

第10回大学体育指導者養成研修会参加報告

A Participation Report on the 10th Training Program for Educators in University Physical Education and Sports

井上 一彦 (高等教育推進センター)

Abstract

The purpose of this training program was to enhance the skills of physical education trainers at universities. It aimed to provide effective and safe practical instructions based on the theory and knowledge of sports science.

Training was conducted for five sports including, flying disc, basketball, badminton, tennis, and golf. Physical education instructors from the university, representing various disciplines, served as lecturers. The training included half a year of classes (about 15 sessions) comprising of a mix of sessions on practical skills and lectures so that teaching methods could be acquired effectively.

I took a course on basketball. In the training, students were taught a wide range of content, from basic skills such as ball handling, dribbling, passing, and shooting, to offensive and defensive tactics in a game. Through the training, I obtained a deep understanding of teaching methods for basketball.

In addition, I took a course on tag rugby, which is becoming increasingly popular amongst Japanese elementary schools. It was my first experience of this game that uses an elliptical ball. Upon experiencing the unique enjoyment of this sport, I realized its potential as a new sport that could be covered in class. I was also convinced by the instructor's explanation on how even children who are not good at sports can enjoy this.

The training was very meaningful because I could learn about technical and tactical aspects of the game in line with the progress of the class. In future, I would like to further study teaching methods for my classes.

キーワード：大学体育、バスケットボール、タグラグビー、指導技術

1. はじめに

平成31年3月1日(金)から3日(日)まで、千葉県船橋市にある日本大学理工学部船橋キャンパスで行われた第10回大学体育指導者養成研修会に参加した。この研修会は全国大学体育連合が主催し、スポーツ庁が後援している大学体育教員を対象とした研修会である。通常3日間の日程で開催され、初日と2日目には3～5種目の中から1種目を選択し、種目ごとに研修を受講する。3日目にはそれまでの2日間とは異なる種目が設定さ

れ、全受講者を対象として研修が行われる。ここでは、フラッグフットボール、車椅子バスケットボール、Gボールなど既存の大学体育授業で採用されていない新しい種目を体験したり、IT機器を使用した授業展開の方法を学んだりするなど、大学体育授業の新しい形を模索するための萌芽的な内容となることが多い。さらに、実技研修の後には大学教員の資質の向上を目的として講義もしくは講演が2コマ程度設定される。

なお、この研修会は公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者資格更新のための義務研修となっている。

今回の研修では、実技研修としてフライングディスク、バスケットボール、バドミントン、テニス、ゴルフが設定され、筆者はバスケットボールを受講した。3日目には体験講習という名目でタグラグビーの講習を受けた。また、実技研修終了後には「大学体育教員としての成長段階と熟達化」と題した日本大学教授の北村勝朗氏による基調講演や「大学教養体育教員のキャリア開発」というテーマで文教大学教授の小林勝法氏と流通経済大学助教の小谷究氏による講義が行われた。

本稿では、今回の研修会で行われた実技研修と体験講習について報告を行う。

2. 実技研修（バスケットボール）

実技研修（バスケットボール）の講師は流通経済大学スポーツコミュニケーション学部の小谷究氏であった。小谷氏は流通経済大学のバスケットボール部ヘッドコーチであり、流通経済大学の体育実技授業でバスケットボールの授業を担当している。

この研修会では受講者が実際に体験しながら講義を受けることが一つの特色であり、机上での理論学習だけでなく、講師の先生が実際に現場で行っている指導方法を受講生が学生役として体験しながら学ぶことができる。今回の受講者には、筆者も含めてバスケットボール競技未経験者が一定数いたため、競技経験者には既知とされている基本的な知識についても一から教示していただいた。

2. 1. 学生に提示する授業受講時の注意事項や守るべきルール

まず、体育実技授業を履修する学生へ周知する「授業受講時の注意事項」について説明があった（資料1）。筆者も「授業を履修する上で守るべきルール」については授業の最初に書面で周知しているが、今回小谷氏が示した内容とほぼ同じであった。

