

海外だより

## 翔たけ若人よ大海原に向かって

九州東海大学 紫 垣 由 則

### 第32回海外研修航海に参加して

東海大学では毎年、海洋調査研修船「望星丸」を使用して諸外国を訪問し、海外の諸文化、諸事情に触れ、国際的な視野に立った人生観、世界観を確立させると共に、船内という限られた生活環境の中で、教員、仲間との共同生活を通じ協調性を養い、より豊かな人間形成をはかることを目的とし、今年も海外研修航海が実施された。

私は、団役員として参加。参加者は、団長以下団役員11名、研修学生112名（男子72名・女子40名）船長以下乗組員30名と練習学生16名の総勢169名で、2001年2月17日に清水を出港し3月31日に帰港する10、767マイル、全43日間の行程であった。船内では英会話などの洋上講座をはじめ、寄港地の色々な事を事前に調べる予備調査や、洋上クラブ・赤道通過を祝う赤道祭やスポーツ大会、洋上卒業式といった様々な行事を実施しながら航行した。南太平洋に浮かぶ6つの島、ポンペイ島（ミクロネシア連邦）フナフチ（ツバル）タヒチ島（フランス領ポリネシア）モーレア島（同）

ボラボラ島（同）マジュロ島（マーシャル諸島共和国）に寄港し、各地の教育機関の訪問や、望星丸のデッキに招いて行う船上パーティーなど、現地の人々との交流も出来た。

出港して間もない内に、船酔いに苦しむ学生も出始め、翌日の朝の点呼・ラジオ体操を休む者もいたが、24時間常に揺れている船内ではむしろ当たり前なのかもしれない。

日常生活とかけ離れた船の生活で不自由なのは、まず水である。造水機が積まれているとはいえ1日25tしか造れず使用量に制限があり、シャワーは2班に分け2日に1回、洗濯は1週間～9日に1回のためほとんど2・3日は同じ服を着て過ごした。その他にも数え切れないぐらいの制限があったが、それ以外は閑かな旅であった。連日気温は28℃～29℃で皆の顔もみるみる真っ黒になった。見渡す限り今までに見たことの無い素晴らしいマリンブルーの海、イルカ・クジラ・トビウオなどの姿も見え、赤道祭では船長と研修学生による土人ダンスで盛り上がった。



最初の寄港地ポンペイではナンマドール遺跡見学、次のフナフチは接岸予定だったが地元の船が接岸しており、救命艇による上陸となった。2日目は悪天候のため接岸できずタヒチへ出港した。タヒチではゴギャン博物館見学とダイビング、日本では見たことの無いような魚など、見るものすべてに驚かされた。船上パーティーでは研修学生たちによる山水譜・柔道・空手・合気道・剣道・日本舞踊・パラパラ、ポリネシア大学の学生による歌・ダンスが披露された。次のモーレアでは海水浴、ボラボラで初のホテル2泊でのすご

い食事やナイトショーと多いに楽しみ、ダイビングでは3mのマントヤレモンシャークと遭遇した。最後の寄港地マジュロでのダイビングも透明度30mというきれいな海でサンゴやクマノミを見た。陸ではショッピングにレストランでの食事と有意義な時間を過ごすことが出来た。

スポーツ大会では、スポーツチャンバラや綱引き・パン食い競争と盛りだくさんだったが、船の揺れで思う様に行かず悪戦苦闘した。洋上卒業式では、研修学生11名・練習学生16名の27名が快晴の青空と360度真

っ青な海に囲まれた船上にて、乗組員・団役員・研修学生の見守る中、厳かに挙行され、夜は卒業パーティーで楽しんだ。

研修航海も残すところ1週間となり、日本に近づくとつれ波も高く、長袖の学生もだんだん増えてきた。最後の行事であるさよならパーティーでは、ビンゴや各班毎の出し物には非常に感動した。波も静まり清水港へ入港し、いよいよ明日は下船。船上での生活を思い出し、懐かしいやら寂しいやら皆との別れが近づいた。

この研修航海は私が思っていた以上の経験をさせてくれた。美しい小さな島々、そしてそこに住む人々・町・景色・無限に広がるコバルトブルーの大海原等たくさんの思い出を胸に帰港下船した。帰港式が終わりいよいよお別れの時になったが、誰1人として帰ろうとする者がなく、岸壁では音楽クラブの学生たちがつくった旅立ちの詩を何度も何度も合唱し、別れを惜しんで涙している学生も見られた。こんな貴重な体験を与えてくれた大学に感謝している。

