

実技指導研修会報告

実技研修「ゴルフ」

【講師】鈴木 タケル（武蔵野美術大学）

【場所】大阪大学（豊中キャンパス野球場）、多田ハイグリーンゴルフ、鳴尾ゴルフ倶楽部

【参加人数】21名

【記録者】金田 晃一（千葉工業大学）

ゴルフの研修では、ゴルフは幅広い関わり方があり人によりゴルフの楽しさを見出す観点が異なるためこれらを学んでほしい、という意図から、①学内施設でのゴルフの楽しみ方、②学外施設でのゴルフ技術解説、③日本ゴルフの歴史・文化の講義とコース視察、の3つの内容が組まれた。



鈴木 タケル氏

・ミニラウンド(図1)

簡易作成した仮設9ホールのミニラウンドを3人1組で実践。1打目のみウェッジ、2打目以降はパターで実施した。

■ 2日目午前<9:00-11:00>

川西市西畦野南山の多田ハイグリーンゴルフにて、アイアンのハーフ・フルスイングとドライバーショットの技術解説と実践を行った。

・グリップ：

肩の真下に両腕を下げ、上手は2ナックルが正面から見え、下手は親指-人差指間のY字が右肩を指し、オーバーラップかインターロッキングが望ましいことが伝えられた。

・ハーフスイング：

テイクバックで左手の甲が正面から見え、左片手でのテイクバックでクラブを軽く支えられる位置へ左手首を屈曲し、左右への飛球はグリップ修正で改善できること、スタンスは1～2足分程度が良いことが伝えられた。

・フルスイング

力で振ると偏重心特性のためフェースが開きやすく、重力で落下するクラブを助けるように振ること、スタンスは2～3足分程度が良いことが伝えられた。フェースコンタクトシートでのインパクト感覚と実際のマッチング、インパクト位置からスイング修正が可能なことが紹介された(図2)。

・ドライバー (図3)：

ボールがヘッドから半分出る程度でティーアップし、クラブがボールを飛ばしてくれる意識を持つことが伝えられた。

■ 1日目午後<13:30-16:00>

学内施設(野球場)にて、楽しいゴルフ授業の実践方法として、ゲーム感覚でのパター・ウェッジ練習とミニラウンドが紹介された。

・パター練習：

2人一組で5～10yの距離を2～3打で行う練習と1打ずつ交互で打つ協力型ゲームを実践。逆オーバーラッピンググリップ、グリップ前面の平面に親指を当てること、スタンスは2足分程度が良いことが伝えられた。

・ウェッジ練習：

2人一組で5～10yの距離を練習。テンフィンガーやオーバーラッピンググリップ、スタンスはボール1～2個分程度が良いことが伝えられた。また、地面を擦ってインパクトすればロフト分ボールが上がるのが実演された。



図1. ミニラウンド



図2. フェースコンタクトシート



図3. ドライバー実践

■ 2日目午後<11:30-15:00>

兵庫県川西市西畦野金ヶ谷の鳴尾ゴルフ倶楽部にて、日本ゴルフの歴史と文化の講義とコース視察を行った。

・講義：

多田ハイグリーン代表取締役の野原氏より、年間プレーが可能な最古のゴルフ場である鳴尾ゴルフ倶楽部の発祥経緯を元に日本ゴルフの発生と伝承が紹介された。

1870年以降、神戸へ移住した海外渡航者と野原興産株式会社との関係から生まれたゴルフコース～鳴尾ゴルフ倶楽部への発展が紹介された。産官学連携による地域社会へのゴルフ浸透と郷土愛の醸成に関わる取り組みも紹介された。講義後、日本最古の西洋式ホテル「オリエンタルホテル」(当倶楽部の起源)のカレーが振舞われた(図4)。



図4. 昼食

・コース視察：

鳴尾ゴルフ倶楽部の森氏の案内により、IN コース10～13番を視察した。

当倶楽部は世界トップ100コースの常連で、静観で荘厳なコースである。メモラビリティ評価(記憶性:各ホールの戦略性や趣、流れがホールを記憶しやすくしているか)が高く、一度に沢山のホールが見える景観や(図5)、設計家のチャールズ・アリソン設計のアリソンバンカー(アゴが高い高難度バンカー)も紹介された(図6)。当倶楽部は新種の高麗芝「ナルオターフ」を育成し、質高く印象に残るコース設計が追求されている(図7)。



図5. メモラビリティが説明された11番ティーグラウンドからの景観



図6. アリソンバンカー (12番)



図7. 「ナルオターフ」のグリーン(11番)

<研修を受講して>

今回のゴルフ研修はプレーに加え、場や人との関係など様々な観点からのゴルフ知見が得られた。パターとウェッジ1本ずつで展開する授業は学生が仲間と共に楽しめる方法であった。飛球やインパクトから見るグリップやスイング改善のヒントは、学生が自ら課題を発見・解決するための情報であった。日本ゴルフの歴史や文化の講義と、これを受け継ぐ鳴尾ゴルフ倶楽部のコースに触れ、貴重な学びとなった。

大学体育は体を動かす重要性や技能習得に焦点が置かれやすいが、スポーツを通じた地域・社会・歴史・文化の学びも重要な側面である。貴重な機会を与えて頂いた、鈴木タケル先生、研修部・実行委員の先生方、野原氏、森氏に多大なる感謝を申し上げる。

実技研修
「ソフトボール」
(諸外国の野球系球技)

