

実技指導研修会報告

卓球	<p>【講 師】 葛西順一氏 (早稲田大学)</p> <p>【参加人数】 15名</p> <p>【記 録 者】 北 徹朗 (武蔵野美術大学)</p>
-----------	---

早稲田大学卓球部の皆様の示範のもと、基本から実践的・応用的な技術の解説、指導法など、参加者との綿密なやりとりのもとで開催された。また、オンライン発信においては、カメラワークや解説字幕などがタイミングよく挿入され、わかりやすいオンライン研修であった。作り込まれたオンライン研修の様子を拝見し、おそらく台本などで細かく計算されご披露頂いたものと感じられた。参加者のコメントにも、体育・スポーツ実践系のオンライン研修会として、配信テクニックの素晴らしさに触れられているものが複数あった。

第1部(11:00～12:00)では、「1. オリエンテーション」、「2. ボール感覚を身につけましょう」、「3. ボールコントロール力を高める練習」が行われた。ボールの感覚を感じるためのコツについてはテキストにも詳細に示されていたが、それらを感じ取るための練習方法についても、具体的でわかりやすい解説がされた。例えば、ボールが高ければ高いほど相手は打ち難くなり、特に初心者の場合はラリーがあまり長続きしないことや、相手の頭くらいの高さでネットを越えるようにボール送りをすることでボールコントロール力を高める練習にも繋がって行くことなどが説明された。

第2部(13:00～14:00)は、「4. 自己紹介練習」、「5. サーブの出し方と下回転を高める練習」、「6. レシーブ方法」、「7. 卓球のコーディネーションを高める練習」、「8. ボールに上回転をかける一人練習」、「9. コーディネーショントレーニング」であった。少しレベルの高い技術



を含みながら進められたが、自己紹介練習など楽しく学生同士で盛り上がる練習方法を交えながらのティップスが披露された。

第3部(15:00～16:00)は、「10. 多球練習で卓球のパワーを高める練習」、「11. 多球練習で動きの速さ、スタミナを鍛える」、「12. 多球練習で技を増やす」という研修課題であった。多球練習は球出しをする人の技術(スピード)も大切になるが、ノッカーのコツなどもわかりやすく解説頂いた。一球練習では練習時間の70%～80%が球拾いの時間に費やされ、結果的に練習の効率がとても悪くなることや、打球のミスにかかわらず、打球回数を増やせるため、効率の良い練習が出来るなどの説明があった。単に素振りをするだけでなく、実際にボールを打ちながら、同じ動作や技術を繰り返し練習出来るため、「正確な打球動作、技術、打球の感覚、等ポイントを掴みやすくなる効果的な練習であるとのことであった。

フィットネス	<p>【講 師】 谷本道哉氏 (近畿大学)</p> <p>【参加人数】 36名</p> <p>【記 録 者】 難波秀行 (日本大学)</p>
---------------	---

フィットネスは、オンライン授業とも適合性が高いため、正しい方法や最新の理論を学ぶことを目的に行われた。

・フィットネスの理論
 体幹はパフォーマンスに貢献している割合は実際には

低く、事実よりもイメージが先行している状況がある。腹圧を上げることにプランク系の運動の影響は小さく、スポーツの場面では体幹は屈曲・伸展しており固まっている訳ではない。例えば垂直跳びでは20%程度は体幹の屈曲・伸展が貢献している。筋トレの効果で考えた場合、静止状態の等尺性収縮(アイソメトリック)よりも、上げる動作(短縮性収縮:コンセントリック)、下げる動作(伸長性収縮:エキセントリック)が効果的である。仕事量は力×移動距離であり、回転運動の場合はトルク×角度変化量なので、力強く大きく動けることが重要である。特に背中周りの可動域が重要で、関節の内部構造が制限になっていることが多いため、大きくゆっくり動かしほぐすことが重要である。

・背中周辺を大きく動かすためのストレッチ

左右の手をつないで大きく前に出す、肘を後ろに大きく引き反らす、肩甲骨を上方回旋させて脊柱を伸展させる。手を組んで上に伸びをして、お尻を後ろに動かすことで背中全体を反らすことができる。「手を組むことで大きく伸びる」ことができる。