## 大学めぐり

# 南九州短期大学

南九州短期大学 百井清之



### 南九州短期大学の沿革

本学は、宮崎市内唯一の短期大学で、英語科（平成14年度より国際コミュニケーション学科に名称変更）・教養科の2学科があり、国際人の育成と情報教育による企業の即戦力となる人材を養成しています。キャンパスの環境は恵まれております。宮崎県最大の大淀川河口南岸に位置し、自然豊かな場所にありながら、駅やバスセンターに近く、更に空港の近くでもあって、県内で最も交通の便が良い大学とされています。

本学は、昭和40年1月に設置認可され、4月英語科を開設、今年で36周年を迎えております。翌41年4月には、体育科・教養科を増設し、42年4月に南九州大学園芸学部（四年制）を新設。その後、46年に体育科を廃止しました。体育科卒業生は75名にとどまりましたが、そのうち10数名が小中学校、2名が高等学校で活躍（確認できた者）しております。平成に入って学生数の急増により活気を取りもどし、平成5年には新講義棟を建設、平成6年に体育館（2,018㎡、バレーコート3面、開学当時としては大きなものでした）を改造。平成7年に学生寮（104室全室個室）を増築。学生食堂、図書館、パソコン50台のコンピュータ室も新設いたしました。加えて、中庭の造園も行われ、緑豊かな快適な環境となっております。

サークルは、平成6年にバレー部を創設。現在、九州地区大学リーグ第5部で頑張っております。ただ、バレーの経験者獲得が困難であり、指導期間が2年足らずということもあって、苦戦を強いられております

が、部員は真面目にかつ楽しく活動しております。本学の場合、学生が仲間を集め顧問を見つければ、即活動できるようにしており、女子バレー部の他に、男子バレー部・卓球部・サッカー部・バドミントン部・テニス部・弓道部・剣道部・ゴルフ部などが、活動、休部を繰り返しながら学生会の運営で活動いたしております。

### 共通教育の保健体育

体育実技（2単位）・体育講義（2単位）を開設しており、体育実技が必修科目、体育講義は選択科目になっています。

### 各科（各コース）の体育

2年次において「スポーツと科学Ⅰ」（1単位）「スポーツと科学Ⅱ」（1単位）を開設しており、どちらも選択科目になっています。

### 講義内容

体育実技・体育講義は生涯スポーツの基礎としてシラバスのとおり行っているが、特に現在の短大生の現状として、柔軟性や筋力が劣っているので、体育実技において90分の1/3は基礎体力の養成に重点をおいて実施しています。すべての体育関係の授業を1名の教員で担当している関係で、種目としては少なく、バレーボール、バスケットボール、卓球、バドミントンを実施しており、前期1種目、後期1種目を選択させています。また、時期によっては、学外実習として水泳・スケートを行っている。体育講義は実技と関連しながら理論的に解説を行い、特に健康が何故重要かを講義しています。

「スポーツと科学Ⅰ・Ⅱ」は、テニス、ゴルフを中心に視聴覚教材を併用して実施しています。

各教科の終わりには学生による授業評価を実施して、現在は学生から高い評価を得ているが、今後更なる効果を上げるための指導内容見直しも考えています。

## 九州地区大学体育連合春期研修会



### 「体育・スポーツ・健康に関する教育研究会議」 春季研修会の概要

1) 開催期日：平成13年3月8日（木）～9日（金）

2) 会 場：亀の井ホテル（大分県別府市）

3) 研修内容：

(1) 特別講演

『障害者スポーツの歴史と今後の課題』

中村 太郎 先生（大分中村病院院長）

(2) 特別講義

『ピークパフォーマンスの心理』

徳永 幹雄 先生（九州大学）

(3) シンポジウム

「魅力ある授業づくり」

1) 魅力ある授業づくりのための予備的考察

橋本 公雄 先生（九州大学）

2) 「健康・スポーツ科学講義」におけるディス

カッション授業導入の試み

根上 優 先生（宮崎大学）

(4) 一般研究発表

1) 「魅力ある授業づくりへの一考察」

一 体制に合致した正しい動き一

進藤 宗洋（福岡大学）

2) 「体育実技におけるウォーキングの実践とその効果について」

西村 千尋・岡崎 寛（長崎県立大学）

3) 「生活の体育化」の実践に向けて

一 身体活動を例に一

飯干 明（鹿児島大学）

4) 「スポーツ競争を教える授業の成果と課題」

西本 一雄（大分大学）

## 平成12年度 九州地区大学体育連合春期研修会に参加して

東九州短期大学 助教授 七 森 浩 司

機関誌担当の尚絅短期大学の柿原先生から「研修会の感想を」とメールが届いたのは5月末でした。

西日本学生バスケットボール選手権大会(大阪府)から帰ったばかりで、その後すぐに高校総体予選、同和教育研修会(京都府)と出張が続いたため、一旦は丁重にお断りしたつもりでした。しかし、出張から戻りメールを開くと「6月中でも良いので」と再度依頼文が届いていました。「旨く断ったつもりだったのに勘弁してくれよ・・・」と思ったものの、同い年・同じバスケットボールを指導しているという関係で親交のある柿原先生のたつての頼み、又、彼が編集委員ということもあり引き受けた次第です。

