

九州体育・スポーツ学会

—九州地区大学体育連合同企画・プレセミナー報告—

別府大学短期大学部 中山 正 剛

名桜大学 田 原 亮 二

精華女子短期大学 丸 井 一 誠

九州大学 斉 藤 篤 司

九州地区大学体育連合では、2011年度から、九州体育・スポーツ学会において、合同企画・プレセミナーを行ってきた。今年度は宮崎公立大学において、2012年9月7日（金）に開催された。学会では様々な専門分野での研究発表が行われるが、参加者の多くは大学において体育授業を担当している教員、もしくは教員を志望する学生であり、授業に関しては全員が専門を同じくすると考え、企画されたものである。今年度の主な内容は授業導入時のアイスブレイクとテニス授業の新たな取り組みであった。

1. 授業効果を高めるための活動的アイスブレイクの紹介

体育授業（実技、実習）では内容の多くが様々なスポーツの実践を通じたものであり、教員-学生間、学生-学生間での双方向の言語的・非言語的コミュニケーションが求められる。したがって、近年の学生のコミュニケーションスキルの低下は授業の遂行そのものに影響を与える可能性がある。本セミナーでは授業の目的を効果的に遂行する一手段として「活動的アイスブレイク」を取り上げた。

アイスブレイク（ice break）とは「初対面同士の抵

抗感をなくすために行うコミュニケーション促進のためのグループワークの総称」である。ここでは体の動きを伴う動的なアイスブレイクを「活動的アイスブレイク」と名付けた。

活動的アイスブレイクの主な目的は「身体とともに心もほぐし、授業の目標を達成させやすくすること」である。我々は授業前に活動的アイスブレイクを行うことで、学生同士が授業を重ねるごとに仲良くなっていく様を確認しており、かつ授業の目的を達成させることに大きく貢献していることを実感している。本セミナーでは筆者らが大学体育の目的を達成させるためのアプローチとして実施してきたものを紹介した。

活動的アイスブレイクのポイントは「協力して実施する」「触れ合う」「競争する」「童心に帰る」「得意不得意が少ない」の5つである。これをもとに、本セミナーで取り上げたアイスブレイクの内容は以下の通りである。

まず、授業中の呼び名（ニックネーム）をガムテープなどに書いて胸に貼る。名前を呼ぶことでコミュニケーションがとりやすくなり、チームワークが良くなる。また、チームを作る際に、誕生日や出身地、血液型など共通するものでチーム分けすることにより、ア



アイスブレイクをスムーズにする。

実際に行った活動的アイスブレイクの種目は「ヘリウムリング、フープリレー、手つなぎ鬼、ブラインドウォーク、人間知恵の輪、ムカデのしっぽとり、エブリバディアップ」であった。いずれも自然に言語的、非言語的コミュニケーションが求められるもので、授業の導入として有効である。ただし、他人と直接触れあうこと自体苦手な者もいるため、接触無しから徐々に接触の多い種目へと進めていく必要もある。参加者は動きが伴うことにより、十分にアイスブレイクの目的を達していた。

2. テニス授業セミナー「No Form, No Grip, Do Challenge」

テニスは大学体育の授業の中で多く行われている卓球やバドミントンなどのラケットスポーツに比べると難しいというイメージがある。それは他のラケットスポーツよりも長いラケット、弾むボール、広いコートという難しくする要因が多いためである。その結果、教員、学生ともにテニスの選択を躊躇していると思われる。

本セミナーでは「No Form, No Grip, Do Challenge」をキーワードに、テニスの難しい点を易しく変え、“テニスノYOUナ”動きからテニスの動きへと導入する授業を提案した。つまり、ラケットの持ち方(グリップ)や打ち方(フォーム)は一切指示をせず、その代わり、

大きく、弾まないボールを使い、相手を近づけることで、テニスを簡単にするものである。内容の例を以下に示す。

ラケットキャッチ：2本のラケットを持ち、投げてもらったボールをはさんでキャッチすることで、ラケットの長さに慣れる。はさんだボールを前に投げる(ラケットスロー)ことで、グラウンド・ストロークでの体の使い方を学ぶ。

ビーチボレー：大きくて遅いボール(ビーチボール等)を用いることで、余裕を持って、ラケットで打つことができる。ネットをはさみバレーボールのように空中で打つことで、ボレーの動作が身につく。

バスケットスロー：コートにカゴをいくつか置いて、その中に、ラケットでボールを打って入れる。力の入れ方と距離感を知る。

また、このような練習も普通のテニスボール(イエロー)ではなく、「Play+Stay」という子ども達に対するテニスの指導とその際に用いられるレッド、オレンジ、グリーンという大きさや弾み方が小さいボールを使用することで、より取り組みやすくなる。実際に参加したテニス初心者もレッドボールでのラリーや試合ができるようになった。

「Play+Stay」を大人の初心者対象にプログラムした「tennis Xpress」を導入した授業法は次年度のプレセミナーで開講される。