【講師】松尾 知之 (大阪大学)
【場所】大阪大学 豊中キャンパス
【参加人数】13名
【記録者】木内 敦詞 (筑波大学)

【はじめに】

現代の野球・ソフトボールのルーツとなる原始的な遊びを経て、その発展系の野球型ゲームが欧州で発展し、米国へ渡って変遷してきた過程を実地に体験していく形で研修が行われた。両日とも、講師の松尾先生



松尾 知之氏

による各種目のルール解説とその社会的背景に関する講義に始まり、その後は体育館やグラウンドで指導上の注意点、運動のコツ、練習法の紹介とともにゲームを実践する構成であった。各大学の体育授業指導現場で教材として活用できることが想定されていた。なお、研修前日の雨天のため、実施種目の順や場所を変えて研修が行われた。以下にその概要を報告する。

【研修内容】

<1日目> 体育館にて

松尾先生より研修全体の構成と初日実施種目のルール説明等をいただいた後、体育館へ移動して以下3種目を体験した。

1. トラップ・ボール@英国

シーソー風の球出し器 (Trap) を叩くことでトスアップされたクリケット風ボールを、しゃもじ風のバットで打撃するというもの。中世より英国Kent州で行われていたもので、バーの裏庭の芝生で1チーム6-8名で行う遊びである。しゃもじ風バットが意外に重いことにより球を正確な方向へ打ち出すことが難しいことや、守備時のボーリング風の返球を正確に行うと得点できることに面白さを感じた。

2. ベースボール5

2017年に世界野球ソフトボール連盟が、野球型スポーツの世界的普及を意図して開発したものである。使用する専用球は意外に固く、手掌または拳で強く打つと予想以上に痛いことを実感した。それでもスピーディなゲーム展開や、1チーム5名という少人数で封殺プレーと触球プレーを安全に学習できる設定は、野球ソフトボール

の基本ルール学習に適したゲームであることが理解できた。

3. ラプタ@ロシア

ロシアの14世紀の地層からバットとボールが発掘され、古文書の記述もあることから、野球の起源ともいわれているとのことであった。50mほどの長さのフィールドで行う野球と鬼ごっこを合わせたゲームであり、今回体験したなかで体力的に最もハードな種目であった。若い大学生でも運動不足の学生には体力的にやや厳しいゲームのように感じた。

<2日目> グラウンドにて

実施種目のルール等の概要説明の後、グラウンドへ移動して以下6種目を午前と午後で体験した。

4. ギリダンダ

木の枝を持って石や細い枝を弾くという極めて原始的な遊びが世界各国で行われており、さまざまな名称で呼ばれているとの説明があった。研修では、グリップテープを施した塩ビパイプで地面にある細い枝を叩いてトスアップし、それを打撃する遊びを行った。小学生の頃の記憶が蘇ったような気がした。

5. シュラークバル@ドイツ

前日実施のラプタに類似した、野球と鬼ごっこの合体ゲームである。ラプタとの主な相違点は、ホームランゾーンがあること、守備側のフライ捕球がアウトになること、守備側はボールを持って歩けないためパスで繋ぐ必要が生じることであった。一気に近代スポーツへ近づいた印象であった。

6. ラウンダース@英国

投手は打者の打ちやすい球を下手投げし、攻撃側は投手の交代を要求できる。三振も四球もない。360度の全方向への打球が可能であり、この点はクリケットに類似する。打球後に4つのポストすべてに到達すると1点となり、より一層、野球のルールへ近づいたものである。

7. タウンボール@米国

前述のラウンダースに近いルールでこちらも全方向への打撃が可能である。3ストライク目を空振りしたら、捕手が1st post (一塁)へ送球して初めてアウトになる、自動振り逃げシステムが面白いところであった。また、



1塁走者が2塁でアウトになりそうなら別の塁へ走っても良いとのルールもあり、走者も守備も混乱するところも楽しめた。

8 ベサパッコ@フィンランド

現在、フィンランドの国技でプロリーグがあり、「フィンランド式野球」とも呼ばれるスポーツである。米式野球を基本としながら、よりスピード感と戦術性を求めて独自の進化を遂げている。野球との主な違いは、①フィールドが90度すべてに広がらない家型、②投手が打者のすぐ横から地面に垂直にボールをトスアップすること、③打者から投手へ向かって左斜め前方が一塁、右側に二塁、左側一塁後方に三塁のジグザグ径路、④打撃した飛球を守備側に捕球されても走者が走らなければアウトにならずに打ち直しができるという、打者と走者の連携による戦略を採用できること、などが挙げられる。その他、打者の飛球を守備側が捕球時の際、元の塁より先にいた走者は負傷兵(wounded)扱いとなる。その走者はその後に塁へ残ることはできるが、本塁に帰っても得点(生還)とはならない。このようなルールは、戦時中の負傷兵への配慮とも捉えられるとの松尾先生の説明もあり、印象深かった。

9. ソフトボール

近年では、野球系ゲームを経験したことのない学生や、野球系ゲームのない国から来た留学生もいる一方で、高校まで高い競技水準の野球を経験してきた学生が同時に受講する状態が各大学で見られる。このような現状のもと、阪大では「初心者特別ルール」を適用することで、初心者の出塁機会を増やし、守備では積極的にボールに触れる機会を増やす工夫がなされていることが紹介された。