近年、筆者が担当する本学の体育授業で、

授業受講時の注意事項

- ①運動のできるウェアを着用すること
「シャツやポロシャツ、短パン、ジャージ、スウェット、ウィンドブレーカーなどを着用すること。ジーパンやスカート等での受講は認めない。
- ②室内用の運動靴を着用すること
特にバスケットボールシューズを用意する必要はないが、革靴や屋外で使用したシューズは使用できない。また、危険防止のため裸足、靴下、スリッパでの受講は認めない。
- ③授業前にアクセサリー類を外しておくこと
ピアス、ネックレス、指輪、時計等を授業前に外しておくこと。また、髪はゴム等の柔らかい素材のものでまとめ、金属やプラスチック等の硬い素材でできたものは避ける。
- ④タオルはコートサイドで使用すること
コートサイドでタオルを使用することは差し支えないが、タオルを首や頭などに巻いてプレーすることはできない。
- ⑤荷物の管理
体育館に持ってきた荷物はサイドライン側のコートから離れた壁際にまとめること。ゴール付近は危険なので、エンドライン側には荷物をおかない。また、盗難防止のため荷物は体育館入り口付近には置かず、受講者の目が届くところに置くこと。ただし、荷物の管理は自己責任において行うこと。
- ⑥体調管理
病気・怪我等で実技の授業受講に差し支えのある学生は、担当教員にその旨を自己申告し、相談すること。バスケットボール競技は運動強度が高い種目であり、無理をしないこと。また、授業時に体調が悪くなり、もしくは負傷してコートを離れる場合には必ず担当教員に報告すること。
- ⑦水分補給
授業中に体育館内に設置してある水道等で適宜十分に水分補給を行うこと。また、各自でふたの閉められる容器に入った飲料水を用意することを推奨する。

資料1 授業受講時の注意事項

ピアスなどのアクセサリを外さずに授業に出席する学生が散見される。前述した「授業を履修する上で守るべきルール」は授業オリエンテーションの際に書面で配布しており、アクセサリの着用禁止についても明記している。これは履修者自身の怪我だけでなく、時には他の履修者を巻きこんだ重大な事故に繋がる可能性があるためである。それでもアクセサリを身に着けたまま授業に参加する学生が増加しているように感じられることから、他の大学の状況をヒアリングすることも参加目的の一つであった。

結果、講師の小谷氏を始め、他の受講者もアクセサリを身に着けて授業に参加することは認めていないということであった。このことから、筆者自身の授業における「受講時の注意事項」の内容は大学体育授業におけるスタンダードと乖離しているものではなく、内容を修正する必要がないことを確認した。

2. 2. 競技を理解するためのルール・知識

続いてバスケットボール種目特有の競技ルールについての説明があった。まずは、バスケットボールの競技規則に記載されている「身につけて良いもの」を確認し、アクセサリや貴金属類を身に着けてはいけないことを学生に重ねて注意するとのことであった。また、ここではさらに踏み込んで学生の眼鏡についても触れられた。バスケットボールでは競技の性質上眼鏡も怪我の原因となるため、禁止した方が事故発生の確率は低くなるということが説明された。ただし、実際の授業で禁止することは難しいため、眼鏡を着用することによる事故のリスクを説明した上で協力を呼び掛けるに留まっているということが紹介された。

次にプレー中のボールの扱い方について競技規則を用いて確認した。一般的に知られている通り、バスケットボールでは「ボールを持って3歩以上走る」、「ボールを蹴る」といった行為はファウルとなるが、それに合わせて「ボールを拳で叩く」こともファウルとなることを必ず伝えるべきであると説明があった。小谷氏が担当している授業でもゲーム中などに熱くなった学生がボールを拳で叩くことがあるので、必ずこのルールも合わせて説明しているとのことであった。ほかに危険なプレーとして両手でボールを持っている学生が左右に大きく肘を動かすプレーが紹介された。これは未経験の学生がボールを取られたくないために咄嗟に行ってしまう動作であるため、教員は十分注意する必要があると感じた。

さらに、競技規則の中で一番のポイントである「コンタクトを伴うルール」について説明があった。バスケットボールでは、この「コンタクトを伴うルール」を理解して授業に臨むことが重要であると強調された。このルールは一度説明しただけでは理解しにくいいため、教員も詳細を理解してその都度学生に説明することが推奨された。

