

実技指導研修会 報告

ゴルフ

(講師) 吉原 紳 (聖マリアンナ医科大学)、高橋宗良 (杏林大学)、北 徹朗 (武蔵野芸術大学)

(場所) 明治大学和泉キャンパス

(参加人数) 19名

(記録者) 岩沼聡一郎 (帝京科学大学)

ゴルフは大学体育において開講数が多い競技の一つである。その一方で、受講する大学生の多くがゴルフの未経験者であり、授業で初めてゴルフに触れる。また、ゴルフ授業の実態は、ゴルフ場のコースを回るよりも、学内の練習場やグラウンドで行われることが多い。こうした大学でのゴルフ授業の状況をふまえ、今回のゴルフの研修では、初心者への指導法や、身近な素材を使い安価に作れる教具が紹介された。

<講師>



吉原 紳先生



高橋宗良先生



北 徹朗先生

<研修内容>

【1日目】

●クラブの握り方、姿勢

ゴルフの基本となる、クラブの握り方、姿勢について説明が

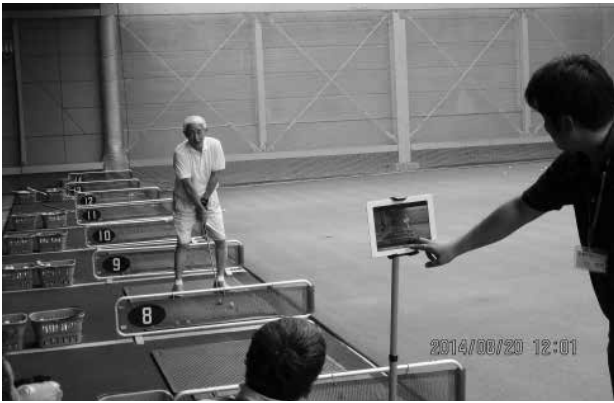
なされた。プロゴルフ協会(PGA)の教本を基本としながらも、それに加えて、吉原先生の長年にわたるゴルフの競技・指導経験や研究の知見も交えながら解説された。なぜその握り方、姿勢、立ち位置なのか?という根拠を解剖学や運動学と関連付けながら解説された。クラブを握り、ボールの位置に合わせて立つ、という一連の基本動作を改めてふり返ったことで、受講された先生方の中には新たな気づきがあったようである。

●教具の製作体験①

園芸用のグラスファイバ製の棒と、テーピング用のホワイトテープを用いた教具が紹介され、各々で教具の製作に取り組んだ。これはグリップとなる部分と棒の先にテープをそれぞれ巻いたものであった。この教具の利点は、1)棒の先に巻いたテープが、スイングをした時に白い残像として残り、クラブヘッドの軌道を可視化できる点、2)スイング時に棒が風を切る音でヘッド速度を体感でき、ヘッド速度が最大となる位置を知ることができる点である。打点よりも前でビュンという音が鳴るようという指導があり、受講された先生方はそれを体現するために各々練習に取り組んだ。なお、この教具と、後述するホースとテニスボールを用いた教具の詳細は、大学体育102号 pp92-94に掲載されている。

●アイアの打ち方のポイントと、タブレットを用いた練習方法

ゴルフ練習場へ移動し、実際にボールの打ちながらアイアの打ち方を確認した。北先生より、日頃のゴルフ授業で使用している、アイアの打ち方のチェックポイント10項目が書かれたシートが紹介された。2~3名でグループを作り、シートを用いてお互いにチェックし合ったり、スマートフォン(撮影機能)を用いて自分のスイングフォームをチェックした。また、タブレットを用いてスイング動作を撮影し、それを分析する無料のアプリが北先生より紹介された。そのアプリとは、2つの映像(例えば、手本となる映像と自分の映像)を比較することができ、映像上に線を引くこともできるというものである。ICTを活用したゴルフ授業の展開として、受講された先生方からの注目度は高かった。



●アプローチの打ち方のポイントと、カラーボールを用いた練習方法、アプローチ大会

アプローチに関して吉原先生は「アプローチはパターの延長であり、アプローチの延長がスイングである」と述べられ、アプローチの練習の重要性が強調された。次に高橋先生より、カラーボール(プラスチック製)を用いたアプローチの練習方法として、アプローチノックが紹介された。これはアプローチの距離感と方向をつかむための練習方法であり、打者の5m程前に捕球者が立ち、捕球者の胸に向かって打つというものであった。このパートのまとめとして、アプローチ大会が開催された。練習場内に設定された3段階のエリアに向かいアプローチを行い、各エリアに設定された得点を合計し、その得点を競い合った。

