

我が授業と本学の共通体育への思い

宮下 憲

1. 我が授業の回顧

◇なぜ陸上運動なのか？

本学に赴任した昭和51年につくばには3学年が在籍、共通体育は全学4単位必修で、出席率80%以上で評価されるという基準の下で開設されていた。その中であって陸上競技の授業は共通体育には開講されていない、次年度の昭和52年春から開講することになった。授業科目名をどうするのか迷った。陸上競技では競技性が強調される嫌いがあるし、陸上運動は小学生段階での領域名であるが、すでに受講学生の能力差が大きく開いているので、競技性を高めた授業は展開できないだろうということで、陸上運動とすることにした。当時小学校体育の権威者であった高田典衛先生が居られ、何とか納得していただいたように覚えている。

授業が始まると、陸上運動の不人気に非常に寂しい思いをした。いつも4月のオリエンテーション期間は憂鬱であった。あまりの人気の無さに愕然とした故斉藤慎一先生からもっと魅力的なネーミングにしたらどうかなど忠告を頂いたが、そのうちに好転することもあるかということでもそのままにしてきた。授業内容全体を表現するうまい言葉が浮かんでこない、浮かんできても長すぎて使用は無理と、語彙不足であったのであろう。今後の担当者に期待したい。授業をしっかりとやっても受講者が増えることはなかった。高校段階までどのような陸上競技の授業が展開されていたのか、大学前の教育に問題があるのではないかと問題を高校までの指導に転嫁して、我が授業の問題にはせず、第1希望者は最後までごくごく少なかった。

受講生で大半を占めたのはオリエンテーション欠席者で残された受講科目から、教員の仲介でようやく選択した学生であり、それによって人並みの学生数を確保できた。追加オリエンテーション担当教員の皆様には御礼申し上げたい。

このような学生を担当するのであるから、学生が2極化する。第1希望で受講した学生はやる気満々で時にスパイクを付けたりする者がいる一方で、いやいや回りまわって選択したやる気のない受講態度を示す学生が混在した。しかし、大学教員として、また陸上競技の専門家として、とにかく受講した学生はお客様で1年間付き合うのであるから、陸上競技を、運動をそして体育を好きにさせることが任務と心掛けた。

そこで、学生が未だ経験していない新種目に挑戦させること、そのことはすなわち学習前の技能レベル差を小さくすることではないかと考えた。といっても全て新しい種目での展開もできず、学生には基本的な既習の運動について、できることは正しく理解してより良くできるようにすること、またできないことをできるようにすることを念頭において授業を展開したつもりである。

いつも心の奥にあったものは、大学体育として高校までとどう違うのか、大学体育としての相応しさに関して自問自答する毎日であったと回顧している。同じ運動を課したとしても、学生の運動に対する理解の度合いが違うと思うし、説明する内容は学生が理解できる内容はやはりレベルが違う。棒高跳びは複振子の運動であるといっても学生でも理解できないことも多いし、高校の物理で学習していないものが多いし、

このことを高校生に伝えてもなかなか理解できそうにない。しかし、運動をしてみれば、小学生でもできるものもでてこよう。しかし理解のレベルが違うので、運動の修正をする時に学生は学生らしく異なる対処の方法をとったのではないかと思う。このようなことも大学生ならではの内容となる。また、ただやらされるということのないように、教材として使う運動種目が文化的背景を持って伝承されてきたものであることも伝えてモチベーションを高めたつもりである。扱う運動が陸上競技の種目であるので、古代ギリシャ系なのか英国系なのかまた更に古代エジプト系に起源を持って伝承されてきたのかを新しい種目を開始する時には考えさせたり問うたりした。先の棒高跳びは古代ギリシャでは行われていないようであり、英国に起源を持つ運動であることを伝えた。日本の古い時代の子供の遊びとして棒高跳びの様子を描いた絵の写真を見せ、遊びの中に陸上競技の種目の起源があることも感じ取ってもらった。話は逸れるが、遊びといえはこのごろの学生は著者が伝承されてきたものと信じ込んでいた石蹴りやゴム跳びなどの遊びを知らないものが多い。子供のコミュニティもなくなり、遊ばない子供が多いのではないかと学生を通して強く感じる。授業に遊戯的方法を取り入れることも大事であることや遊びを伝えなければならぬと感じた。このように運動の文化的側面に関して説明することが時々あるので、学生は先生の説明が長すぎるという注文を授業評価で受け、その後は出来るだけ要点をと思い短縮したつもりであるが、そう思いつつ結構長い話しをしているのは性格によるものかもしれない。

歩行や走行といった生得的運動は陸上競技の中でも特別な練習をしなくともできる種目もあり、フィールド種目は新たに運動を学習する運動である。したがって、前者の種目では筋肉が運動を理解しているが脳にも理解させることにし、後者の種目は学習しなければできない種目であるために段階を追った学習過程が重要であ