「コンタクトを伴うルール」については、シリンダー（筒）とリーガル・ガーディング・ポジションという二つの概念を理解する必要がある。

シリンダーの概念とはプレーヤーがコート上で普通に立った時、そのプレーヤーが占めている位置とその真上の空間をシリンダー（筒）とするものである。バスケットボールではパワーポジションと呼ばれる「足を肩幅の約1.5倍に開き、手のひらを正面に向けて両手を上げる」姿勢があるが、シリンダー（筒）の境界線は、このパワーポジションの姿勢をとった際のプレーヤーの周囲を囲むものであり、前方は手のひらの位置まで、後方はお尻の位置まで、両側面は腕と脚の外側の位置までとされている。このシリンダー（筒）の範囲は相手プレーヤーが侵すことは認められていないため、コンタクトが生じた時点で

ファウルとなる。

一方、リーガル・ガーディング・ポジションとはディフェンスのプレーヤーに適用されるものである。ディフェンスプレーヤーがオフェンス側チームのプレーヤーに正対し両足をフロアに付けている場合にリーガル・ガーディング・ポジションを占めているとみなされる。ディフェンスプレーヤーがリーガル・ガーディング・ポジションを取った場合には、ボールをコントロールしているプレーヤーは進行方向を変えたり止まったりしてディフェンスプレーヤーとのコンタクトを避ける責任が生じる。

これらのコンタクトについてのルールを未経験者が理解するまでには、多少時間が必要である。したがって、筆者が高等学校の教員として体育授業を教えていた時にはこのシリンダーとリーガル・ガーディング・ポジションについて説明せずに、ただコンタクトが生じたらファウルだとして授業を展開していた。しかし、研修では、コンタクトのルールはバスケットボールの基本であり、これを曖昧にするとプレーヤー同士の衝突による接触事故が発生するなど不都合が多く生じるため、時間をかけてでも履修する学生に理解させる必要があると説明を受けた。



写真1 講義の様子（筆者撮影）

2. 3. 授業における特別ルールの設定やレンジ

バスケットボールを授業で取り扱う際、円滑な進行、展開のために敢えて正規ルールとは異なるルールを採用している点について説明があった。具体的には「ランニングタイムでゲームを行う」「本来フリースローが行われる場面ではスローインで試合を再開する」「3秒、5秒、8秒、14秒、24秒といった時間制限ルールは適用しない」「バックコートバイオレーションは適用しない」「2歩で止まる意思があると判断した場合トラベリングのファウルを取らない」といったものである。

また、男女混成授業を行う際に生じる問題として「男子と女子でルールや道具の規定が異なる場合にどちらを採用するか」というものがある。今回の研修では、授業で使用するボールについての説明があった。バスケットボールでは、女子用の6号ボールと男子用の7号ボールがあり、2つのボールは直径で約1cm、重さで約100gの違いがある。この2つの異なるボール用いたシュート精度について、小谷氏が実験を行った。すると、競技経験者はその競技レベルが高くなればなるほど、ボールの大きさに関わらず一定の確率でシュートをゴールに入れることができるということであった。この結果から、小谷氏は男女混成授業の場合は6号ボールを使用していることが紹介された。

基本的に競技では男子と女子の混成チーム同士がゲームを行ったり、男子チームが女子チームと対戦したりすることがない。しかし、現状では大学体育授業において、男女別で授業が開講されることはほとんどなく、これが競技と大学体育授業の大きな違いの一つで

ある。こうした男女混成の授業は履修学生の技術や運動能力の差が大きくなるため、様々な配慮や工夫が必要となり、授業の展開も男女別の授業形態と比較して難易度が高くなる。

2. 4. ボールハンドリング

バスケットボールではボールの扱いを向上させるドリルとしてボールハンドリングと呼ばれるドリルがある。このボールハンドリングについて1人で行うものと2人でペアを組んで行うものが紹介されたが、この内1人で行うものを体験した。まず、顔の前でボールを持ち、指先で左右交互に弾いて両手の間を移動させる「ボールティップ」を行った。顔の前でのボールティップができれば、肘を伸ばしてより高い位置でのボールティップに挑戦した。続いて、身体の周りでボールを回す「ボディーサークル」を行った。腰周りからはじめ、膝周り、頭周り、とボールを回す部位を変え、回す方向も右回り左回り両方行った。その後、足を肩幅より広げた状態で立ち、両足の周りでボールを8の字に回す「フィギュアエイト」を行った。ボールを前方から通す「フロント」を10回、後方から通す「バック」を10回行った。最後に「クロスキャッチ」を行った。これは足を肩幅より広げて股関節を屈曲した低い姿勢を取り、片手を前方から、もう一方の手を後方から回して自身の両足の間でボールを保持する。この状態から両手を離してボールが床に落ちる前に左右の手を入れ替えてキャッチするというものである。

