

## 筑波大学公開講座『カヌー体験学習』を通して

本間三和子

### 1. 公開講座の開設動機

本大学の公開講座は、「大学の専門的、総合的な教育・研究機能を開放することにより、社会人に対し広く学習の機会を提供するものです」と謳われており、平たくいえば地域貢献・社会貢献の一環と理解できる。筆者は、2004(平成16)年度より本大学公開講座においてスポーツ教室1講座または2講座を開設、2007(平成19)年度よりスポーツ教室1講座に加えて現職教育講座1講座を開設、2008(平成20)年度からはスポーツ教室2講座と現職教育講座1講座の開設を計画している。

スポーツ講座開設の動機は、子どもたちに普段滅多に触れる機会のないスポーツを体験してもらいたい、こんなに面白いスポーツを多くの人に味わってもらいたいという単純な思いからである。そしてもうひとつの動機は、本学のすばらしい施設を学外の方に開放し、深いプールで安全に楽しく遊ぶ術を伝えたいという思いからである。我が国では水深の深いプールを自由に開放しているところがないため、子どもたちは深いプールに入ったこともない。筑波大には水深1.3-3.8mの屋内50mプールと水深5.0mの屋外飛び込みプールがある。このようなすばらしいプール施設を所有するのは国内の国立大学でも筑波大だけである。また、構内には多くの自然があり、天久保池ではカヌーなどのアウトドアスポーツを楽しむことができる。

最初の講座は『水泳体験学習』という名称で

開講した。内容は飛び板飛び込み、リズム水泳、スキンドайビング、カヌーを少しずつ体験するというものであった。『水泳体験学習』では名称が堅いので、その後、『カヌー・スキンドайビング体験学習』と名と中身を変えながら2007年度は『カヌー体験学習』とし、カヌーだけにした。これまでの参加者のニーズでもっとも多かったのがカヌー体験であったからである。そして次年度は一般と子どもに分け『キッズカヤック入門』『カヤック入門』の2講座を計画している。

一方、現職教育講座『科学的水泳指導講座』(小中教員対象)の開設動機は、水泳という教材をもっと深く学びたいという私自身の向上心と、かねてから抱いていた公立小・中学校での水泳授業のあり方への疑問に対し、自分が何ができるのかを考えてみよう、と思ったからである。別の言い方をすれば、「不満や疑問を抱えていても何も変わらない。そうであれば自分が小・中学校の水泳教育に役に立てることがあるのならひとつずつでもそれを実行していこう」という気概からである。

本稿では、前者のスポーツ教室講座の概要について報告をし、今後の公開講座のあり方を検討する。

### 2. 2007年度『カヌー体験学習』講座について

#### 2.1 講座名称・ねらい

カヌーはパドルを使って前進する舟を総称して「カヌー」と呼び、その中でシングルブレード・パドルで漕ぐものを「カナディアン・カヌー」、ダブルブレード・パドルで漕

ぐものを「カヤック」と呼ぶ(辰野, 2005)。本講座で用いているカヌーはいわゆるカヤックと呼ばれるものであるが、広義ではカヌーにカヤックを含めて用いられるので、本講座名は「カヌー体験学習」とした。

講座のねらいは、カヌーの基本操作の習得とアウトドア体験である。本学の屋内50mプールと天久保池を用いて、本学の施設を一般に開放し有効利用を図った。

## 2.2 時期・日程

参加者が、夏休みを利用してさらにアウトドアスポーツに幅広くチャレンジするきっかけになるようにと、夏休み前の6月に設定した。梅雨に入る時期であるため、天候が心配ではあったが、当日は大変よい天候に恵まれた。

日程は2007年6月16日(土)・17日(日)の2日間、時間はいずれも午後1時から午後5時までとし、2日間で計8時間実施した(図1)。

## 2.3 募集人員・対象者

小学3年生以上を条件として誰でも参加可能である。募集人員は15名である。これまでの最高年齢は76歳男性、最低年齢は小学3年生(8歳)であった。今回の最高年齢は61歳、最小は8歳であった。募集15名のところに42名が希望し、本部で抽選の上、24名を参加対象とした。

年齢に条件をつけているのは、本学が所有するカヤック本体が成人用のものしかなく、もっとも小さいサイズの艇で小学生中学年がやっと乗れる大きさであること、および艇を天久保池まで運んだり、艇を洗ったり、片付けたりという力仕事も付随するため、ある程度の体力を要するからである。