・腹筋および背筋

腹筋では上部から下部まで鍛えることが大切である。手で耳たぶをつかむことで、腕の動作を制限できる「上げ切らない腹筋は腹筋ではない!」。背筋では、椅子に浅く腰を掛け、脚を開いて、首を前に曲げて前傾し、顔を上げ背中を反らせ上体を上げる。脊柱と股関節の屈曲・



伸展を同時に行い大殿筋、ハムストリングスも鍛える。

・腕立て伏せおよびスクワット

腕立て伏せでは胸が付くまで、スクワットではお尻が最大下になる位置まで下ろすことが大切。筋トレは回数と重さばかり注目して、可動範囲が狭いと効果は得られない。軽い負荷であっても可動範囲を最大限にすると効果が得られる。筋トレは筋肉を強く大きくするための刺激を如何に与えられるかがポイントである。「何事も目的と手段を間違えないようにする」ことが重要である。

・速く走るためのプライオメトリックス

速く走るには足関節の使い方が重要で、足首を固めて踵をつかない腿上げ(踏付け)動作を行った。この動作を身に付けると、気持ちよく速く走ることができるので、スポーツを好きになるきっかけにできる。

<h2>バスケットボール</h2>	<p>【講 師】 小谷 究氏 (流通経済大学)</p> <p>【参加人数】 24名</p> <p>【記 録 者】 浅井泰詞 (高千穂大学)</p>
-------------------	--

第1部(11:00~12:00)では、「1. ガイダンス」、「2. 歴史、ルール」、「3. ボールハンドリング」が行われた。最初のガイダンスでは、オンライン授業を受講する上での注意点・注意喚起やカメラワークについて解説があった。オンライン授業では自宅で学生がボールを持っていないことを考慮し、パーカーを丸めてボール代わりにする方法が紹介された。パーカーは誰もが持っていることが多く、授業においても使用しやすいとのことであった。本研修会では、受講者がそれぞれ作成し、それを用いてボールハンドリングやシュート練習を行った。歴史やルールについても、スライドや試合の映像を使用し、わかりやすく説明していただいた。



第2部(13:00~14:00)は、「4. シュート」、「5. ドリブル、パス」、「6. ボディーコントロール、トレーニング」が行

われた。シュート、ドリブル、パスにおいても、スライドを用いわかりやすい解説があった。また、第1部で使用したパーカーで作成したボールを使用し、自宅でも行える練習方法について説明され、受講者も各自体験を行うことができた。ボディーコントロールとトレーニングでは、バスケットボールに必要な筋の解説とともに、それに必要なトレーニング方法やステップについて解説していただき、各自画面の前で体験を行った。

第3部(15:00～16:00)は、「7.個人戦術」、「8.グループ戦術、チーム戦術」、「9.まとめ」であった。戦術につ

いては、人形等を用いてのわかりやすい解説があった。また、クイズ形式で受講者が回答を行ったりディスカッションによってチームでの回答を行ったりと、参加型の授業を体験することができた。ブレイクアウトルームも適宜使用し、コミュニケーションをとることができるなど、実際の授業で使える内容であった。

小谷先生からは動画やスライドなどの授業資料の提供もあり、オンライン授業にすぐにでも活かせる研修内容であった。意見交換も多数行われ、非常に有意義な研修となった。

ダンス

【講 師】三輪亜希子氏 (尚美学園大学)

【参加人数】9名

【記 録 者】篠原康男 (城西大学)

第1部では、実技講習に入る前に、三輪先生のダンスの授業実践方法やその内容についてご紹介いただいた。対面での授業実践方法やその特性を踏まえつつ、オンライン授業の実施形態や注意されたポイントをお話いただいた。対面で実施できないことから、自身の身体にフォーカスを当て、学生が自立して実施ができる探索的な内容を意識されたとのことであった。作成されたオンデマンド配信教材とともに、ダンスの歴史や文化的な背景、社会とのつながりについてもご教示いただいた後、アイスブレイクとして「サイレントジェスチャーゲーム」を体験した。オンラインでは少し工夫が必要なもの、実際に受講生同士で実践し、具体的な導入方法を学ぶことができた。