<初心者打撃時の守備側の特別ルール>

- ①初心者の打ったボールを投手は触れてはいけない。
- ②初心者の打ったゴロを利き手で直接一塁へ送球してはいけない。

- ③初心者の打ったフライやライナーを直接捕球してはいけない。

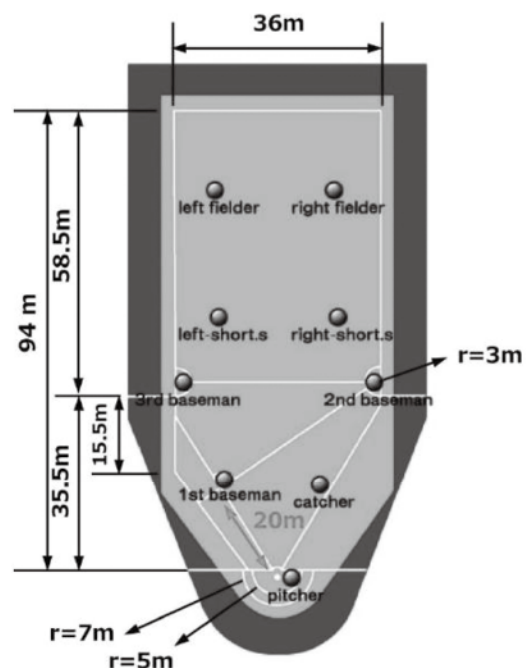
<初心者守備時の攻撃関連の特別ルール>

- ①初心者がノーバウンドで身体の一部に触れた場合には、捕球とみなす。
- ②初心者がワンバウンドで捕球した場合は、フライ捕球とみなす。
- ③初心者がノーバウンドで捕球した場合は、2アウトとする。

ゲーム後のミーティングで、各大学ソフトボール授業におけるルール修正の具体案を共有しあい、さまざまな工夫がなされていることがわかった。

【おわりに】

松尾先生によると、今回の研修を通じて体験した種々のゲームのルールには、当時の社会を反映する要素がそれぞれ含まれているとのことであった。スポーツを通じて社会や文化の違いと時代の流れを感じることは、中世と現代の時代を超えた共生を産み、私たち現代人に野球系ゲームの楽しみ方の原点を教えてくれたような、そんな研修であった。このような松尾先生の授業を受講した阪大生はこれまでずっと、大学でスポーツの価値を再確認したうえで社会へ羽ばたいていることであろう。松尾先生、素敵な大学体育授業を体験させていただきましたこと、受講者一同より心を込めて、お礼申し上げます。



ペサッコのフィールド
北海道フィンランド協会 webサイトから引用・改変

実技研修 「バドミントン」

【講師】喜多 努 (羽衣国際大学)
 【場所】大阪大学 豊中キャンパス
 【参加人数】13名
 【記録者】橘 未都 (大阪工業大学)

I. はじめに

本研修は羽衣国際大学准教授・喜多努氏を講師に招き、1日半にわたり実施された。全15回の授業を想定した構成で、基礎知識の習得から授業運営方法まで幅広く学ぶことができ、非常に有意義な研修であった。



喜多 努氏



説明の様子

II. 研修内容

1日目：13時30分～16時

実技研修①：導入

はじめにコート設営に関する説明を受けた後、実際にコート設営を行った。続いて、ラケットの基本的な握り方や構えについての指導を受けた。その後、2人1組となり実技演習へ移行した。

演習では、ラケットを使用せず、ペアと向かい合い、①同時にシャトルを投げ合いキャッチする、②相手が落としたシャトルをキャッチする、といったシャトルに慣れるための練習を行った。続いてラケットを使用し、一人打ちやシャトル拾いの練習を通して、ラケットの長さや扱いに慣れる活動を行った。最後に、ペアでのラリーを実施した。

また、ラケットでシャトルをうまく捉えられない場合の工夫として、新聞紙を丸めたものや風船、スーパーの袋などをを用いることが効果的であるとの説明を受けた。

実技研修②：ストロークとスイング

各種ストロークの説明後、2人1組で実践練習を行った。また、講師持参のラケットやシャトルを使用し、羽製シャトルの特性やラケットの違いについて体感的に理解を深めた。

実技研修③：プッシュとレシーブ

各ショットの種類と目的に関する説明を受けた後、2人1組でプッシュおよびレシーブの練習を行った。実践に近い状況で攻守を切り替える練習方法を習得した。また、ドライブや前に出る動作など、ショットの組み合わせを変えることで、より実践的な練習になるとのアドバイスを受けた。

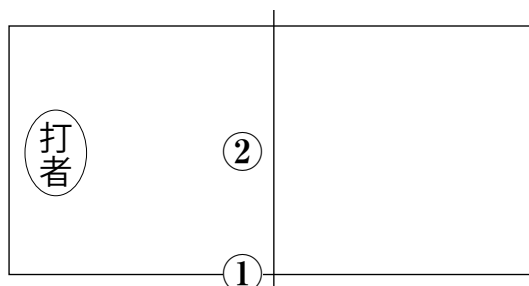
2日目9時～12時

実技研修④：ドライブとバックハンド

ドライブの練習では、ネットを挟まず練習を行った。はじめに2人1組となりドライブを打ち合い、その後シャトルを2つ使用したラリーを行い、再度ドライブ練習を行った。この練習により、ドライブの精度向上を体感することができた。続いて、バックハンドの練習を行い、バックハンドでは、手首が動かしやすい位置でラケットを握り、親指を使って操作することが重要であると指導を受けた。

