朗先生よりバランススクーターの概要および安全面に関する注意事項について詳細な説明が行われた。特に、乗車時には必ず両側にサポート役を配置し、一人での乗降は危険であるため、注意喚起がなされた。

さらに、スクーターには複数の種類が存在し、メーカーやサイズにより操作感が異なることが説明された。体格の大きな参加者には、大型タイプの使用が推奨された。その理由は、小型タイプに比べて電池の消耗を抑えられ、安定性も高いという特性があるからである。このことから、利用者の体格に応じた機種選びが重要であることが分かった。

(2) グループ編成

研修は3~4名のグループに分かれて実施された。基本的に同性同士で編成し、サポート役が身体をしっかりと支えられるメンバーで構成した。この編成は、安全性の向上とともに、参加者が安心してチャレンジできる雰囲気づくりにも繋がった。グループ内のコミュニケーションも活発で、互いに励まし合う姿が見られた。

(3) 準備体操

転倒や、怪我を未然に防止するために、研修開始前に全員で念入りに準備体操を行った。特に足首や膝関節、腰回りのストレッチを重点的に実施した。

(4) 練習

実技練習は約20~30分間実施され、参加者一人ひとりが丁寧に操作方法を習得しながら練習を行った。休憩時間にはスクーターの充電が行われ、効率よく機器を活用する方法について伝えられた。

初めて乗車した参加者からは、「左右に不意に振られてしまい操作が難しい」、「まっすぐ立つことに時間がかかる」、「思い通りの速度や方向へ動かすのが難しい」といった感想が多く聞かれた。操作の難易度は想像以上に高く、バランス感覚や身体の運動が求められることを実感した。慣れてくると走行は可能となるものの、特に乗降や方向転換の難しさは依然として残った。

後半には、バドミントンラケットを腕を伸ばして体の前方に持つと速度が上がるとご指導いただいた。実際に試すと、重心が前に移り、自然とつま先側に体重がかかるためスムーズな走行が可能となり、バランス保持に対する新たな工夫が体感できた。また、コーンを使ったスラローム走行に挑戦し、細かな操作技術を磨く機会となった。

(5) 超人スポーツ大会(リレー形式)

練習の成果を踏まえ、リレー形式の競技が行われた。予選、決勝戦、下位決定戦と多段階で競い合い、参加者の士気が高まった。

競技ではバドミントンラケット上にボールを乗せ、20メートル先のコーンを折り返して次走者にバトン代わりにラケットとボールを渡す形式で行われた。走行中は両サイドにサポート役が並走し、ボールを落とした場合は



写真1 速度が上がる走行方法



写真2 超人スポーツ大会

その地点から再開、また転倒の危険がある際はサポート役が安全を確保した。

この競技を通じて、視線をボールに集中させることで視線のブレが抑制され、バランスが安定しやすくなることが分かった。

また、チームで協力しながら取り組むことの楽しさや連帯感も強く実感でき、競技としての盛り上がりだけでなく、コミュニケーションの促進にもつながった。

III. おわりに

今回の研修を通じて、バランススクーターは見た目以上にバランス保持が難しく、操作習熟には時間と反復練習が必要であることを実感した。また、約20分の使用でも電池消耗が大きく、長時間連続使用には制約があることも分かった。

一方で、慣れてくるとスピード感や滑らかな走行の楽しさが感じられ、参加者間での競技は大いに盛り上がった。加えて、グループで身体を支え合うことで安心感と信頼感が醸成され、アイスブレイク等での活用も可能であることが分かった。

今後は、大学の体育の授業や健康増進プログラムにおいて、バランストレーニングやレクリエーションの一環としてバランススクーターを取り入れる可能性が大いにあると考える。安全管理を徹底しつつ、楽しみながら身体能力向上を図る教材としての有用性が期待される。

最後に、本研修を安全かつ有意義に進行してくださった研修部の先生方に、心より御礼申し上げます。

実技研修 ゴルフ

【講 師】亀井 崇雄（日本プロゴルフ協会）
【場 所】GMG 八王子ゴルフ場（東京都八王子市）
【参加人数】19名
【記 録 者】今若 太郎（上智大学）

I. はじめに

本ゴルフ研修は、日本プロゴルフ協会 ティーチングプロ A級の亀井崇雄講師を招き、GMG八王子ゴルフ場で開催された。午前の部の研修内容は、全体へのパターに関する講義の後、①パター練習、②ショット練習の2班に分かれて練習を行った。約30分で班活動をローテーションした後、全体でアプローチ練習というスケジュールであった（図1）。各パートにおいて、亀井講師から具体的な技術ポイントや意識する点などの指導だけでなく、見本ショットのデモンストレーションがなされ、参加者それぞれがポイントを意識しながらショット練習に取り組んでいた。また、個々の課題について相談し、具体的なアドバイスを受けられる時間も設けられた。昼食後の午後の部は、1組3～4人での9ホールハーフラウンドを実施した。以下に、詳細な研修内容を示す。



