

## 集中実技「ウィンドサーフィン」の授業概要とその成果

津田龍佑<sup>1)</sup>, 吉岡利貢<sup>1)</sup>, 小田 梓<sup>1)</sup>, 遠藤卓郎<sup>2)</sup>, 金谷麻理子<sup>2)</sup>, 吹田真士<sup>2)</sup>,  
 柵木聖也<sup>3)</sup>, 鍋倉賢治<sup>2)</sup>

### 1. はじめに

筑波大学体育センターでは1977年以来、30年以上にわたり正課体育授業としてウィンドサーフィンを開講している(永木ほか, 1986, p.36)。ウィンドサーフィンは1967年にカリフォルニアで生まれ、日本に初めて輸入されたのは1972年のことである(池野谷, 1993, p.2)。1970年代末のマリンスポーツブームの到来によりウィンドサーフィンは爆発的な勢いで増え、1980年代には全国各地で見られるようになった(永木ほか, 1986, p.36)。現在、その人気は下火になったものの水上で風を感じながら課題に挑戦する極めて価値の高いスポーツである。そこで本稿では、ウィンドサーフィンの授業概要とその成果について平成20年度の授業を受講した15名の学生の主観的な自己評価を中心に報告することとした。

### 2. 授業概要

#### (1) 受講生

毎年、定員は15名であり、対象年度も15名であった。その内訳は男子13名および女子2名(研修1名)であった。受講資格は、本年度4月の健康診断および心電図検査を受けて異常がなかった者、50m以上泳げる者および3分間立ち泳ぎができる者、事前講習に参加で

きる者であった。今回の授業には実習艇(図1)およびレスキュー艇(救助や交代時に使用する艇)を使用した。

実習艇は、身長によってブーム(ハンドルとなる部分)の高さが異なることから、受講生を身長順に1グループ3人ずつ計5グループに分類した。交代で練習を行うため自分の順番を待つ間は、他の受講生のセイリングを観察しながら指導者の解説を受けてセイリングに対する理解を深めるようにした。指導者は教員5名の他、補助員として体育センター準研究員2名によって構成された。

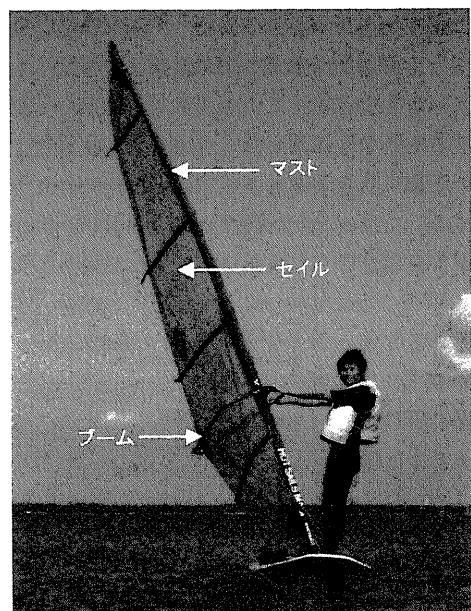


図1 実習艇(池野谷作成)

- 1) 筑波大学体育センター
- 2) 筑波大学人間総合科学研究科
- 3) 新潟医療福祉大学

## (2) 実習期間および実習場所

実習は、平成20年8月4日(月)～8日(金)の日程で、霞ヶ浦・ラクスマリーナおよび大山湖岸にて行われた。1日目と5日目はラクスマリーナ、2～4日目は大山湖岸で実習を行った。

## (3) 授業の目的

本授業の目的は以下の3つであった。

- ・ ウィンドサーフィンの基礎的な技術と知識を習得し、自然環境の中での危険性、安全配慮の認識を深める。
- ・ 未経験の身体運動の習熟過程で、身体に対する認識を深める。
- ・ 生涯にわたってウィンドサーフィンに親しむ態度やその可能性を模索する。

## (4) 事前講習

8月1日(金)に筑波大学体育センターにて事前講習を行った。ウィンドサーフィンでは、艇を組み立てて実習を行う。実習を円滑に行うために道具の名称やロープワークを説明し、艀装(艇を組み立てること)のしかたを実演した。また、実習ではケガ・事故防止のためウエットスーツ、ブーツ、ライフジャケットの着用を義務づけた。