また、募集人員数15名というのは、本学保有のカヤックが12艇(他に数艇あるが指導者用に確保)であるので、小学生は2人1組を

基準に考え、だいたい15名を上限としている。今回、希望者が約3倍と嬉しい悲鳴を上げるほどであったが、12艇を2人1組で使用することにし24名まで参加を許可することとした。参加者の内訳は、成人(33-61歳)が男性8名、女性5名、子ども(8-13歳)が男子4名、女子7名であった。参加者は東京から通われた2名を除いてつくば市もしくは近隣(常総市、土浦市、牛久市、阿見町)に住む人たちであった。

## 2.4 講師・スタッフ

講師は筆者と宮地力氏(国立スポーツ科学センター)で、実技指導員3名の計5名が指導スタッフであった。実技指導員としてお願いした土方圭氏(明治大学非常勤講師)は、カヌーで新潟からハバロフスクまで日本海を横断した経験を持つアウトドアスポーツのチャレンジャーである。土方氏以外の2名の実技指導員は元水泳部に属していた社会人である。

## 2.5 プログラム

講座のプログラムは図2と表1に示した通りである。第1日目は屋内50mプールにおいてカヌー基本技術の練習、第2日目は天久保池でカヌー体験(雨の場合は屋内プール)を主体とした。写真は第1日目の講義、屋内プールでの基本練習、第2日目の天久保池体験の様子である。

第1日目の最初は教室で集合し、簡単なオリエンテーションの後、約40分ほどの講義を行った。内容は、カヌーとカヤックの違い、用具の名称、歴史、安全管理についてなどである。その後、着替えてプールサイドに集合し、体操、カヌー運搬、用具の説明、基本技術の説明と模範実技、そして実践練習と段階的に行った。指導技術は、カヌーの乗り方、運び方、パドリング、前進、後進、ターン、沈(チン)した後のリカバリー等である。第1

平成19年度筑波大学公開講座スポーツ教室

# カヌー体験学習

## 講座内容

期 日	受講対象	募集人員	会場
6月16日(土)～ 6月17日(日) 13:00～17:00 計2日間 8時間	一 般 (小学3年生以上)	15人	筑波大学 屋内プール 天久保池

《講座内容》水深の深いプールで安全に楽しく水中活動を行い、自己保全能力を養いながら、カヌー技術を学習します。50m屋内プール(水深3.8m)でカヌーの基本操作を練習した後、天久保池でカヌーにチャレンジします。

※今年度から、スポーツ安全保険・傷害保険などへの加入が受講の条件となります。

講習料 6,300円

スポーツ保険料 中学生以下500円(加入者5人以下の場合は1,500円)、高校生以上1,500円《手数料別》を別途申し受けます。  
(今年度筑波大学公開講座スポーツ教室の全講座が有効です。)

講 師 筑波大学 人間総合科学研究科 准教授 本間三和子  
(1984年ロサンゼルスオリンピック シンクロ 銅メダリスト 元好三和子)

申込方法 ●下記により必要書類を「郵送」または「持参」にてお申込みください。

(1)申込締切日 平成19年5月18日(金)(必着) ※持参の受付時間 9:00～17:00

(2)申 込 先 〒305-8577 つくば市天王台1丁目1-1  
筑波大学 学務部 学務課 公開講座担当 (本部棟2階)  
Tel: 029-853-2216・2217

(3)必要書類

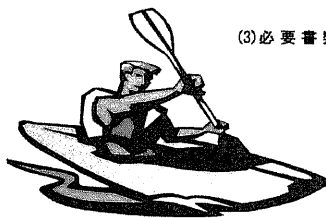
①受講申込書(本学指定の様式または便箋大くA4判)の用紙に下記事項を横書きしてください)

★記載事項 ①講座名 ②氏名(ふりがな)・性別・年齢 ③住所・電話番号  
④職業(勤務先名及び電話番号)または在学学校名・学年  
⑤大学が斡旋する『スポーツ安全保険』への加入希望の有無、希望が無  
の方は各自で加入している傷害保険等の名称

②返信用封筒(長形3号封筒(12×23.5cm) 1人につき1通とし、住所・氏名を記入の上90円切手貼付)

※申込時には講習料は不要です。

※筑波大学ホームページから、本学指定の様式をダウンロードできます。  
<http://www.tsukuba.ac.jp/> (トッパー社会貢献・生涯学習公開講座)



決定通知 ・募集人員を超えた場合は、本学において抽選の上、受講者を決定し、受講決定通知、講習料の納入方法及び会場案内等を送付します。また、抽選に漏れた方についても、その旨通知します。

その他 ・都合により、日程変更及び講座が中止になる場合があります。

図1 『カヌー体験学習』参加募集ポスター(本部作成)