亀井 崇雄氏

II. 研修内容

※以下、右打ちとして解説

1. パター

全体に対して基本的な構え方、スイング方法およびグリップ方法のレクチャー後、パターグリーン上でそれぞれ練習を実施した。

●構え方のポイント

①ボールは左目の下に置く（～少し左足寄りでも良い）。左目の下にボールを置くことで、身体とボールの距離感も自然と決定される。左目の下にパターをぶら下げ

た位置を目安とするとイメージしやすい。

- ②足幅は好きな足幅で構わない
- ③構えの時点でグリップ1本分ハンドファーストにし、ロフト角を約1度にする（通常のパターはロフト角3度程度）。

●スイングおよびグリップのポイント

左手首を折らない。そのためにグリップする際から左手首を真っすぐにしておくことが大切である。グリップ方法はショットと同じで良い。近年は、左手と右手の位置を入れ替えて握る方法も広まっており、ゴルフ初心者やジュニア選手に対しては左右を入れ替えたグリップを推奨するコーチも増えてきている。

2. ショット

全体に対して構え方、グリップ方法のレクチャーがあった後、亀井講師の見本ショットと共にポイント解説があった。その後、参加者がそれぞれショット練習に取り組む際には、亀井講師のタブレットでスイング動作を撮影してもらいながら個別レクチャーを受ける時間も設けられた。

●構え方およびグリップのポイント

- ①背筋を伸ばした状態で股関節から前傾し、最後に膝を緩める。
- ②力を抜いて自然に腕を下げる。その際の手の甲の向きのままグリップすることが基本となる。

●スイング：アイアン

- ①ボールの位置は身体の真ん中から少し左足よりもおすすめ。
- ②スイングの始動は腰から始動する。実際に亀井講師が計測したプロゴルファー約100名のデータによると多

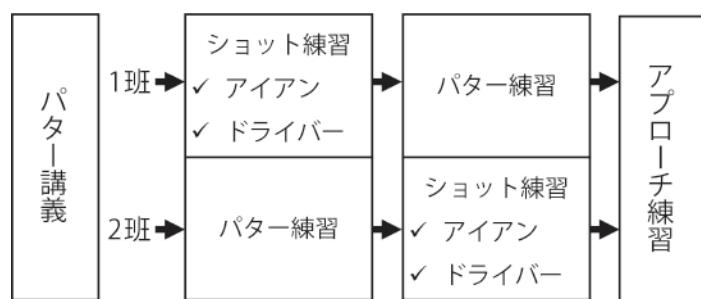


図1 研修スケジュール



アプローチ練習の様子

くの選手が腰(お腹)から始動していた。※手から始動する選手もいるが、特に初心者を指導する際は、腰から始動するイメージを持たせると良い。

●スイング：ドライバー

- ①ボールの位置は左足のかかと内側延長線上に置く。
- ②構えた際に左手を伸ばし、クラブヘッド、左肩、左腕、左腰、左足と一緒に動かすイメージでバックスイングを取ると、自然とクラブヘッドがボールインパクトの位置に戻ってくる。

また、参加者からドロー（左に曲がる）、フェード（右に曲がる）ショットの打ち方に関する質問があり、実際に見本を見せながらポイントの解説があった。

3. アプローチ

●構え方

- ①ボールの位置は左踵の内側の延長線上に置く。ドライバーと同じだが、足幅は狭くする。グリップは強く握らない。
- ②ターゲットの位置に身体の正面を向けるイメージで左足を5~10度程度開く。狙いが取りやすくなる。

●スイング

- ①振り幅は大きくしない
- ②クラブの重さを利用して自然に振り降ろすイメージでショットする。自分の力でボールを上げようとしない

意識が大切。

4. 昼食時の映像指導

昼食時には、ショット練習の時に撮影した映像をスクリーンに映し、参加者一人ひとりのスイングの解説およびワンポイントアドバイスがなされた。

5. ハーフラウンド

昼食後はラウンド経験に基づいて組み分けされたパーティで9ホールのハーフラウンドを実施した。亀井講師はラウンド中も各組に順番に帯同し、狙いどころや傾斜に応じたアドバイスを提供していた。

III. おわりに

本研修会は1日の実施であったが、朝から夕方まで非常に充実したプログラムであった。特に午前の部は、各参加者の熟練度に応じた効果的なアドバイスや動画を用いた客観的な指導方法が印象的であった。大学体育におけるゴルフ授業の履修者もゴルフ歴は様々であり、特に初心者が多いことが予想される。今回の研修内容や我々が体験した指導方法は、ゴルフ授業で活用できる有益なものであった。