実技研修⑤：バックハンドとプッシュ

バックハンドのノック練習をペアで実施した。最初は①の位置から球出しを行い、次に②の位置から球出しを行った。この②の位置では、立ったり座ったりと姿勢を変化させながら左右に球を出し、ストレートおよびクロス返球練習を行った。続いて、プッシュの練習をペアで行い、ネット付近での速いショットの操作方法を習得した。



実技研修⑥：サーブ

全日本女子決勝の試合を鑑賞した後、サーブのルールに関する説明を受けた。その後、各自コートに分かれてサーブの練習を行った。サーブでは打点が115cm以下である必要があるため、講師から、シャトルの入ったケース3つ分がおおよそその高さであることを教わった。練習の際にはケースを縦に並べることで、打点の高さを実感できるとの指導を受けた。また、シャトルは、羽の部分を持ち、持っている手を打たないようにサーブすることが指導された。

2日目13時～16時

実技研修⑦：ヘアピンとアンダーハンドストローク

午後の研修の最初に、参加者それぞれが自己紹介を行った。その後、ヘアピンおよびヘアピンとロブの練習を、2人1組で実施した。続いて、アンダーハンドストロークの練習を行い、シャトルが体より低い位置にある際の下から打つ基本技術を習得した。講師からは、後方から八の字を描くように打つと、アンダーハンドストロークの際に力を効果的に伝えられるとのアドバイスを受けた。さらに、シャッセを取り入れたアンダーハンドストロークのノック練習を実施し、フットワークとショットの連動を体感した。

実技研修⑧：ゲームの進め方

ホワイトボードを使用して、ダブルスにおけるポイントとサービスコートの関係、ジャッジペーパーの扱いについて説明を受けた。その後、各試合を10分に設定し、実戦形式での練習を行った。



3対3の試合の様子

実技研修⑨：ゲーム

実技研修⑧で行った試合を振り返った後、ダブルス形式で試合を実施した。その後、3対3のユニークな形式で試合を行い、人数が増えることでコートのカバー範囲や判断力、連携力を養えたように感じた。最後に、ウォームアップに取り入れると良い内容や成績評価の方法についてアドバイスを受け、研修は終了した。

Ⅲ. まとめ

本研修では、基本技術の習得に加え、ルール理解やバドミントンが苦手な学生への対応法など、実践を通して多くの教授法を体験できた。バドミントンは受講者の多くが経験済みであるため、学生の集中力や興味を引く工夫が必要であるとこれまで感じていた。本研修で学んだ練習方法は新鮮なものも多く、大学授業に積極的に取り入れていきたいと考えている。

実技研修「卓球」

【講師】葛西 順一（早稲田大学）
 【場所】大阪大学 豊中キャンパス 第2体育館
 【参加人数】6名
 【記録者】高見 采加（大阪大学）

卓球の実技講習では、葛西順一先生（早稲田大学名誉教授）により、卓球の基本的な技術や技能の習得や、相手とのコミュニケーション能力を高めるための指導方法についてご指導いただいた。



葛西 順一氏

【研修内容】

実技講習①(1日目 13:30-16:00)

まずは、コートを設定し、グリップ・ボールについての説明があった。現代の競技者のほとんどが、ラケットの縁を親指と人差し指で握り、柄部分を他3本の指で巻き込むように握るシェイクハンド型を採用しており、ペンを握るように、親指と人差し指で柄を挟むようにして握るペン型は少ない。基本的には、ラバーが貼られている面でしか打つことができない。ボールの大きさは様々で、小さいボールはラリーが高速化してしまうため、大きなボールを開発したが、それでも近年のラリーは高速化している。続いて、利き手側のボールをラケットの掌の面で打つフォアハンドと、利き手と逆側のボールをラケットの甲の面で打つバックハンドの練習を行った。フォアについては、腰の位置から頭・胸の位置までラケットを上げることでボールに回転をつけること、バックについては、必要な動作は腕の曲げ伸ばしのみで手首を動かさないこと、を意識するよう説明された。そ

の後、フォアとバックを切り替えながらネットを超えて1人でラリーを続ける1人ラリーや、卓球のコーディネーション力を高めるために、2人が同時にサーブを打ってラリーを続ける2人同時ラリーを行った。ここでは、どのようなボールが返ってきたとしても、できるだけ、相手がボールを打つタイミングで自分もボールを打つことを心掛けるよう、指導があった。最後に、ボールへの上回転のかけ方について指導を受けた(写真1)。2人1組でペアを作り、1人が台の上からボールを転がし、もう1人が台の下の高さから打つ。ラケットは前後ではなく上下に動かすことを意識した。

実技講習②(2日目 9:00-12:00)

午前中は多球練習を行った。はじめに、多球練習のための球出し(トス)練習を実施した。相手が返球しやすい球を出すために、フォアの場合はレシーバーの右、バックの場合はレシーバーの左に、ゆるくかつ高めに打つことを心掛けた。強打の練習も行い、腕を巻き込むようなフォームで強く打つよう指導があった。上記に慣れたのち、3人1組になり、1人がトスを出す、もう1人がその球を受けてフォアもしくはバックで3人目に返す、最後の1人が周球ネットに向けてフォアもしくはバックで強打する、という役割をローテーションして練習した(写真2)。最後に、ダブルスゲームでの2人の立ち位置や動線について指導を受けた。打者の交代の際、大回りせず、ぶつからない程度にできるだけ小回りするよう指導があった。