平成19年度筑波大学公開講座スポーツ教室  
「カヌー体験学習」講座案内

実施日時	学習課題	学習方法	講師	実施場所
6月16日(土) 13:00~17:00	カヌーに関する講義 50m 屋内プールにおいて基礎練習	講義 実技	筑波大学 人間総合科学研究科 (体育センター) 本間三和子	筑波大学 屋内プール 天久保池
6月17日(日) 13:00~17:00	50m 屋内プールにおいて基礎練習 天久保池でアウトドア体験	実技	独立行政法人 国立スポーツ科学センター スポーツ情報研究部 宮地 力	

計2日間8時間

《備考》

★初日は、屋内プールのロビーに集合してください。  
実施日程等について説明があります。

★持参するもの

- ・水着, Tシャツ, ショートパンツ (濡れてもいいもの)
- ・2日目は大学構内の天久保池で実習します(荒天時は屋内プール).  
移動のときに履くサンダル(アクアシューズやビーチサンダルのようなものが便利), および天候が悪く気温が低い場合に備えてウィンドブレーカーや長ズボンをご用意ください。

★その他

- ・ライフジャケットは貸し出します。
- ・付き添いの父兄の方はプールサイドで自由に見学できます。

★所定の時間の10分の7以上出席した方には修了証書を授与します。

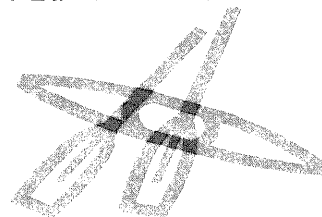


図2 受講決定者への案内(本部作成)

表1 プログラム

6月16日(土) 13.00-17.00 屋内プール

13.00-13.30	オリエンテーション(出欠、領収証配付、スケジュール、スタッフ紹介、自己紹介)
13.30-14.00	カヌーの種類、歴史などの講義
14.15-16.30	着替えてプールサイドに集合、プール施設の説明 体操、ライフジャケット配付  基本技術の実習 腕のパドリング、パドル練習、基本操作 (ボード遊び & 休憩 を入れながら)
16.30-17.00	カヤック倉庫収納、まとめ、翌日の持ち物等の指示

6月17日(日) 13.00-17.00 天久保池(雨天時屋内プール)

13.00-16.00	出席確認、体調確認、体操、ライフジャケット配付 カヌー準備、天久保池へ 2組に分かれて天久保池ツアー(約20分ずつ×2回)
16.00-	水洗い、片付け
16.30-17.00	まとめ、受講生の感想、修了証配付

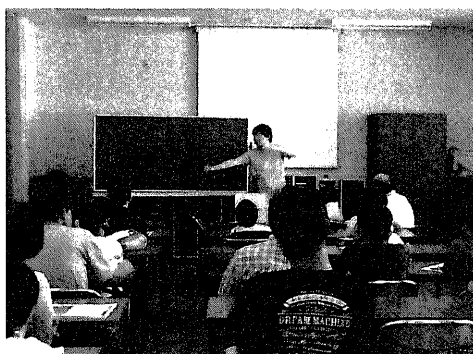


写真1 カヌーに関する講義

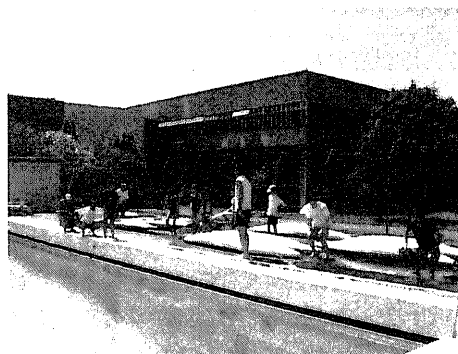


写真3 カヌーの準備

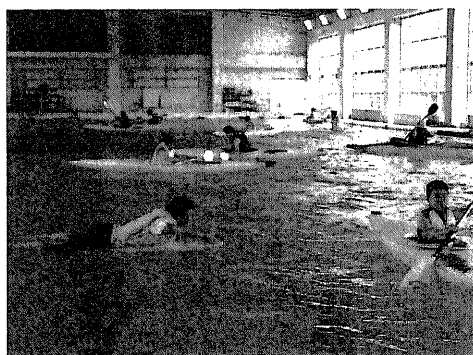


写真2 屋内プールでの基本練習



写真4 天久保池でカヌー体験

日目の最後には一人で50mプールを自在に動けることを目標とし、全員が達成できた。そしてカヌーの水洗い、片付けまでを済ませて1日目を終了した。

第2日目はカヌーの準備、天久保池まで運搬、そして2組に分かれて交互に池の遊覧やレースを楽しんだ。そして1日目と同様に片付けまで行い、最後のまとめを教室で実施した。