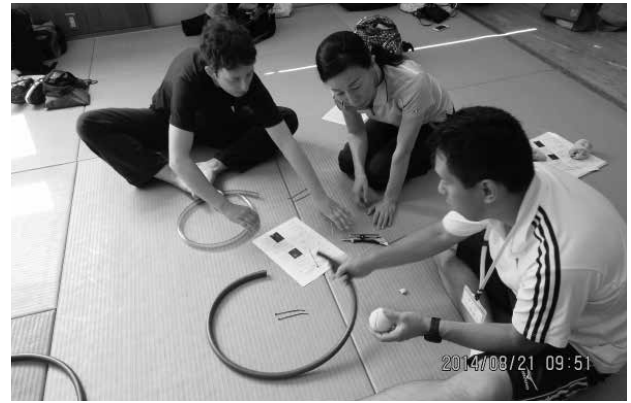
●golferとしての心構え

12のゴルフの格言を紹介し、golferとしての在り方や人生観について吉原先生より解説された。また、ゴルフのパフォーマンスは技術、メンタル、体力、マネジメント(戦略)から構成されており、特にリズムとタイミングの重要であると強調された。

【2日目】

●教具の製作体験②

ホースと、テニスボールを用いた教具が高橋先生より紹介され、各々で教具の製作に取り組んだ。ホースのぐにゃぐにゃとした材質を活用したものであり、スイングの時に腕を伸ばすことができるとホースがピンと伸びるという特徴がある。製作を終えた先生方は各々練習を行い、この教具を使った練習方法を体験した。



●ドライバの打ち方のポイントと、計測器(シミュレータ)を用いた練習方法

ドライバの練習では、まず立ち位置の確認を行った後、実際にボールを打ち練習を行った。そこへ講師が回り、各受講された先生方に個別に指導した。また、1打席のみ計測器を設置し、ヘッド速度やスイングフォームの計測を体験した。



●パターのポイント、パターゴルフ大会

最後にパターゴルフ大会を開催した。ゴルフ練習場内に9ホールを設定し、合計の打数で競い合った。上位2名で行われた決勝では、左下がりの特設のロングコースであったが、ロングパッドで優勝を決め、本研修会の締めくくりにふさわしい戦いとなった。

ソフトボール

(講師) 丸山克俊 (東京理科大学／関東大学ソフトボール連盟理事長)

(場所) 明治大学和泉キャンパス (東京都杉並区)

(記録者) 古市泰郎 (首都大学東京)

現在、ベースボール型スポーツは小学校5・6年、中学校1・2年の体育授業で必修化されており、「国民的スポーツ」と言える。しかしソフトボールは、学生間の技能レベルの差が大きい、障害発生率が高い等、大学体育で授業を行うには非常に難しい種目である。受講者は皆、大学体育におけるソフトボールの授業方法について様々な悩みを持っているようであった。本実技指導研修では、1日目は講義と基礎技術の指導法、2日目はゲームを中心として、ソフトボール授業の展開方法が指導された。

<講師>



丸山 克俊 先生

<研修内容>

○ 1日目午前

まずは室内において、大学教育における体育の役割について講義が行われた。大学教育は、高校教育までとは異なり、「道徳的」能力を養成することが目的に含まれている(学校教育法)。すなわち人物を育てることが要求されている。それを担うのは体育の授業であり、実技を通して人間力を高めることが必要だと講義された。実際に、丸山先生が授業で行っている工夫が実例を挙げながら紹介された。

グラウンドに出て、まずはウォーミングアップの方法が実践を交えて指導された。丸山先生の「Ready Go!!」の掛け声に受講者が「オー!!」と応えながら、ダッシュメニューを消化する姿はまるで甲子園を目指す高校球児の練習風景のようであった。しかし、それは決して単調で辛いものでは