2. 5. ドリブル、パス

ドリブルは相手ゴールに向かってボールを運ぶ際に必要なスキルである。研修ではドリブルを行う際のポイントとして「ボールと手のひらの中心部分は接触しない」「ドリブルは強くつく」という説明があった。ボールを強くつく理由としてはコントロールがしやすくなり、ディフェンスにカットされにくくなるということであった。また、実際のゲームでドリブルする際には、ディフェンスにカットされることを防ぐためにディフェンスプレーヤーから遠い方でドリブルをつくことを教えていただいた。

ドリブルに関する説明を受けた後、まずはその場に止まったままでドリブルを行った。利き手と非利き手の両方でドリブルを行い、ボールをつく高さ、強さ、速さを様々に変えるように指示があった。非利き手でドリブルに変化をつけることは筆者には難易度が高かった。次に、ドリブルで前方に進みながら方向転換を行う「ドリブルチェンジ」の練習を行った。今回の研修では「ドリブルチェンジ」のうち、身体の前でボールを通す「フロントチェンジ」、後ろ回りに身体を回転させる「バックターン」、身体は正面を向けたまま、ドリブルしている手を背中の後ろ側に回してボールを移動させる「バックチェンジ」、同じく身体は正面を向けたままその股の間にボールを通す「レッグスルーチェンジ」の4つに挑戦した。こうした「ドリブルチェンジ」の際は方向転換を行うときにボールの側面に手を添えて大きくボールを移動させることに意識するとより方向転換が容易であった。

ドリブルの後には、2人1組でパスを行った。パスをする際には、ドリブルと同様に指の腹や掌の下の部分でボールをコントロールすること、それから相手を取りやすいようにボールにバックスピンをかけることがポイントである。これらのポイントを意識しながら、2人1組で「チェストパス」、「ボースハンズ・バウンスパス」、「ワンハンド・バウンスパス」、「ワンハンドパス」を送った。

2. 6. ストップ、ターン、ピボット

バスケットボールでは「ボールを保持したまま3歩以上歩いてはいけない」というルールがある。このルールを守るために、ストップ、ターン、ピボットという動作を反復する必要がある。

ストップには片足ずつフロアに接地する「ストライドストップ」と両足を同時に接地する「ジャンプストップ」がある。研修では5mほどドリブルで進み、ストップした後に一方の足を前方に踏み出してターンする「フロントターン」とストップした後に一方の足を後方にひく「リバースターン」の両方について練習した。また、ドリブルは利き手と非利き手、どちらの手でも行った。ターンする方向には自身の得意な方向と不得意な方向があるため、得意な方向のターンを選択しがちであった。不得意な方向のターンを行うことに対する抵抗が潜在意識の中にあるようで、何も考えずにターンすると得意な方向のターンばかり選択してしまうため、不得意な方向にターンすることを強く意識する必要がある。

2. 7. ショット

得点するためにゴールに向かってボールを放つ動作を「ショット」という。今回の研修では「ゴール下のジャンプショット」「セットショット」「レイアップショット」について学習した。ジャンプしてシュートを打つ動作をジャンプショットという。ゴール下でのジャンプショットは、バックボードに対して45°の角度から、バックボードに当ててゴールを狙うことでシュート成功率を大きく向上させることができる。研修では「ダンクショットに次いで成功率が高い」と説明があった。シュートを打つ位置がずれてバックボードとの角度が大きくなりすぎるとボードを利用しづらくなり、小さくなりすぎるとリングが邪魔になることから、シュートを打つ位置はバックボードに対して45°の角度が最も成功しやすい。なお、シュートの際はバックボードに描かれている小さい四角形の近い方の上側角を狙う(写真2)。

セットショットはストップした状態からショットモーションに入るショットである。両手で打つ「ボースハンズ・セットショット」と片手で打つ「ワンハンド・セットショット」がある。「ボースハンズ・セットショット」はチェストパスと同じような動きとなる。「ワンハンド・セットショット」では最後までボールに触れている指でコントロールするが、この指を「シューティングフィンガー」と呼ぶ。どの指がシューティングフィンガーとなるかは人によって様々である。研修ではシューティングフィンガーの確認方法を学んだ。また、セットショットでは、ショットの形はあくまでも一般的なものであり、必要以上に形を意識する必要はないと説明が