写真1：ボールへの上回転のかけ方



写真2：3人でのラリー練習



写真3：1人での羽根つき練習



写真4：ツッツキ練習

実技講習③(2日目 13:00-16:00)

午後は、トーナメント戦でのダブルスゲームから始まった。まずは、試合最初に行われるサーブ・レシーブ権と、エンド権の決定について細かく説明を受けた。続いて、「ボール感覚を養う」という目的のもと、コートを使わないラリー練習を実施した。まずは1人で、前腕の力を抜き、ラケットを水平にした状態で、ラケット上にボールを維持し、そのまま同じ面で羽根つきを行った(写真3)。その後、ラケットの面を切り替えて、同様の動作を行った。続いて2人ペアを組み、2人打撃練習を行った。ここでは、2人の間の距離を次第に遠くしながら羽根つきを実施した。最後に、下回転のサーブとそのレシーブ「ツッツキ」を実践した。下回転のサーブは、ボールの下にラケットを入れ、ボールを擦るように打つことを意識するよう指導があった。ラケットは、面を親指と人差し指でつまむ握り方で、柄を2本の指で挟むように握った。手首のスナップを意識し、打った瞬間は手首を止めるよう指示された。正しくできていた場合には、サーブで打たれたボールが最終的に自分の足元へ戻ってくる。ツッツキについては、バックハンドとの違いを確認しながら、ラケットをボールの下に入れ込むことを意識して、2人1組で台の横幅を利用してラリーを行った(写真4)。

【終わりに】

2日間にわたる卓球の実技研修では、卓球の基本的・応用的な技術とともに、大学体育の授業における卓球の指導方法を学ぶことができた。また、研修では、数名で組になって実施する練習が多かったため、他大学の先生と、受講者同士での交流を深めることができた。対人スポーツならではの楽しさと、コミュニケーション力の重要性を実感することができた。最後に、本研修会を運営していただいた大学体育連合の先生、2日間にわたって丁寧かつ楽しくご指導していただきました葛西準一先生に心より感謝申し上げます。

体験講習 ピククルボール

【講師】谷口 陽子 (美作大学)、高橋 憲司 (日本医科大学)
 【場所】大阪大学 豊中キャンパス 第2体育館
 【参加人数】18名
 【記録者】田中 ひかる (近畿大学)

1. はじめに

本体験講習会は、ピククルボールの普及および教育現場への導入を目的として開催された。講師として、日本ピククルボール協会会長の谷口陽子氏(美作大学)と高橋憲司氏(日本医科大学)にご担当いただいた。



谷口 陽子氏



高橋 憲司氏

講習の冒頭、谷口講師よりピククルボールの歴史や、現在全米で最も急成長しているスポーツとしての魅力について紹介があった。本研修は、使用器具の特性理解から始まり、基礎技術の習得、そして最終的な試合形式のゲームまでを網羅した、非常に有意義なプログラムとなった(写真1)。

2. ピククルボールの用具とコート設営

まず、競技に使用する道具について説明が行われた。
 [パドルとボール]

「パドル」と呼ばれる板状のラケットと、空気抵抗を受ける穴のあいたプラスチック製ボールを使用する。ボールには室内用(26穴)と屋外用(40穴)の2種類が存在し、本研修では室内用が用いられた(写真2)。



写真2. パドルとボール

[コート構成]

コートサイズはバドミントンのダブルスコートと同一である。特徴的なのはネットから2.13mの範囲に設定された「ノンボレーゾーン(通称:キッチン)」であり、このエリア内でのノーバウンド打球(ボレー)は禁止されている。

[設営の簡便性]

ネットの高さは約90cm(36インチ)であり、バドミントンのポストを調整することで代用可能である。今回は専用ネットキットを使用した(写真3)、参加者4~5名が協力して組み立てやライン引き(赤テープによるキッチンの明示)を行ったところ、約5~8分という短時間で設営が完了した。

3. 基礎練習の展開(9時10分~)

準備体操の後、ピククルボール特有のフットワークを習得するため、センターラインからサイドライン間でのサイドステップ(10回連続)を実施した(写真4)。

続いて、本競技の要となる「ディンク(Dink)」の練習に移行した。ディンクとは、ピククルボール特有の、ネット際(キッチン付近)で行うソフトなコントロールショットの総称のことである。

[ショートラリー]

ネットを挟んで至近距離で対峙し、まずはストレート、次にクロスへと打ち分ける練習を行い、キッチンの距離感を身体に覚え込ませた。



写真1: 講師(アシスタント含)と参加者の集合写真



写真3. 講師が専用ネットを説明している風景(左)とネットの完成風景

[多人数練習]

1コートに4名が入り、1つのボールを用いてデインクのみで繋ぐ「キッチン勝負」を実施し、繊細なボールタッチを磨いた(写真5)。

その後、ストローク、アンダーハンドによるサービス、レシーブ、そしてドロップショットなど、ラリーを継続させるための主要技術について段階的な練習が行われた。

4. ルール解説と戦術の理解

ゲーム実践に先立ち、講師陣によるデモンストレーションを交えながら詳細なルール説明が行われた。特に以下の3点が重点的に確認された。

[ツーバウンズルール]

サーブ後の返球(1打目)およびレシーブ後の返球(2打目)は、必ず一度バウンドさせてから打たなければならない。これにより、サーブ・アンド・ボレーによる一方的な展開を防ぎ、ラリーを継続させる工夫がなされている。

[サービスの順序と権利]