なく、タッチアップなど実際の走塁を想定したバリエーションに富む充実した内容であった。



ダッシュメニュー。丸山先生(中央奥)の掛け声に応じて受講者はダッシュ、ストップを行う。

続いて審判法の実習が行われた。良い試合を行うためには、審判が重要であり、ジャッジの方法が丁寧に指導された。良いポジションで、静止して、プレーが終了するまで見届けて、正しいフォームでジャッジする。さらに際どいプレーほど大きなジェスチャーで行う。先生のお手本のジャッジは大変迫力があり、圧倒された。

○ 1日目午後

ソフトボールの基本技術である「投げる、捕る」の指導がされた。大切なことはボールを生卵のように扱うことである。ボールに対して手の平を90°に向けて、勢いを殺すようにキャッチする。投げるときに意識するポイントは、リリースのときに、人差し指と中指の2本の指でしっかりと弾くことである。それらの感覚を掴むために、ボールを自分の真上に投げる練習が紹介された。そして、①軸足を的に対して90°、逆足は投球ラインへ真っ直ぐ踏み込み、②ボールを頭の後ろに上げ、③投球方向に真っ直ぐ肘を出す。という投げ方が丁寧に説明された。

「打つ」ことに関しては、①バットをボールに対して90°に出すこと、②頭を動かさないことの重要性が徹底して指導された。トスバッティングで感覚を身につけた後は、ロングティーバッティングが行われた。

続いてウィンドミル投法の指導が行われた。投球方向に

対して横向きに立ち、反対の手(グラブ)を的に向ける(1)。続いてボールの手を大きく回して頭の後ろに持って行く(2)。このとき捕手からボールは見えない。ボールを持った手を小指から体側に下ろし、肘を曲げてブラッシングし、ボールを離す(3)。この1・2・3の動きを何度も練習した。中には、すぐに習得して速いボールを投げる事ができた受講者がいた。



ウインドミル投法の練習.

1日目の最後は、ソフトボール授業に関するディスカッションが行われた。授業運営で抱えている問題を提起したり各々の工夫を紹介したり、情報共有がなされた。

○ 2日目

2日目はウインドミル投法の練習を行った後、2チームに分かれてキャッチボール・コンテストが行われた。各

チーム5メートル間隔で両サイドに引かれたラインの外側に1列に並び、素早くキャッチボールを開始する。1分間に正確にキャッチボールできた総数を競った。相手への「思いやり」が重要なこの競技は、Yチームの勝利であった。続いてスローピッチのゲームを行った。優秀選手にはヒーローインタビューと賞品が授与されるということで、各チーム真剣に戦った。女子ルールが採用され、女性選手の活躍も目立った。2試合目はカウント3-2から始まるルールのゲームを体験した。2試合ともTチームが勝利を収め、楽しくゲームが行われた。



ゲームの一場面。タイムリー3ベースが放たれる。

○ 終わりに

35℃を記録する炎天下の中でしたが、学生に戻った気分でソフトボールを楽しめた研修でした。情熱を持って指導して下さった丸山先生に深く感謝いたします。



バドミントン

(講師) 中谷敏昭 (天理大学)

(場所) 明治大学和泉キャンパス

(記録者) 岡本正洋 (筑波大学)

バドミントンは、ネットを挟んでラケットでシャトルを打ち合うスポーツであり、競い合う力、粘り強い心が身につくとともに、瞬発力や全身持久力も鍛えられるという特性がある。三部構成の研修は、第一部でバドミントンの運動特性の理解、第二部では力強いストロークの実践と指導法、第三部ではゲームで活かせる戦術のための技術習得を中心に行われた。

<講師>



中谷 敏昭 先生

<研修内容>

第1部 8月20日午前

講義室に集合し、中谷先生からバドミントンの特性や授業の展開の仕方について説明があった。先生が卒論で行った研究によると、バドミントンの強度は非常に高く、平均心拍数は90%HRR (Heart Rate Reserve)、酸素摂取量は約70%に到達するなど、想像以上にバドミントンが高強度の運動であることを知った(この後の実技で思い知らされる)。ラケット構造はフレームとシャフトに別れ、そのつなぎ目をジョイントと呼ぶ。素材はグラファイト、アルミ、スチールなどがあり、競技用は反発力の高いグラファイトが主流。しかし授業では、耐久性や価格を考慮し、シャフトがグラファイト、ジョイントおよびフレームはアルミ製のラケット、シャトルもナイロンシャトルで十分ということだった。限られた授業予算を有効に使用する上で、非常に有用な助言である。他にも、バドミントンの歴史や技術的な話があったが、特に印象に残ったのは、授業を展開する上で考慮すべきリスク分散の話である。中谷先生は学