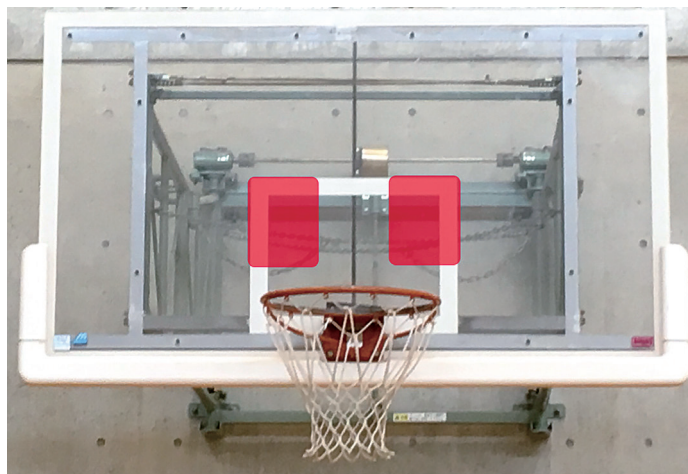


写真2 ジャンプショット時に狙う位置

最後までボールに触れている指でコントロールするが、この指を「シューティングフィンガー」と呼ぶ。どの指がシューティングフィンガーとなるかは人によって様々である。研修ではシューティングフィンガーの確認方法を学んだ。また、セットショットでは、ショットの形はあくまでも一般的なものであり、必要以上に形を意識する必要はないと説明が

あった。理由として、NBA など世界のトップ選手のフォームは大変個性的であり、基本と異なるいわゆる変則フォームでもショットの成功率が高いため、多少基本のフォームと異なっても本人が打ちやすく成功率が高ければ問題ないということであった。

レイアップショットはゴール下に走り込みながら打つショットである。レイアップショットを打つ際にはボールを片手で下から支えて持ち、リングに「置いてくる」ように打つ。その際、バックボードに対して45°の角度からゴール下に走り込むと成功しやすい。右45°から走り込んでショットを打つ場合、左足で踏み切り、右手でショットする。左45°の時にはその逆が基本となる。

研修では、それぞれショットの基本について説明を受けた後、実際にショットを打って動きを確認した。その後は、2チームに分かれてチーム対抗のショット競争を行った。

2. 8. ノーマルナンバー

ノーマルナンバーとは、バスケットボールの攻撃エリアにおいてオフenseとディフェンスのプレイヤーが同数の状態のことである。

今回の研修ではマンマークにおけるオフenseとディフェンスについて学習した。

1対1では、ディフェンスプレイヤーはボールを持ったオフenseプレイヤー（ボールマン）にショットやドリブルをさせないようにプレーする。このときにディフェンスプレイヤーは「ドライブライン」と「間合い」を意識してディフェンスを行う。ドライブラインとは、ボールマンとリングを結んだ仮想ラインであり、ボールマンをマークするディフェンスプレイヤーはこのドライブラインに位置することが原則である。ドライブラインに位置することで「内線の利」が働き、ディフェンスプレイヤーはボールマンが移動してもより短い移動距離でドライブライン上をキープできる。ただし、ドライブライン上に位置していても、ボールマンとの距離が遠すぎると、フリーでショットを打たれてしまう。逆に近すぎるとドリブルで抜かれてしまう。そこで、適度な間合いを保ちつつショットにもドリブルにも対応できるようにディフェンスする必要がある。この適度な間合いはボールマンのシュート力やドリブル力により異なるが一般的に腕一本分（ワンアーム）位の距離である。

1対1のオフenseでは、ボールマンはステップ、フェイント及びドリブルをうまく利用してディフェンスプレイヤーとの位置や間合いの関係性を崩すことを試みる。上手く崩すことができれば、ディフェンスプレイヤーからプレッシャーを受けることなくフリーでショットを打つことが可能になる。

次に2対2の状況での攻防について学習した。ディフェンスでは、ボールマンをマークするディフェンスプレイヤーとボールを持っていないオフenseプレイヤー（オフボールマン）をマークするディフェンスプレイヤーに分かれる。ボールマンに相対するディフェンスプレイヤーは1対1のときと同じように守備をする。そして、オフボールマンに相対するディフェンスプレイヤーは自分のマークする相手にケアしつつ、ボールマンがドリブルでマークに付くディフェンスプレイヤーを抜き去ったときにヘルプに行くことを考えなければならない。つまりボールマンと自分がマークするオフenseプレイヤーのどちらにも対応できるような位置を取ることが重要である。よく言われるのが「自身のマークマンとゴールを結ぶラインとボールマンから自身のマークマンへのパスラインによってできる