## (5) 実習内容

表1に5日間の実習の日程を示した。1日目には主に艀装、セイルアップ(セイルを水から上げること)、レスキュー艇を使用したパドリング、2日目には主に5ステップ(実習艇を走らせるための5つの連続した動作)、アビーム(風向に対して90度方向)、3・4日目には主にタック(ボードの前方部分が風上に向いて方向転換すること)、ジャイブ(ボードの前方部分が風下に向いて方向転換すること)、5日目には実習の仕上げとしてレースを行わせた。なお、レースを行うにあたってレース中の衝突によるケガを避けるために海上の3大ルールを説明した。

実習は、午前2～3時間と午後2～3時間の授業から構成した。1回の授業の流れは、(艀装)、陸上トレーニング(写真1)、水上練習(写真2)であった。陸上トレーニングでは、水上に出たときのことを想定してセイルアップ、走り出すまでの5ステップ、風上にボードの向きを変えるためにブームエンドを下げる動作(ラフ)と風下にボードの向きを変えるためにマストを前方に傾けながらセイルを引き込んでいく動作(ベア)をそれぞれ反復練習させた。水上練習では、陸上トレーニングで練習したことを水上で実践した。

表1 集中授業の日程

	第1日目 (8/4)	第2日目 (8/5)	第3日目 (8/6)	第4日目 (8/7)	第5日目 (8/8)
実習場所	ラクスマリーナ	大山湖岸			ラクスマリーナ
9:00	開講式 艀装、陸トレ、 パドリング練習	移動 艀装、陸トレ、水上練習			艀装、陸トレ、 レース
12:00	昼休み、昼食	昼休み、昼食			解装、片づけ
13:30	陸トレ、水上練習	陸トレ、水上練習			閉講式
15:30		解装、片づけ			
16:30		移動			
17:00	解装、片づけ				

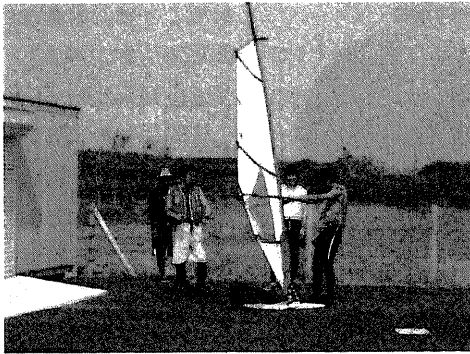


写真1 陸上トレーニングの様子

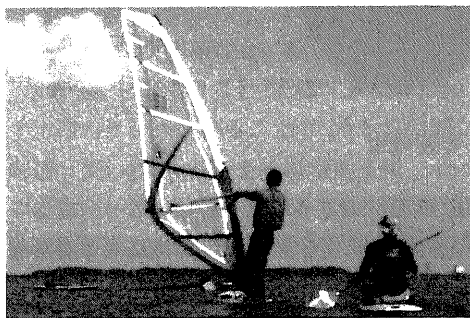


写真2 水上練習の様子

#### (6) 実習ノート

毎日、受講生に実習ノートを記入させた。実習ノートの主な内容は次のとおりである。

①風力、風向など自然現象の把握、②体調・疲労などのコンディションの把握、③課題とその達成度に対する分析(自由記述、テクニックリスト：セイルアップ、アビーム、タック、ジャイブなど)

これらの観点から学生が記述した内容に対して指導者からコメントを返すことにした。

#### (7) 実習後のレポート、質問紙調査および授業評価

レポートとして「私のウィンドサーフィン体験談」を課した。質問紙調査では「技術の習得：技術をどの程度習得することができましたか」、「知識の習得：知識をどの程度習得することができましたか」、「自然に対する理解：自然に対する理解が進みましたか」、「身

体に対する認識：自己の身体に対する認識を深めることができましたか」についてそれぞれ5段階で評価させることに加えて、感想を自由に記述させた。また、「チャレンジすること：どのようなチャレンジの場面がありましたか」、「感じること：身体をとおしてどのようなことを感じましたか」については感想を自由に記述させた。授業評価は体育センターが独自に実施しているものであり、出席状況(A)、授業の運営と指導法(B)、授業の効果(C)、総合的な観点(D)から構成されている。これらの質問項目について、受講生に6点法(+++)：6、(++):5、(+):4、(-):3、(--):2、(---):1)で評価させた。ここでは、総合的な観点(D)のうち「生涯スポーツとしての可能性」、「実習に対する満足度」を抜粋して紹介する。