生にラケットは凶器になりうることを認識させ、出席確認中、生徒自身にラケットのヒビや曲がりなど異常がないか安全確認させているということだった。ケガを予防するのに準備運動が必要のように、事故を未然に防ぐためにリスク分散という考えた方は非常に重要だと感じた。一通りの説明が終わった後、参加者は各々、講習で使用するシャトルを綺麗に彩った。こうすることで、シャトルに愛着が湧き、大切に使うようになるという。また、シャトルの回転方向を認識しやすくなるというメリットもあるとのことだった。後半は体育館に移動し、ラケットやシャトルに慣れるための実技を行った。ラケットで床においたシャトルを拾うことや、打ち上げたシャトルをラケット面でキャッチするなどした。中でもラケットをしゃもじやうちわに持ち替えシャトルを打つ練習(シャトルとの距離感や手で打つ感覚を養う)は参加者皆盛り上がっていた。



(左) マジックで塗ったナイロンシャトル

(中) 人口シャトル (右) 天然シャトル

第2部 8月20日午後

午後は主に基礎技術の実技を行った。体育館に集合し、準備運動後、風船を膨らませた。風船はラケットで思いっきり打っても、割れることはほとんどないので、強く打つ練習として有効であり、シャトルがラケットに当たらない学生にとっては、ラケットの距離感を掴む練習にもなるとのことだった。しばらく、風船を使って練習し、ネットを張らずにセンターラインのみでダブルスの試合などを行った。その後、ボールの立て方、ネットの張り方の説明があり、ネットを挟んだ練習に移った。1コートに4人が



風船を使った練習風景



バックハンドのサーブ練習

入り、パートナーと打ち合った後、ゲームを始めるために必要なサーブ練を行った。ポイントはシャトルを放らずに、落とすように意識すること。それでも上手く行かない場合は顔の横から打つことを推奨しており、サーブが苦手な学生はこの方法で成功率が上がるとのことだった。この場合、シャトルが高い位置から始まるので強く打ち込むことが可能となるが、あくまでサービス(奉仕)なので、強打しないよう注意を促すことに留意しなければならない。この他、てこ編成型運動と車輪車軸編成型運動の組み合わせから生み出される様々なストロークの練習や、力強く打つための

ラギング・バックとよばれる「ムチ運動」についての説明がなされた。この時間は、ナイロンシャトルの他に、天然シャトルや某メーカーが開発中の人工シャトルを試打することができた。近年、天然シャトルの材料となるガチョウの羽の価格上昇に伴い、その代替品として作られているのが人工シャトルであり、バドミントンの魅力の一つである打球音が出やすい特性がある。まだ、開発中の製品の試打ということで貴重な経験をすることができた。

第3部 8月21日午前

この日は、実際の授業におけるコートの使い方や試合についてのご指導を中心に行った。中谷先生は出来るだけ多くの活動時間を確保できるよう、通常のコートに加え、コート間のポールにもネットを張り、コート数を増やす工夫がされていた。1面に6人の学生が入ると密集する印象があるが、ペアごとに前後へずらす、あるいは座らせて打たせるペアを作ることでスペースを有効に使うことができていた。実際、参加者同士の衝突などはなく、円滑に研修は進んでいた。その後、連続スマッシュや6球連続のノックなどバドミントンの醍醐味を思う存分体験した後、ダブルスの試合を行った。サービスのローテーションは非常に複雑であるが、奇数、偶数得点の時のサービス担当を決めることで各々のサービスが左右のどちらかに固定されて、スムーズに進行できた。また、サーブ後のポジショニングも混乱しがちであるが、ショートサービスの場合は前後、ロングサービスの時はサーバーが後ろに下がり、左右のコートを分担するといったルールを作ると混乱を解消できるとのことだった。研修は、ただ単に技術を習得するための実習ではなく、学生に対してどのように対応すべきか配慮された内容であった。全身の筋肉痛により、バドミントンの運動強度を体験することもでき、指導者としてのポイントも学べ、非常に有意義な研修であった。



集合写真