とは言うものの、外せぬ公務のため初日しか出席しておらず感想が片手落ちになりますこと、前もってお詫びいたします。

研修会当日、朝の天気予報ではなんと「雪」。半信半疑で出かけたのもつかの間、車を走らせた途端ちらほらと降り出しました。

何とか会場の亀の井ホテルにはたどり着きましたが、受付を済ませた頃には本降りとなっていました。「何故この時季に」と同行した梶原先生と顔を見合わせたのを思い出します。しかし、時季はずれの大雪にも関わらず研修会は予定通り開講式を終え、福岡大学の進藤先生の研究発表で始まりました。

体勢に合致した正しい動きについて、外気に負けないくらいに熱く、自ら実演を交えながらわかりやすく説明して下さいました。

私は、バスケットボール部の指導をしており、ファンダメンタルに重きを置いていますが、実際にはそういった基礎的なメニューは選手任せにしていました。

進藤先生のお話を聞き、改めて目を向けてみると無理な体勢(構え)での動きが非常にたくさんあることに気づきました。これを反復練習させていたかと思うと指導者として恥ずかしい限りです。それからは選手にも、状況によっては腰を折る体勢ではなく、膝を曲げる体勢を取るよう指導しています。その甲斐あってか新入部員には「腰痛」を訴える選手が今のところ出ていないのが実状です。

次に長崎県立大学の西村・岡崎両先生による体育実

技におけるウォーキングの実施とその効果について研究発表がありました。

ダイエットは女子学生にとっては永遠のテーマ(!?)であり、実際によく質問を受けることでもあります。早速、新年度の授業で真のダイエットとは体脂肪率を減少させることであり、一日七千歩から一万歩のランプリング(ブラブラ歩く)の継続により、その効果が現れることなどを説明しました。そして実際、体内脂肪計で体脂肪率を測定、希望者にはカロリーカウンターを貸与し、定期的に測定を繰り返しているという状況です。女子学生には、大いに魅力ある授業と思います。

シンポジウムでは、九州大学の橋本先生と宮崎大学の根上先生がシンポジストとして立たれました。両先生ともご自分の授業に対し、精力的でおられることに敬意の念を抱き、討論に聞き入ってしまいました。その中で、「進藤先生が提唱されているニコニコペースの歩行を授業に取り入れ、その最中に俳句を制作(!?)」というお話があったかと記憶しているのですが、そのまま新年度の授業に活用させていただきました。

新入生にニコニコペースの歩行で大学周辺を散策してもらい、俳句を制作、無記名で投票し集計結果を発表という授業を試みましたが大変好評でした。

また、根上先生が「少子化が進む中、教育現場も教師が学生にサービスする時代が来ている。いかに優れた“商品”を学生に提供できるかであり、教師の人間性もそのひとつである。」とおっしゃられたことは新年度からの活動に大きな影響力を頂いています。

初日の締めは大分中村病院院長の中村太郎先生の特別講演でした。

実は、兄が同じ病院に整形外科医として勤務しており、その兄を介して講演を依頼した経緯もあり是非拝聴せねばと思っていました。

それに何よりも私自身、日本選手団のチームドクターとしてシドニーパラリンピックで活躍された中村先生のお話に興味津々でした。

予想通り、講演は大変興味深いものであり、時間が経つのも忘れて聞き入っていました。

御尊父様がグッドマン博士らと共に築いてこられた障害者スポーツの歴史の奥深さ、その意志を継がれ現在の障害者スポーツの発展に多大なる貢献をなさっているご自身のご活躍には、深い感銘を受けました。

また、障害者スポーツの今後の課題として挙げられたパラリンピックでの義足や車椅子の性能差が引き起こすメカニカルドーピングの問題は初めて耳にすることであり、大変勉強にもなりました。