角の二等分線上に位置する」というものである。しかし、1秒毎に局面の変わるゲーム中にいちいち二等分線を考えている暇はない。そこで用いられるのが「ピストルポジション」という考え方である。これは両手でピストルの形を作り、リングに背を向けた状態でボールを保持しているプレーヤーと自分のマークマンの両方を指差し、同時に視野に入れておく位置取りのことである。このピストルポジションを意識することで良いディフェンスポジションが取りやすくなる。

2対2のオフェンスではオフボールマンよりもボールマンの動きが優先される。ボールマンは1対1のときと同様にステップ、フェイント及びドリブルによってディフェンスプレーヤーとの関係性を崩すことが求められる。一方、オフボールマンはボールマンが攻撃するスペースを確保するために、ボールマンやその攻撃スペースに近づきすぎないようにする。また、ポジション移動によって自身をマークするディフェンスプレーヤーを引きつけて、ボールマンへのヘルプを困難にさせる。ただし、ボールマンの攻撃が滞った場合には、オフボールマンがパスを受けに行く必要がある。

次に3対3の状況での攻防について学習した。ディフェンスでは、ボールマンへのディフェンスは1対1の際のディフェンスと同様である。また、オフボールマンへのディフェンスは2対2の際のディフェンスと同様である。

オフェンスでも、基本的には2対2のオフェンスと同様である。異なるのは人数が増えることによってスペースを上手に利用することを考慮しなければならない点である。オフボールマン同士が近すぎるとパスを受けたオフボールマンがボールマンになった時に近くにいるオフボールマンが邪魔になってしまう。したがって、3人のオフェンスプレーヤーがバランスよくハーフコートに位置することが求められる。

2. 9. アウトナンバー

アウトナンバーとはオフェンスプレーヤーの人数がディフェンスプレーヤーの人数を上回っていることである。ゲームではアウトナンバーの局面が生じてもそれほど長い時間継続することはない。そのため、オフェンス側はアウトナンバーのうちにショットまで持ち込むことが求められる。一方、ディフェンス側はなるべく攻撃の時間をかけさせることで、遅れているディフェンスプレーヤーが自陣に戻る時間を稼ぎアウトナンバーを解消させる必要がある。

研修では、2メン、3メンといった基本的なドリルを行った後で、攻撃側と守備側に分かれて、2on1、3on2、5on4の状況での攻防を行った。ここでは、スタートして数秒～十数秒後に守備選手が入りノーマルナンバーになるような状況が設定された。このことで、攻撃側は、



写真3 研修でのゲームの様子（小谷氏提供）

数的優位が解消される前に攻撃を完了することを強く意識できた。

3. 体験講習（タグラグビー）

3日目は東京学芸大学教育学部教授の鈴木秀人氏と准教授の佐藤善人氏を講師に招いて、タグラグビーの講習を受けた。筆者はタグラグビーについては名前を聞いたことがある程度であり、実際にプレーするのは初めてであったが、参加した受講者も殆どが初体験だったようである。

3. 1. 体育実技におけるタグラグビーの可能性（講義）

まずはタグラグビーについてのその起源や歴史、現状について説明が行われた。講師の鈴木氏の説明によると、タグラグビーは1990年代の初めにイギリスで開発されたもので、ラグビーフットボールを新しい形に発展させたスポーツである。タグラグビーの基になったラグビーフットボールは筋骨隆々のプレーヤー同士が激しく身体をぶつけ合うことが一つの特徴となっているが、タグラグビーではタックルはもちろん、基本的に身体接触が禁止されるなど、怪我に繋がる要因を極力排除するように考えられてルールが作られている。

その後、1996年に日本に伝えられたタグラグビーは、体育授業で取り扱う種目としてじわじわと広がりを見せ、2008年の学習指導要領の改定で小学校学習指導要領解説にゴール型の運動種目として例示され、2017年の改定では学習指導要領の本文に記載されている。こうした背景を受けて、小学校の体育授業ではタグラグビーを取り扱うことがスタンダードになってきている。その客観的データとして、タグラグビーを体育授業に取り入れている小学校の割合は全国で50%近くに上ることが紹介された。都道府県や市町村別のデータも紹介され、実施率の多い千葉市では80%を超える実施率になっている。日本に伝えられて20年で50%の小学校の体育授業で取り入れられているという事実を聞いて、タグラグビーの普及スピードに受講者は皆一様に驚いていた。