原則としてファーストサーバー、セカンドサーバーの順にサービス権が移り、両者が失点した際に「サイドアウト(相手へのサービス権移行)」となる。ただし、試合開始直後のみは例外的に右サイドの1名のみがサービスを行い、失点后即座にサイドアウトとなる特別ルールが適用される。



写真4. フットワークの風景

[カウントコール]

サーバーは「自分の得点 - 相手の得点 - サーバー番号(1か2)」の順でコールしてからサーブを行う。

5. ゲーム練習(11時5分～)

研修の締めくくりとして、15点先取のダブルスゲームを実施した。班ごとに分かれ、時間内で自由にペアを交代しながら、実戦形式での多くの対戦を経験した。待機中の参加者が得点板を操作するなどの協力体制も見られ、サーバーが明確にカウントコールを行うことで試合はスムーズに進行した。

ゲーム中においては、複雑なルール適用(ツーバウンズの失念等)が生じるたびに、班員同士や講師を交えてその都度ルールの再確認を行った。また、ゲーム終了後には班ごとに、事後確認(振り返り)を実施した。各班では「キッチンでのポジショニング」や「効果的な配球」といった戦略面について意見交換を行い、実践を通じて得られた課題を共有した。

6. まとめ

ピククルボールは、用具の特性により身体負荷が抑えられ、初心者でも即座にラリーを楽しめる点が秀逸である。今回の研修を通じ、戦略性の高さと親しみやすさを実感した。大学体育においても、安全かつコミュニケーションを誘発する教材として極めて有効である。



写真5. キッチン勝負の様子

体験講習 ハンドボール

【講師】小笠原一生先生（大阪大学）
 【場所】大阪大学 豊中キャンパス 第一体育館
 【参加人数】17名
 【記録者】呉屋 良真（福岡大学スポーツ科学部）

I. はじめに

ハンドボールの体験講習では小笠原一生先生（大阪大学大学院医学系研究科准教授、ハンドボール日本代表チームアナリスト・アスレティックトレーナー）に、実技指導の要点のみならず、誰もが楽しむことができるルール設定や工夫、声かけといった細部にわたる授業展開方法について紹介していただいた。さらにデータ活用として、授業のはじめに心拍計（Polar verity sense）を装着し、自身の心拍数をモニタリングしながら授業を実施されているようで、参加者も体験することができた。「学生により多くの成功体験をさせるために」ということを常に考えられており、性差や体格差、競技経験の有無などを解消するための議論がなされた。



小笠原 一生 氏

II. 講習内容

1. オリエンテーション(9:00～)

身体接触を伴うハンドボールにおける受講上の注意点や起こり得る怪我、映像を用いながらのルール説明等がなされた。ハンドボールを通じた期待できる主な利点として、①体力・技術面の向上、②デュアルタスク機能の向上（身体運動と認知機能）、③仲間とのコミュニケーションを通じたチームワークの創出、が挙げられた。

2. ウォーミングアップ(9:20～9:40)

動的ストレッチからウォーミングアップが始まった。その際、伸ばしている筋肉の名前や役割を伝えながら実施することで、体育やスポーツを専門としていない学生でも、自身の身体に意識を向けさせることができることがあるとのアドバイスがあった。また、弾みをつけながらの動的ストレッチである理由についても「関節可動域を広くするためだけでなく、脳と筋肉の連携・協調を高めるため」との紹介があり、スポーツ科学のエビデンスに基づいた工夫が散りばめられていた。その後、心拍

数を上昇させることを目的とし、体育館内にペイントされている様々な種目のコート(ライン)上のみを競歩で移動する鬼ごっこを実施した。よりハンドボールの動きやルールに適応するため、ライン上という制約を無くし、ボールを持っている人は3秒間タッチすることはできないというルールが追加された(ハンドボールではドリブルをせずに3秒間ボールを保持すると反則となる)。複数のボールを用いることで、パスを出す側・受ける側のコミュニケーションも促進される内容であった。

3. 個人スキル: ボールの握り方・ハンドリング(9:45～)

まずはボールの握り方について説明がなされた。ボールを地球に例えて「赤道を親指と小指で掴む」という説明があった。その状態で腕を振り、その振りを速くしていき、ボールを握る感覚を養った。また、学生にとっては、常に強く握り続けるという非日常であるため、授業後の手指のストレッチが推奨された。

4. 投げ方とパス・キャッチ(9:55～)

投げ方の注意点として、手投げにならないこと、野球やソフトボールを投げるような肘投げにならないことが挙げられた。また、キャッチする際は、指先をボールに向けて待つと、第一関節のマレット指骨折が起こる可能性が高くなるため、手のひらをボールに向け、左右の親指と人差し指で三角形をつくるよう指を開いてボールを待つことと注意があった。

オーバーヘッドスローからパス・キャッチ練習が始まり、サイドスローやアンダースローも実施された。また、近い距離へのパスにはテイクバックを伴うようなスローは必要ないため、ラテラルパスといったハンドボール特有のパス技術も紹介された。進行方向へのパスや体の前



写真1：シュートに向かう基本的なステップ

を通すパスだけではなく、背面を通すバックパスなども織り交ぜることで、複雑性が増し、難度の高いプレーへの挑戦を自然に促すことができ、参加者も悪戦苦闘しつつ、達成した時に大きな満足感を得ている参加者も見受けられた。

5. 対人スキル：フェイント動作、1対1(10:10～)