### 3. 授業の成果

#### (1) 技術・知識の習得

「技術の習得」では、78.4%の受講生が「よくなった」あるいは「できた」と評価していたことから(図2)、技術の達成度が高かったことが伺える。技術の内容についてみると、ほぼすべての学生がセイルアップしてアビームで走れるようになり、約半数の学生がタックやジャイブを使ってなんとか行きたい場所へ行ける段階に到達した(表2)。一般に、ウィンドサーフィンの上達過程は次のとおりである(池野谷, 1993, pp.18-19)。

①第1段階：とりあえずアビームで走れる(到達日数1~3日)、②第2段階：なんとか行きたい所に行ける(到達日数3~10日)、③第3段階：メリハリの効いた方向転換ができる(到達日数7~20日)、④第4段階：プレーニングして走れる(10~30日)、⑤第5段階：ショートボードに乗れる(20~30日)

このことを踏まえると、今回の実習をとおして受講生たちのレベルは第1段階を経て第2段階に到達したものと考えられ、今回の実

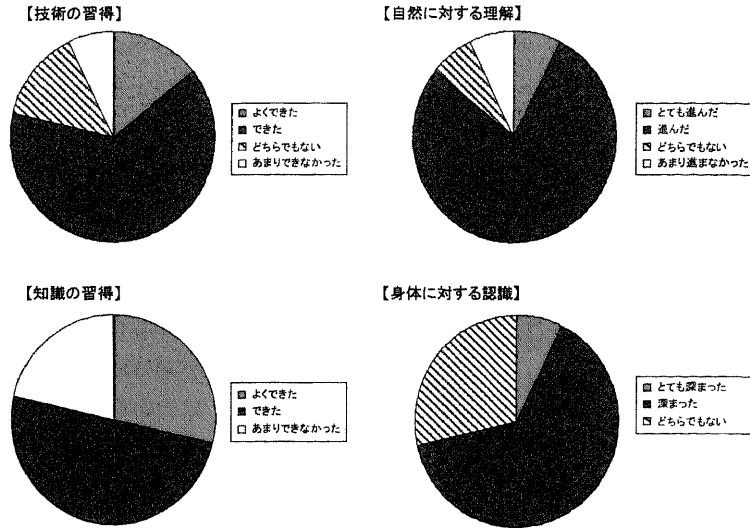


図2 実習をとおしての達成度

表2 実習期間中における主な技術の達成度

	セイルアップ	アビーム	タック	ジャイブ
1日目	57%	14%	-	-
2日目	71%	35%	-	-
3日目	100%	78%	35%	21%
4日目	-	85%	64%	50%
5日目	-	92%	78%	57%

習が5日間であることを考慮すると、学生の到達度は決して低くなかったものと判断できる。

また「知識の習得」では、78.5%の受講生が「よくできた」あるいは「できた」と自己評価していた(図2)。上達のためには、知識・技術を理解し実践することの繰り返しが不可欠である。実習後のレポートにおいて、多くの学生が理論と実践の重要性を認識していたので、その一部を抜粋して紹介する。「何事も理論の構築とそれに基づく実践の繰り返して真実に近づけるのだと、まさか体育の授業で思い知らされるとは思ってもみなかった。」「ウィンドサーフィンに触れることによって、テキストのイメージが掴め、テキストに書いてあることが理解できるようになった。」

## (2) 自然に対する理解

「自然に対する理解」では、85.6%の受講生が「とても進んだ」あるいは「進んだ」と評価していた(図2)。このことに関連した実習後のレポートの一部を抜粋して紹介する。

「ウィンドサーフィンをやることで、普段の生活ではあまり気にとめない風や波を感じ自然の大きさや面白さ、一方で強さや恐ろしさを少し垣間見られたと思う。」「強い日差しや風の強弱など自然は私たちの思い通りにならないものだと思った。」また、質問紙調査の自由記述の多くは「風」に関する内容であった。「風を意識する機会はこれまでほとんどなかった。」「風向きなどによりセイルをどうたおせばどちらに動くなど知れるようになった。」