このようにタグラグビーが急速に広まった背景には、現代の学校教育現場の状況が色濃く反映されている。それは、小学生の体力や運動能力が大きく低下してきている事実である。つまり、今まで体育授業で取り扱ってきたボール種目では子供たちがゲームに参加できないもしくはゲームに必要な技術を身に付けることができないという事態が発生しているということである。

基本的に、体育授業で取り扱う球技種目は「自分自身の身体の一部や定められた道具を用いてボールをコントロールする」が必要になる。しかし、そもそも「自分自身の身体の一部や定められた道具を用いてボールをコントロール」できるようになるにはある一定レベルの運動能力が求められ、運動能力が低い子供にとってはボールをコントロールする段階で相当難易度が高くなる。また、一般的にボールゲームでは「決められたゴールもしくはエリアにボールを送ること」で得点が認められることが多く、こうした得点を取るためのプレーが最も難易度が高くなる傾向がある。一方、タグラグビーで得点するにはボールを持ったプレーヤーが決められたゾーンにボールを持ったまま走り込んで、ボールを地面につければ良い。競技の導入時にはこれをさらに簡易化して、ボールを地面につける行為を省き走り込むだけで良いというルールで行うこともあるという。これにより、他のボールゲームと比較しても得点するための方法が比較的容易となり、運動能力が低い

子供にとっても参加しやすい競技となる。これは得点するプレーに関してだけでなく、ゲーム中もボールを持ったプレーヤーには「(ボールを持ったままの)ラン」もしくは「パス」という選択肢があるため、ボールの扱いに自信がなければとりあえずボールを持ったら走れば良い。こうした競技の特徴が小学校の体育授業におけるタグラグビーの普及スピードに関係していると思われる。

3. 2. タグラグビーの可能性を実現化させるための指導法（実技）

講義の後に実際の指導法について実技による講習を行った。まずは、授業の導入部分で行うウォーミングアップを兼ねた遊びを体験した。これらは「タグラグビーで使う身体部位を動かす」、「タグラグビーで必要となる動きの経験を蓄積する」、「タグラグビーへの動機付けを高める」ことを目的として考案されたものである。

はじめに「金魚のフン」と名付けられているウォーミングアップを行った。これは進行方向の前方へパスできないというラグビー特有の動きを覚えるために行うものである。3人1組でボールを持っている人を頂点とした三角形を作り、先頭の人には自由に動き回り、他の2人は三角形を崩さないように先頭の人についていく。途中でボールを持っている人が左右どちらかの味方にパスをしたらパスを受けた人が先頭に立ち、パスを出した人はボールを持っている人の後ろについて三角形を崩すことなく移動する遊びである。

次に、タグラグビーの特徴であるタグを取ることで防御するプレーに慣れるため「タグ取り」を行った。2人1組になって向かい合い片方の手で握手をした状態で、相手が腰につけているタグを捕るというゲームである。最初はタグを取りに行く攻撃側と取られないように防御する守備側を予め決めた上で攻守交代をしてタグ取りを行い、動きに慣れてきたら、攻守を特に指定せずにタグ取りの攻防を行う。この時には実際のゲームと同様、タグを取った後に大きな声で『タグ!』とコールする練習も行う。

その次にボールを持って走ることを経験する遊びとして「ロブ・ザ・ネスト」と呼ばれるボール集めのゲームを行った。このゲームでは、味方にボールを渡すときには、持ったボールを両手で下から投げるというルールが決められ、ゲームで使用するパスが経験できるように工夫がされている。両手で下から投げるラグビー独特のパスは多くの人にとって初めての経験となるため、この段階では他にも円陣を組んで隣の人にパスを回していく競争などを取り入れながら集中的に練習を行う必要がある。競争になるとボールをキャッチする前に次の人にパスをする方に意識が集中してしまったりボールをジャグリングすることがあり、思いの外難しく感じた。

ゲーム前の最後の遊びとして、ゲームで行う実際のコートを使った1対1の攻防を行った。ここでは攻撃側がトライを取るか、防御側がタグを取るかを競った。また、この段階で身体接触をしないために必要なルールについて理解した。