## 2.6 参加者の感想

参加者の受講感想を表2に示した。概ね高い満足度で「引き続きカヌーをやってみたい」「面白かった」という意見が多く見られた。一方で、「2人で1艇を交替で使用したため、十分に乘れなくて残念だった。カヌーを増やしてほしい」という意見があり、希望者が多かったため募集人員を増やした結果、十分に満足してもらえなかったというデメリットが明らかになった。

## 3. 本講座の反省と次年度の課題

小学3年生から61歳までをひとまとめで指導することは可能であるが、年齢によってニーズがかなり異なるため全員に満足してもらえるプログラムを提供することは難しかった。例えば、大人は最初の講義を興味深く聞いていたが、子どもたちは途中から飽きてきて早く終わってほしいという顔をしていた。

募集人員を大きく上回る応募があったため、24名と枠を増やし、2人で1艇を使うようにした。そのため必ず待っている時間が生じてしまい、積極的に体験してみたい人にとっては消化不良なストレスがあったにちがいない。逆に、適度に休みを入れながらやりたい人、例えば中高年の方にとってはちょうど良かったようである。1回15名まででやりくりするには、講座の回数を増やすしかない。

以上のことを勘案して、次年度は2回の講

座を計画、一つを子ども対象、もう一つを成人(一般)対象とすることにした。そして募集人員を12名ずつとした。名称は先述したように、『キッズカヤック入門』『カヤック入門』である。「体験学習」という堅い感じを取払い、「キッズ」というカタカナを足すことで、一般の人たちが親近感を持ちやすい名称に変更してみた。これがどのような効果をもたらすかは次年度の応募人数の結果しだいである。キッズの方は、講義をなくし、カヤック練習の合間に水遊びをふんだんに入れ、たくさん実践を積んでもらう。大人の方は、専門知識を交えながら、段階的に進めるような内容を展開する予定である。

## 4. さいごに

本学で共通体育の授業を受講している学生は、対価を支払って授業を受けているという意識はあまりないように思える。なぜなら、授業料を一括して納入し、それもほとんどが家族からの出費であるゆえ、学生自身には「この1時間の授業にこれだけの対価を支払っている」という認識が薄いからである。しかし、公開講座は違う。受講者らは、その講座に対して受講料を支払っているわけであるから、少なくとも支払った分だけはもとを取ろうと考えるのは当然だろう。もし対価に見合わない指導内容やプログラムであったなら、次からは受講希望者が減る。大変わがややすい仕組みである。そしてそれは指導者側にとってポジティブなプレッシャーとなり、その結果、プログラムの毎年の改善を迫られる。ここで誤解のないように断っておくが、本務である共通体育の授業においても当然質の高い授業を展開するよう心がけている。

いま、大学のFDが問われているが、公開講座は自身の教育視野を広げ、大学授業や運営に対して新たな視点をもたらすことのできる貴重な講座である。今後もこの制度を最大限利用し、自己研鑽を積んでいきたい。