最後に、この場を借りて亀井崇雄講師、GMG八王子ゴルフ場の関係者の方々に御礼申し上げる。



参加者の集合写真

実技研修 ディスクゴルフ

【講 師】村山 光義 (慶應義塾大学)
【場 所】国営昭和記念公園
【参加人数】15名
【記 録 者】廣田 音奏 (大阪産業大学)

ディスクゴルフの研修においては、競技に使用する用具の特性や基本的な取り扱い方に加え、指導を行う際に必要となる場所の工夫や環境づくりのポイントなど、実践的で有用な内容をご教示いただいた。さらに、初心者が取り組みやすい段階的な指導法についても村山先生より解説いただき、大変有意義な学びの機会となった。



村山 光義氏

【研修内容】

オリエンテーション

実技研修に先立ち、参加者の自己紹介と村山先生からディスクゴルフに関する簡単な説明が行われた。

実技研修①：ディスク投法の基礎練習

実技ではまず初めに「バックハンドスロー」を想定し、



コースガイド

ディスクのリム部分に人差し指を添える握り方を学んだ。最初はディスクを胸の前から真上に投げてキャッチする練習を行った。ここでは腕を大きく振って投げるのではなく、手首のスナップを利かせることでディスクに回転をかけることがポイントであると強調された。その後、2人組になり、6mほど離れて以下の基本的な投法について練習した。

- ・バックハンドスロー
- ・フォアハンドスロー

どちらも「相手に対して真っすぐスイングすること」が重要であると説明があった。また、ペアを変えて練習することで他者の投法を観察しディスクの回転や飛び方の違いを学ぶ機会となった。ディスクコントロールに慣れてきた段階で、ペアとの距離を広げて練習を行った。さらに飛距離に応じて使用するディスクが異なることを学び、実際に投げて練習を行った。

実技研修②：アプローチ・パット・ゴールを狙う練習

ドライバー・アプローチ用、パット用ディスクの説明があり、村山先生が実際に投げて飛距離の違いを示された。次にバスケット型ターゲット（ゴルフでいう「カップ」にあたる存在）を狙う練習を行った。その際に、ターゲットからまでの距離をメジャーで確認しながら行った。距離に応じてどのディスクを使用するかを考えながら投げることで、戦略的に取り組むことを学んだ。

実技研修③：ルール解説とミニコースでの練習

基礎的なディスクの投げ方等の練習の後、サッカーコートほどの広さに5ホールのミニコースを設置し練習を行った。ターゲットがないホールでは、サッカーゴールをターゲットにしゴールに触れればターゲットに収まったとするという工夫がなされた。また、コーンで円を作り池に見立てOBゾーンを設定するなど、限られた環境でもコース設定が可能であることを学んだ。

ミニコースでの練習の前に簡単にコースの説明とルール解説がなされた。ミニコースでは規定投数を4投(Par4)と設定し、4人1組のパーティーで記録を取りながらラウンドをした。また、授業で実施する際の注意する点について以下の説明があった。



ターゲット



ディスク



プレーの様子

- ・グランドや体育館でコース作る場合は電柱やサッカーゴール等を障害物もしくはターゲットとして利用し、OBも工夫して設定することでゲーム性が高まる。
- ・一緒にラウンドする際は「ナイスプレー！」「ナイスショット！」といった声掛けによりプレーヤー同士の気配りを促すことが大切である。

実技研修④：コースを回る

研修の最後には、実際の18ホールを4人1組のパートナーでラウンドした。村山先生からコース解説資料を配布いただき、プレー中はコース攻略やディスク選択について意見交換を行いながらプレーした。協力してプレーする中で、ディスクゴルフを通じたコミュニケーションや協力することの重要性を学んだ。

ラウンド後にはスコア発表があり、個人およびパートナーごとの順位も発表され、大いに盛り上がった。

【おわりに】

ディスクゴルフ研修では、基本技術の習得に加え、授業実施にあたっての展開方法や環境づくりの工夫を学ぶことができた。ターゲットがなくても身近な対象物を利用して楽しく取り組める点は、授業で実践する上で大きなヒントとなった。この学びを今後の教育実践に活かしていきたい。

最後に、本研修をご指導くださいました村山先生に深く感謝いたします。

実技研修： ピックルボール

【講 師】高橋 憲司 (日本医科大学)、堀井 大輔 (日本ピックルボール協会)
 【場 所】高千穂大学杉並キャンパス 7号館球技室
 【参加人数】30人
 【記録者】築瀬 康 (同志社大学)