こうして、ラグビー動きを学習した後で、5対5のゲームを行った。ここで使うルールは初めてタグラグビーをやるときに使うやさしいルールを用いている。覚えるルールは「ゲーム開始や再開のときのフリーパス」、「タグをとられた際に行うプレー」、「タッチラインを出たときの再開方法」、「トライとその後のプレー再開方法」、「前方方向へのパス禁止（スローフォワード）」、「タグをとられた後のプレー再開時に行われるパスはカット禁止（オフサイド）」というものである。この段階での指導の重要なポイントはパスよりも

ランニングを意識させ、ランニング中心のゲームに導くということである。ボールを持って自由に走ることができるラグビーの特徴を生かすことが、ボールゲームや運動が苦手な人でも参加しやすいゲームにするポイントとなる

ゲームのレベルが上がってくると次第にミスが少なくなり、攻守交代が起こらなくなってきたら、新しいルールを導入する。新たに加えるルールは、ボールを前に落としたり攻守交代（ノックオン）、タグを取られた選手が味方にパスをするまでに3歩を超えて動いたら攻守交代（オーバーステップ）、決められた回数だけタグを取った回数をカウントし決められた回数に達した場合に攻守交代、など攻守交代が頻繁に起こるようにするものである。

さらにレベルが上がってきたらそれまで行ってきた個人プレー中心のゲームに加えて、味方と連携して行う作戦をチームで練習してプレーの幅を広げていく。チームによる攻撃の戦術としては、クロスパス、ダミークロス、飛ばしパス、ブラインド攻撃、というラグビーの代表的な戦術を取り入れる。防御の戦術としては、マンマーク、フルバックの配置、水平ラインを敷く、という戦術を練習して実際のゲームに活用を試みる。

講習が始まってからゲームを行うまでの時間は2時間程度であったが、参加者にタグラグビーを経験した人がほとんどいなかったにも関わらず、それなりにゲームの形になっていた。これは、受講者が体育教員だったこともあるが、「ゲームを行うまでの練習時間が短くてすむ」というこの競技の特徴も一つの大きな理由であろう。そしてこうした特徴が小学校の体育授業で導入が進む理由となっていると考えられる。実際にゲームを行うと、相手プレーヤーにぶつかることがルールで禁止されているため、ゲームの中でプレーヤー同士が衝突する場面はなかった。こうしたことから、男女が一緒にプレーしても怪我が生じる危険性が少ないと考えられ、授業の現場でも積極的に男女混成のゲームを行うことができる。このこともタグラグビーが授業で導入される有利な条件のひとつであると感じた。

4. 終わりに

本研修に参加して、技術指導や戦術指導はもちろん、厳守すべきルールと敢えて採用しないルール、様々なウォーミングアップの方法やゲームにおける審判についての考え方など、授業を進める際に教員が注意すべき細かい点まで指導を受けることができた。また、研修に参加している他大学の体育教員と情報交換を行うことで首都圏をはじめとする他の地域の大学体育授業の動向について知ることができた。

周知のとおり、スポーツ種目はその競技特性によって指導方法が全く異なる。通常、体育教員の専門種目とそれ以外の種目を比較した際に、その知識・技術や指導方法・教授方法にはどうしても差が生じてしまう。本学では体育教員が専門以外の種目を多く担当するカリキュラムとなっているため、こうした専門以外の種目の指導・教授について学習し、授業の質を高めていく必要がある。さらには、授業で採用している種目だけに関わらず、多くの種目を担当できるように準備しておかなければならない。今回参加したような研修会は種目の専門知識を学習するために大変効果的であるので、今後もこうした研修会へ参加して大学体育教員としての研鑽を続けていきたい。

付 記

本稿で報告した第10回大学体育指導者養成研修会への参加経費は高等教育推進センターFD経費の支出を受けたものである。

参考文献

- 小谷究（2018）『大学一般教養体育バスケットボール授業指導者用テキスト』、第10回大学体育指導者養成研修会配布テキスト。
- （公財）日本ラグビーフットボール協会（2016）『タグラグビーガイドブック』。
- （公財）日本ラグビーフットボール協会（2016）『タグラグビーティーチャーテキスト』。
- 小野秀二・小谷究監修（2017）『バスケットボール用語事典』、廣済堂出版。
- 鈴木秀人編（2009）『誰でもできるタグラグビー』、小学館。