ボールを空中で受けた場合、着地のステップはゼロと数え、そこから3歩までステップできるというルールがある。守備選手に見立てたコーン等の前に0ステップで着地し、右利きであれば1歩目に右足で大きく横にステップし、左足を大きく前にステップしてジャンプシュートを打つという、基本的なステップ動作について紹介があった(写真1)。また、応用として、相手の半歩ずれた位置に0ステップで着地し、防御側の選手がボール保持者側に動いた場合は上述した基本的なステップ動作を用い、防御側の選手がボール保持者側に動かなかった場合はそのまま突破をするという認知的な判断を伴う練習も紹介された(図1)。

6. グループ戦術：2対2、3対2(10:40～)

1人の相手だけではなく、味方との関わりの中で防御を崩す方法について説明がなされた。攻撃側選手A・Bが攻める際、ボール保持者Aが1対1を突破しようとすることで、2人目の防御側選手がフォローするためにボール保持者に寄ってくると、自ずとBの前に広い空間が生まれ、パスを受けることで確率の高いシュートを打つことができるというものである(図2)。指導のポイントとしては、動きを一つひとつ確認するように、攻撃側も防御側もゆっくりとプレーをすることが挙げられた。そうすることで、時間的な制約を受けることなく、伸び伸びとプレーしつつ成功体験を積み重ねることができる。また、ここで初めて「動く人」に向かってパスをする状況が生まれ、ミスが増えるタイミングでもあった。この場

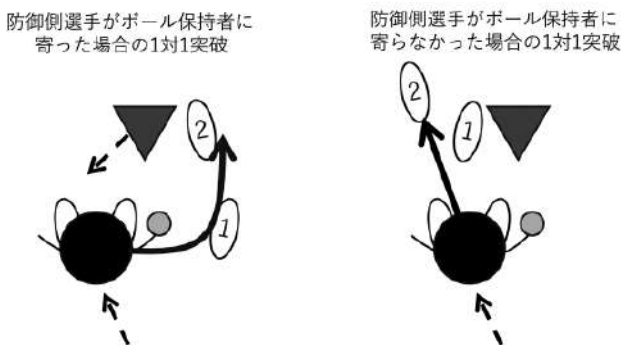


図1：認知的判断を伴う1対1の攻撃練習

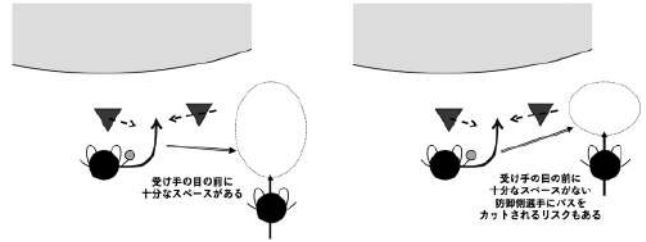


図2：2対2の基本的な攻め方の良い例(左)と悪い例

合は、受け手の進行方向の空間にパスを出すことと受け手の胸の高さにパスを出すことを意識させるだけでなく、受け手も進行方向の空間を作り出すために、ボール保持者がパスを出すタイミングを見計らって前に攻めることが必要であるとのアドバイスがあった(図2)。発展系の練習として、3対2を実施した。攻撃側は数的有利なので、広い空間を作りやすく、防御側は簡単にシュートを打たせないための駆け引きが必要になる。作戦盤と、選手に見立てた磁石を用いて、作戦を練ることも許され、参加者間で活発なコミュニケーションが生まれる時間となった。作戦通りにうまくいかずとも、自然発生的に広い空間を作り出すようなプレーも見られ、達成感だけでなく一体感も感じられるエクササイズであった。

7. ゲーム実践(11:30～)

ゲーム(試合)を進めていく中で、ハンドボールにおけるポジション別の役割等の説明があった。センターバック(CB)はコート中央でパスを回し、多くの状況判断をしてチームメイトの得点チャンスを創出する、バックプレイヤー(LB・RB)は、ウイング(LW・RW、日本ではサイドとも呼ばれる)はコート端からのチャンス創出や限られた角度からシュートを狙う、ピヴォット(PV)は防御側選手の中でブロックや位置移動を駆使してチャンス創出や自らシュートを狙う、ゴールキーパー(GK)は得点を阻止や防御後の攻撃の起点となる。

ポジション別のシュート発生率については、国内外を問わずにウイングでの発生率が1～2割程度との報告があり、授業の中でもウイングを務める学生がボールに関わる時間が短くなりがちである。これらの問題を解決し、受講者全員が楽しむことができるゲームにしていけるための工夫について紹介がなされた。

ゴールから6mのエリア(ゴールエリア)外からのシュートはゴールまで距離があるだけでなく、ジャンプシュートは空中で姿勢を維持することが困難であることが考えられる。この困難さを緩和するために、ゴールエリアの形の変更があった。図3のように斜線のエリアは



写真2：特別ルールを活用したゲーム実践

攻撃側1名の侵入が許されるが、誤って2名以上侵入すると反則とし、守備側のボールとなるというものだ。また、守備側選手の侵入は許されない。GKを務める学生の安全確保のため、斜線のエリア内では受け取った位置から立位でのシュートのみ許されるものであった。これにより、投げるのが苦手である学生や身体接触に恐怖心を抱く学生にも安全な得点チャンスが生まれることとなる(写真2)。