これらの記述から受講生たちのウィンドサーフィンの推進力の源である風を意識しよう・感じようという姿勢が伺えた。さらに、自然環境保全を目的として4日目の朝に15~20分程度ビーチクリーンを実施した。このことが自然愛護心を育む一助となったかは明らかではないが、積極的に活動に取り組んでいる様子がみられた。

### (3) 身体に対する認識

「身体に対する認識」では、「どちらでもない」と自己評価した受講生が28.5%であった(図2)。このことは、ボード上でバランスをとるためのかかとやつつま先などの足裏の感覚に慣れることが難しかったことを示しているかもしれない。また、質問紙調査の中に「身体よりも風の方やウィンドの道具の特性を理解したと思います。」といった回答があったから、ウィンドサーフィンの要である風に対する意識がより強かったことも影響していると考えられる。

### (4) チャレンジすること・感じること

「チャレンジすること」では、多くが「ボード上のバランスを探ること」に関する内容を記述していた。「風がある程度ある時、セールを思いっきり引いて、体重を裏にかけ風を体で感じる事ができた。」「風と真っ向勝負して背中から入水した。」一方、「感じること」では、「体の使い方」あるいは「自然」に関することが大半を占めた。「ボード上での体の使い方、体重のかけ方、自然の大きさを感じる事ができた。」「風をつかんで速く走れたときの快感をすごく感じる事ができました。」

これらの感想文から、普段の生活では得ることのできない自然と対話しながら課題に挑戦するウィンドサーフィン独自の意義に触れることができたものと考えられる。

### (5) 生涯スポーツとしての可能性、実習に対する満足度

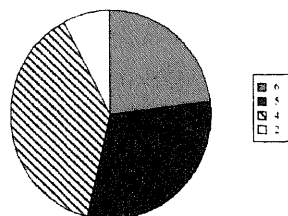
「生涯スポーツとしての可能性」では、53.0%の受講生が「6」あるいは「5」と評価していたものの、「4」と評価していた者が38.4%いた(図3)。

受講生のレポートに「今後も是非続けたいと思っていますが、費用や車を持っていないことなど大学生の間はハードルがたくさんあって正直現実的ではありません。」といった記述があったことから、今回の授業は生涯スポーツのきっかけづくりにはなったものの現在の状況では必ずしも現実的ではないことがうかがえた。一方、「霞ヶ浦の水質が悪く落ちることがストレスであった。」という受講生も少なからずいたことから環境条件も評価に影響を及ぼしているかもしれない。一方、「実習に対する満足度」では、受講生全員が「6」あるいは「5」と評価していたことから(図3)、今回の実習に対する満足度が非常に高かったことが伺える。このことは、受講生が指導者の熱意やコミュニケーション能力を高く評価していることから理解できよう。

## 4. まとめ

本稿では、ウィンドサーフィンの授業概要とその成果について平成20年度の授業を受講した15名の学生の主観的な自己評価を中心に報告することとした。本授業の主な成果は次のとおりである。

【生涯スポーツとしての可能性】



【実習に対する満足度】

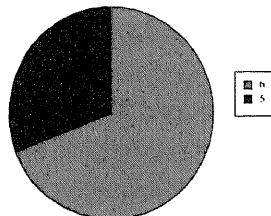


図3 実習後における授業評価

- ①ウィンドサーフィンの技術や知識が向上した。
- ②自然に対する理解が進んだ。
- ③身体に対する認識はそれほど深まらなかった。
- ④受講生は風や波といった自然を感じながら体の使い方に関して挑戦していた。
- ⑤ウィンドサーフィンは将来的に生涯スポーツとしての可能性はあるが、現在の状況を考慮すると必ずしも現実的ではない。
- ⑥受講生の授業に対する満足度は非常に高かった。

以上のような成果は、普段の学生生活では体験できない学外での自然を利用した集中授業「ウィンドサーフィン」独自のものであると考えられる。

#### 参考文献

- 池野谷健二：ウィンドサーフィンハンドブック。出版社：東京，1993。
- 永木耕介・遠藤卓郎・外川重彦・松井敦典・坂東隆男・森岡理右：正課体育ウィンドサーフィン授業の指導法に関する研究－ブレセイリングにおける失敗の検討－。大学体育研究8：35 - 44，1986。