第2部では、ストレッチを行った後、「ムーブメントリサーチ」についてご教示いただいた。まず、シンメトリー(左右で同じ動き)のトレーニングを行った。動きの範囲やスピードを左右で鏡写しのように調整することは難しかったが、手先から肘、肩へと部位を移動させる中で、自身の身体を動かす感覚を研ぎ澄ますことができた。続いて、アシンメトリー(左右で異なる動き)のトレーニングを行った。ねじりの動きを入れたり、手のみや、腕や脚を大きく動かしたりする中で、学生が自立して動き遊びをしている感覚になるように促していくことがポイントだとご教示いただいた。そして、リーディングポイント(身体の一部を点として、それに合わせて他の部位を動かす)のトレーニングとして、頭を点として動かすスネークを題材に実践した。その後、動きの質を連想



させる言語をもとに、その質感を自分の身体を使ってどう表現するかというインプロ(即興の意)についてご紹介いただいた。注意点として、学生が戸惑わないように「どこを(部位)」と「どのように(質感)」は必ず伝えるようにされているとのことであった。

第3部では、創作ダンスに関する「クリエイティビティ」の考え方をご教示いただいた。その後、三輪先生ご自身が研究開発された舞踊創作デザインシートをもとに、創作ダンスの実習に取り組んだ。このシートは、モチベーションやテーマなどの6つの項目で構成され、どの要素から書き出してもよく、1つ以上書けたら動きの作成につなげることがポイントとのことであった。続いて、シートを用いて考えた動きのアイデアについて、動きの精度(コントロール力)を高める「エクステンション」に取り組んだ。これは、例えば時間であれば、その長短を変えることで動きの質を変えることができ、他には距離や動きの幅などの観点があるとのことであった。

受講生がそれぞれ実演し、三輪先生から講評をいただいた。

研修の最後に、評価方法について、参考文献や三輪先生が使用されているループリックをご紹介いただいた。

創作ダンスという種目特性もあり、身体力だけでなく、思考力や省察力についても評価しておられるとのことであった。評価の際に特に注意されている点もお話いただき、研修内容と合わせて貴重な学びの機会となった。

総 括

研修部長 北 徹朗

第12回大学体育指導者養成研修会(主催:公益社団法人全国大学体育連合、後援:スポーツ庁)は、初めてのオンライン開催として実施されました。当初は、流通経済大学を会場に3日間の予定で実施されることになっていましたが、コロナの終息が見えない中、オンラインによる1日開催に変更せざるを得ませんでした。

この研修会には、JSC(日本スポーツ振興センター)から開催助成を受けており、日程や会場変更の際して様々な調整が必要となりました。この点について、事務局の下野朋子様、重藤絵美様、担当の浅井泰詞先生(高千穂大学)には本当にお世話になりました。

オンライン開催にあたり、テーマ設定や講師や内容も再調整することになりましたが、オンライン授業について研究や経験が豊富な先生方にご登壇頂くことができ、大変有意義な研修会となりました。基調講演をして頂いた鈴木直樹先生(東京学芸大学)の講演動画は、大体連会員専用ページから閲覧可能となっていますので、是非ご覧ください。

今回の研修会開催時期は、首都圏の多くの大学で「学

外者入構禁止」とされている状況でした。そこで、大学以外の貸し会議室等にて各オンライン開場を制御し延べ5会場を繋ぐ必要がありました。Wi-FiではなくLANケーブル接続が可能で、2-3名のスタッフが密にならない場所として、都下のホテルを「中央制御センター」としました。そして、各研修会場の統制を行いました。

幸い、ネット環境のトラブルはなく、全体集合研修(基調講演や報告会)も種目別研修も無事に終えることができました。スタッフを含め計102名の皆様に参加頂きましたが、おそらく指導者養成研修会史上最多の参加者数だったのではないかと思います。ご参加頂いた皆様、講師の先生方、スタッフの皆様、本当にありがとうございました。この場をお借りして改めて厚く御礼申し上げます。

今回は2022年3月6日(日)~8日(火)の3日間、流通経済大学を会場に開催計画を進めております。コロナが落ち着き、皆様と対面での研修ができることを願っております。