表2 参加者の受講感想

- ・ 初めてカヌー体験をしました。カヌーの楽しさと難しさを知りました。カヌーをまっすぐに直進させることが意外に難しかったです。思うように進められるようになれば、楽しさも倍増するのでしょうか...子供たちが元気でカヌーも上手だったので刺激されました。2日間お世話になりました。(大人)
- ・ カヌーとカヤックの違いが分かってすっきりした。実技の方はまだまだ未熟なのに修了証書をもってしまい、これからは修了証書に恥じないようにカヌーを購入してどんどん技術向上していきたいと思ひます。(大人)
- ・ 最初はカヌーってなにかな?と思つてたけど、先生方が優しく教えてくださって「カヌーってこういうものなんだあ」と初めて分かりました。はじめの方は「おぼれたりしないかなあ」「もしレースをするならピリジャやだなあ」と思つていたけれど、先生たちが心優しく、心親切に教えてくれたから、おぼれたりピリではなかつたです。2日間どうもありがとうございます。カヌーの他にもとびこみをしました。初めはぜったいむり、とんだらぜったい死ぬと思ひました。でも1回とんだらなれたので何回もとべるようになりました。2日間とても楽しかつたです。(子ども)
- ・ はじめてのカヌー体験でとても楽しかつたです。姿勢や方向を制御するのが最初は難しかったのですが、少しずつ水を捉えることができるようになった気がします。初日のプールでは50mの直進もままならぬ状態だったのが、2日目の天久保池ではなんとか思つた方向へと進むことができたので次の機会への十分な足掛かりとなつたと思ひます。どうもありがとうございます。(大人)
- ・ カヌーのこぎ方がむずかしかつた。とびこみときゅうけいがたのしかつたです。カヌーを持つとき重たかつたです。待つ時間が長いからヒマつぶしをしたかつた。(子ども)
- ・ カヌーととびこみが楽しかつた!カヌーのことがとてもよく分かつた。乗り方も分かつた。(子ども)
- ・ はじめてのカヌーで自力で動く感覚は新鮮でした。いつも自転車で移動しているので時速1kmの世界は別世界でした。カヌー(既に持っています)が物置きに肥やしにならずに済みます。早速水辺に出ます。(大人)
- ・ カヌーを楽しめて良かつた。シーカヌーを見たかつた。(子ども)
- ・ 半日、2日間コースで楽しく過ごせました。自戒も同じ様な日程での企画を希望します。スキндаイビングのコースを作ってください。願ひします。(大人)
- ・ 楽しかつた。うまくできなかつたけどまたやりたいです。カヌーが人数分あるといい。たくさん練習したかつた。実質練習時間が短いと思つた。この練習を何分間というような指示(ぶろぐらむ)が明確でなかつた。(大人)
- ・ 天候に恵まれ大変よかつた。資料の説明がもう少しあつてもよかつたかなと思ひます。久しぶりに乗れて大変楽しかつた。一緒に申し込んだ相棒が抽選漏れになつてしまつたので次回参加させてください。レベルに合わせたグループ分けとか(むずかしいか?!)。毎年企画してください。細かい点にも入つての説明、よかつたと思ひます。小貝川(福岡のせき)、鬼怒川ツーリングをたまに楽しんでます(年1-2回)。ありがとうございます。(大人)
- ・ たのしかつたことカヤックがすこしできるようになつた!おねがいーもう少しカヤックがやる時間をふやしてほしい!カヤックが一人一船がよかつた。最高に楽しかつた。おもしろかつた。ありがとうございます。またやりたーい。(子ども)
- ・ 楽しかつたことカヤックができるようになってうれしかつた。おねがいーカヤックが一人一船がよかつた。もう少しカヤックがやる時間をふやしてほしい!カヤックをふやしてほしい。楽しかつたこと3mのとびこみ、ちょうーたのしかつた。またやりたいです。ありがとうございます。最高でした。(子ども)
- ・ 最初はカヌーをできなかつたけど、やさしい先生たちに教えてもらひ、いまではカヌーがすきになり、とびこみでは3mをとび、鼻に水を入れてしまつたり、急いで水をのんでしまいました。こんどきた時は、カヌーやとびこみを上手にカヌーをやつたり、とびこみを上手になつて、先生と同じくらい上手になりたいと思ひました。2日間楽しい日を過ごせました。(子ども)
- ・ 楽しかつた2日間でした。遊びながら技術が習得できてよかつたです。これからは自分で安全に気をつかいながら、カヌー遊びをしていきたいと思ひます。(大人)
- ・ カヌーをやつてぼくはほんとうによかつたです。つかれたけど。(子ども)
- ・ めつたにできない体験ができて楽しかつた。(ただし、技術は?で終わつてしまいました)これで「経験者」のふりをして湖の初心者教室などに行つてみたいです。(流水は自信がありませんが)西表(?)のカヌーツアーなんかに行けたらいいですが、行つたきりになりそうな気がします。(腕が疲れて字がかけなくなつてしまいました)ありがとうございます。今日はバンテリン塗つて寝ます。(大人)
- ・ 専門的で親切で楽しい指導ありがとうございます。できれば交替でなく少人数であればもっと練習ができたかと思ひています。(大人)
- ・ 外でカヌーができたのが楽しくてうれしかつたのでまた来年したいです。できればすけどね。(子ども)・ 外でカヌーができたのが良かつた。パドリングが難しかつたので指導があれば良かつた。(大人)
- ・ もっとキレイな川でやつてみたかつた。もちろん今回もとても楽しかつたです。(子ども)
- ・ 初めてのカヤックでどうかなと思つたけどけっこう楽しかつた。池ではなくて2日間ともプールでやりたかつた。直進するのが難しかつた。もっときれいな水があるところでやりたかつた。(大人)
- ・ 海であそびでたことがあつたが、直進するのが大変でした。池以外の流れのある川でやつてみたい気がしてきたけど、マイカヌーはむりかなー。1泊くらいでの講座があつてもいいかなー。(大人)

## 参考文献

辰野勇：カヌー&カヤック入門―川・海・静水別，基本&実践テクニック集．山と溪谷社：東京，2005.