先に述べた通り、ウイングのシュート発生率は低く、授業においては、より顕著に少なくなる恐れがある。そのため、ゴールにつき1点だが、図3左上・右上のドット内で踏み切ったシュートは3点と重みづけを変えることで、より積極的なウイングからのシュート機会の創出を促すことができる。

Ⅲ. おわりに

競技特性や受講生がどんな集団であるかによって、ルールの運用を使い分け、誰もがハンドボールを楽しむことができる枠組みを作っていくことが大切であるとの説明があった。また、省略した内容として、ゲーム実践の前に行う練習の紹介があった。6対6のゲームで、6人のなかから GK を選ぶことで守備側は5人で守るなか、

攻撃側は6人という数的有利な状況で攻めることができる。これにより、攻撃側はより空間を攻める意識を醸成させることができ、守備側は守るためのコミュニケーションが活発になることが期待される。

ハンドボールを大学体育で実施する利点として挙げられた3点は、本講習を通して大きく達成感があり、終始充実していた。運動量豊が富なため体力の向上が見込まれるが、心拍数をモニタリングすることによって、より自身の体力に意識を向けさせることができていた。反復練習でミスが減るだけでなく、ハンドボールの醍醐味とも言えるダイナミックなプレーも生まれていた。これには、デュアルタスクを正確にこなすことだけでなく、チームワークの貢献も大きかったと考える。

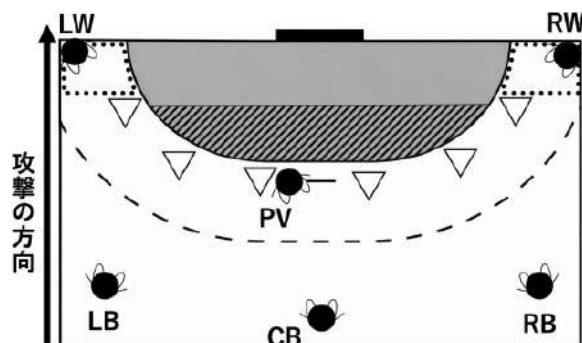


図3：ハンドボールにおけるポジションとゲーム実践での特別ルール例

最後に、本研修会の企画だけでなくスムーズな運営を実現していただいた全国大学体育連合のみなさま、ユーモアを入れつつ分かりやすいご指導を頂いた小笠原先生をはじめとする実技講師のみなさまに、受講者を代表して心より感謝申し上げます。

**体験講習
VR 卓球**

【講師】 七五三木 聡 (大阪大学)
【場所】 大阪大学 豊中キャンパス 第2 体育館
【参加人数】 12 名
【記録者】 高見 采加 (大阪大学)

VR卓球の体験講習は、七五三木聡先生(大阪大学教授)により、大学体育におけるVR卓球トレーニングの有用性に関する講義と、現実空間でのパフォーマンス向上を目指すVR卓球トレーニングの実践が行われた。



七五三木 聡氏



写真2：VR空間でのトレーニング

【研修内容】

体験講習(3日目 9:00-12:30)

はじめに、セミナー室で、大学体育におけるVR/MR卓球の位置付け、教育的メリット・デメリット、教育設計の基本形、についての講義を受講した。その後、今回の研修で使用するVR卓球ソフトの使い方についての説明があった。本研修は、「現実空間における課題発見」→「VR/MR空間での評価・測定による現状確認」→「VR/MR空間で重点的練習」→「VR/MR空間での評価・測定による練習効果確認」→「現実空間での実践」のPDCAサイクルで実践された。まずは、大阪大学卓球部員とのメンバーとラリーを行い、返球位置、打ち方、ボール軌道・速度などの要素を組み合わせた、現実空間上での自分の弱点を把握した(写真1)。その後、VRゴーグルをかぶり、七五三木研究室で開発されたアプリを使って、VR空間での現状確認、自分の弱点の集中的トレーニング(写真2)、VR空間での練習効果の確認、を行った。トレーニングの際には、球の速度や打ち方、返球ポイントなどの細かい要素をテラーメイド的に設定する

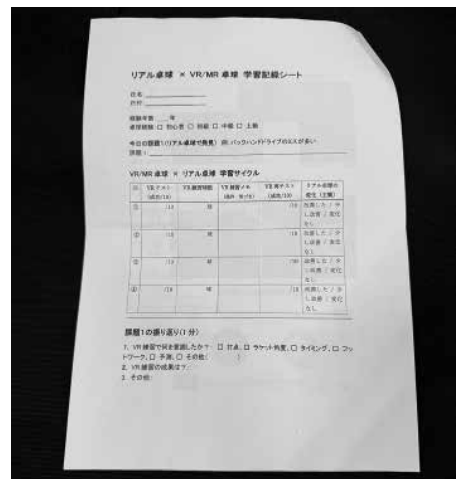


写真3：学習記録シート

ことができた。最後に、再度、大阪大学卓球部員とラリーを行い、リアル卓球での弱点強化を確認し、配布されたシート(写真3)に成績や感覚を記録した。2人1組となり、現実空間とVR空間を交互に使用しながら、上記のプロセスを何度も繰り返した。



写真1：現実空間での弱点把握

【終わりに】

VR卓球の体験講習では、VR空間と現実空間での誤差による適応の難しさを実感しつつ、VRを用いた有用性を学ぶことができた。さらに、VR空間を用いた大学体育という観点から、大学の体育授業運営の多様性について知ることができた。最後に、本研修会を運営していただいた大学体育連合の先生、丁寧かつ楽しくご指導していただきました七五三木聡先生に心より感謝申し上げます。