2025年8月27日(水)9時から11時30分にかけて、7号館球技室においてピックルボールの実技研修が実施された。講師には、日本医科大学准教授の高橋憲司先生、日本ピックルボール協会の堀井大輔氏を迎えた。本研修では、基礎技術とミニゲームを通して、幅広い学びの機会が提供され、内容は非常に充実したものとなった。研修はレクチャーと実技を交互に取り入れる形式で進められ、基本技術の練習とミニゲームが繰り返し実施された。そのため、限られた時間でありながらも講義と実践のバランスが巧みに取られ、参加者が主体的に学びを深めることができた。体育館には6面のコートが設営され、1コートあたり受講者6名程度の少人数制で実施された。



高橋 憲司氏



堀井 大輔氏

研修内容

1. ピックルボールの概要

冒頭では、高橋先生からピックルボールの歴史と現状について解説があった。1965年にアメリカで誕生したピックルボールは、現在アメリカ全土で広く普及しており、特に中高年層から強い支持を得ている。その理由として、無理なく継続できる安全性や身体的負担の少なさが挙げられた。

また、ラケットスポーツの経験がなくても比較的容易に楽しめる点が強調された。教育現場や地域活動への導入可能性についても説明があり、「テニピンよりは難しいが、テニスや卓球ほどは難しくない」という絶妙な難易度が、授業教材としての利点であると紹介された。さらに、用具もシンプルで壊れにくく、メンテナンスが少ないため、教育現場において経済的にも導入しやすい点が魅力として示された。



図1 高橋憲司氏が解説している様子

2. 基本技術の習得

続いて基本動作の習得に移った。まずグリップの握り方によって打球の安定性やコントロールが大きく変わることが解説された。その後、ディンクショットやボレーといった技術練習が行われた。ディンクショットはネット際に柔らかく落とす戦術的なショットであり、ピックルボール特有の駆け引きの面白さを体感できる技術であった。ボレーおよびラリー練習では、最初は近距離から始め、徐々に距離を広げていく段階的な指導が導入され、初心者でも無理なく習得できる構成が工夫されていた点が特徴的であった。

3. サーブとルールの理解

サーブについては、アンダーハンドで行うというピックルボール独自のルールが解説された。腕を大きく振り上げたり、手首より上でボールを打ったりすると反則になるため、他のラケットスポーツ経験者にとっては新鮮な驚きがあった。

得点方法についても特有のルールが紹介された。得点できるのはサーブ権を持つチームのみであり、ラリーに勝っても相手にサーブ権がある場合には得点とならない。そのため、サーブ権の有無が試合の流れを大きく左右する。また、サーブを行う際には必ずスコアコールを行う必要があり、その順序は「自チームの得点 → 相手チームの得点 → サーバー番号(1人目か2人目)」である。例えば、自チームが4点、相手チームが5点、サーバーが1人目である場合には「フォー・ファイブ・ワン(451)」と

コールしてからサーブを行う。このコールによって、試合の得点状況が明確になり、進行のスムーズさと戦略性が高まることが確認された。

さらに、コート前方に設けられた「ノンボレーゾーン」の存在も解説された。このエリア内ではボレーが禁止されており、他のラケットスポーツにはない独自のルールであるため、参加者の中には混乱する場面も見られた。しかし、このゾーンをいかに有効的に利用しながら戦略を進めるかが競技の鍵となる点は、戦術的な思考を促すものであり、教育的にも有効であると感じた。受講者からは、ピックルボールは「考えるスポーツ」として大学体育に適しているとの意見が出された。

4. ダブルスのミニゲーム

研修の最後には、2対2のダブルス形式によるミニゲームが行われた。ゲームを通じて、ラリーを続けることの楽しさや戦術的工夫、さらにはパートナーとの連携の重要性を実際に体験することができた。特に堀井氏からは、クロス方向に打つことで距離が長くなり、ボールの速度を出しやすくなることなど、実戦に直結する知見が共有された。

プレーを通して、参加者同士のコミュニケーションが活発となり、技術面にとどまらず「協働してプレーする楽しさ」や「世代を超えた交流の可能性」を感じた。自然に生まれるチームワークの形成は、大学教育においても大きな価値を持つことが確認された。

まとめ

今回の研修会では、ピックルボールの概要から始まり、ディンクショットやボレーといった基本技術、ルール理解、さらにはダブルス形式のミニゲームを段階的に体験することができた。受講者の多くはピックルボール未経験者であったが、約2時間半の研修を通じて楽しめるレベルにまで上達した点が印象的であった。

大学体育では、運動が得意でない学生も一定数存在するため、授業に導入した際には新たな課題が生じることも予想される。しかし、比較的簡単に取り組めるスポーツであるため、他のラケットスポーツと比べても導入しやすいと考えられる。また、幅広い年代が楽しめることから生涯スポーツとしての役割も期待され、大学授業に取り入れる利点は非常に大きいと感じた。