講演開始時間のかなり前から会場入りされ、先生方と挨拶を交わされる姿、熱心に講演下さる姿など、中村先生の誠実なお人柄にも触れることができ大変有意義な時間でした。

以上、初日のみですが私の研修会は終了し降り止まぬ雪の中帰途につきました。

今回の研修会に参加して強く思ったことは「内弁慶ではいけない」ということでした。

日々の生活の馴れが傲慢さをも引き出していたような気がします。

昨日、母校である広島大学から体育科50周年記念誌なるものが送られてきました。

開くと恩師である西村先生が卒業時に贈ってくれた言葉が載っており「ハッ」としました。西村先生は平成14年3月にご退任されますが、私自身忘れかけていたその言葉を紹介し、今回の研修会の感想とさせていただきます。

最後に今回の研修会の開催にあたりご苦労いただきました、大分大学の西本先生をはじめ、諸先生方、学生の皆さんに心より感謝申し上げます。

笑顔と  
明るい心と  
スリムな身体で  
率先垂範

## 春季研修会を終えて

大分大学 西本 一 雄

平成12年度の春季研修会を引き受け、開催準備を始めたのは佐賀での研修会が終わってからである。この年に大分県の理事を引き受け、来年の地元での開催も引き継いでいたので、佐賀の研修会がどのようなものであるのかを視察を兼ねて参加した。場所が大変立派なところですので準備されていたのを見て、大分は大変ではないかと内心心配して帰ったのを覚えている。さっそく場所の確保に取りかかった。過去大分では「安心院・蒲江」で開催しているが、いずれも市街地から遠く離れているところであった。今回は市街地での開催を考えた。大分は温泉が有名なことから温泉地を候補に挙げ、別府のホテルを決定した。約1年近くホテルとはいろいろな折衝を重ねてきたが、都市型ホテルの利点と云おうかすべてのものがホテルで準備でき、こちらの手を煩うことがなかったことは幸いであった。発表内容については事務局で検討してもらうことになっていたの、こちらは特別講演の講師の人選に取りかかった。大分県に相応しいテーマということで、障害者スポーツをまず念頭に置いた。ご存知のように大分県は、国際車イスマラソンを筆頭に太陽の家での車イスバスケットなど障害者スポーツが大変普及しており、全国的に見ても障害者スポーツの先進県となっている。そこでこのような条件で、大分県の会員に講師の推薦を依頼したところ、中村病院院長の中村太郎先生の名前が挙がってきた。この件では東九州女子短大の七森先生に協力をいただいた。中村先生は日本の障害者スポーツの普及・発展に献身的に尽くされた故中村裕先生のご子息であり、裕先生の意志を引き継ぎ自らも普及・発展に努力をされている方である。さっそくコンタクトを取ったところ快く引き受けていただいた。実は先生の秘書の方が大分大学出身でそのことも影響したようである。秘書の方には講演当日もプロジェクターの持ち込みと操作もしていただいた。

深く感謝する次第である。

中村先生の発表要旨は本冊子の抄録を見ていただきたいが、障害者スポーツの普及・発展はまさしく人権との闘いであることを、豊富なスライドをもとに話されたことは大変印象深いものがあつた。また我々体育人に、障害者がスポーツを行う上での運動生理学的、バイオメカニックス的知見を提供してもらいたいという要望が出され、健常者と同様に障害者スポーツにも目を向けていかなければならないことを痛感した講演であつた。

研修の内容については理事会で検討した結果、「魅力ある授業づくり」－教育と研究の融和－という統一テーマで行うこととなった。そこには大学体育の選択化の議論の時期を経て、大学体育は何を教えるのか、その内容と方法をもう一度原点に戻って議論していこうという意図があつた。事務局のお世話により、多くの魅力ある実践例が報告された。九大の徳永先生は「ピーク・パフォーマンスの心理」というテーマで、メンタルトレーニングがパフォーマンスに大きな影響を与えていることを実証し、授業のなかにそれを取り入れ、どのような結果をもたらしたかを報告した。また実際にメンタルトレーニングの実践例も紹介され参加者全員で行ってみた。どの発表も魅力ある授業づくりのためには興味ある内容であつた。

3月というの外は季節外れの吹雪となつたが、2日間にわたる参加者の熱心な討議と温泉と焼酎で寒さを吹き飛ばす研修会となつた。

最後に忙しいなか、快く発表を引き受けていただいた先生方を始め、別府女子短期大学の正野先生、県立芸術文化短期大学の洲先生また熊本県の事務局の皆様方には深く感謝を申し上げ、この研修会の成果が皆さんの授業に生かされることを祈りつつ、来年の長崎での再開を楽しみに筆をおくことにする。