り、できるようになれば運動欲求を喚起し熱中して楽しめる種目と認識して扱った。

◇授業内容

そこで、これまで授業で取り上げてきた種目の教材は多岐に亘ったが、それぞれの扱いや狙い、工夫をどのようにしてきたのかについてごく簡単にまとめてみた。

【歩行】

日本人の歩行の特徴を香原氏（人類生物学入門、中央公論新書）の説と本学のバイオメカニクス研と応用解剖学研のプロジェクト研究をもとに、膝歩行、腰歩行について説明、その後通常歩で100mの歩数を数え、その平均ストライドと身長比を求める。次に通常歩：1分間にどれくらい進むのか、1分間に100mのペース歩行、同130mのペース歩行、そして対比として1分間で130m進むように走ってもらう。誰もが130mを1分かからずに走れること、そして疲労状況から走りの効率の良さを認識してもらうことにした。このように、日常歩が我々の運動の基礎になることや歩行の速度をコントロールすることによってトレーニングにもなることを理解させた。

【疾走】

誰でもできる運動ではあるが、速く走ることは難しい。速く走る合理的な走法を身に付けるためには走の修正をする必要があり、遅延再生装置を介して自己の疾走フォームをみながら、いくつかの課題に基づいて走り、自己のフォーム修正に取り組みさせた。40m走の25m地点から10m間を光電管で測定し、そのタイムを学生に伝える。学生は走行後、ゴール近くにあるVTRのディスプレイに行き遅延されて再生される自己のフォームを見て、課題があればその課題の達成度についてチェックする。その設定が図1。課題はa踵の引き込み方向による遊脚の畳み込みと両脚による挟み込み、b股関節によるプッシュ動作、c腕振りについてと最終的にごく少なく絞った。各課題に関連する説明

の後、ドリルや補強運動を実施し、それぞれの課題に挑み修正できているのかをチェックさせた。プッシュ動作では C. Lewis 選手のモデルについて股関節で走ることを伝え、更に U. Bolt 選手の VTR フォームを観察させた。このように遅延再生を使い、常にタイムとフォームをフィードバックさせながら疾走の修正に挑戦させた。

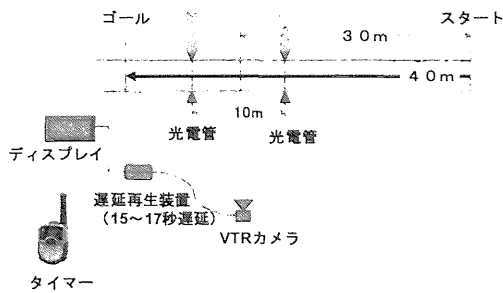


図1 遅延再生装置を用いた疾走フォーム修正のための設定図

【ハードル走】

ハードル走はハードル越えの技術指導とハードルリズムを高めることを中心に学習させた。ハードルの高さインターバルの条件を変えた7つの組み合わせを準備した。学生にはうまくインターバルを3歩で走れる条件を選択させて課題を行わせた。インターバルの4つのリズムモデルを提示しそれぞれについて走ってもらい、調子よく走れるリズムを大事にさせた。技術練習は F. Dick の各局面での要領と指導言葉の資料を使い、2人組で交互にフォームを観察させ修正させた。ジャンプオーバーではなくステップオーバーでハードルを越え、疾走の変容を小さくさせることを意識させ、中でも着地動作を素早く強調させた結果、ハードリングからインターバル走への繋がりがうまくいく学生が増えた。

【立幅跳】

立幅跳と錘を持った立幅跳を行い、古代ギリシャの幅跳びを再現させ錘の使用について考え

させた。男子は1kgか2kg、女子は1kgのアレイを両手に持って跳躍を行う。古代ギリシャにおいて幅跳びで用いられていた重錘、ハルトレスまたはハルターとよばれるものに代わってアレイを用いた。アレイを使ったことによって振り込み動作の運動効果を理解すると共に、古代人の知恵を学ぶ。学生によっては30cm近くも距離を伸ばすものがある一方で、記録の低下が認められアレイが単なる重荷となっているものも出てくる。平均した効果はプラスであった。その効果について学会で発表もした。

【棒高跳】

2学期は棒高跳をメインに扱った。先にも述べたとおり複振子の運動について身体を通して学ぶ。振り子となるのは棒と身体であり、棒がほぼ垂直になるように身体を振り上げるのである。男女学生ともにトライさせた。ぶら下がりができれば女子でも棒を使った運動は可能だ。ぶら下がりができ、スウィング、フィーエルヤッペン、棒幅跳、そして棒高跳となる。かなり時間を掛け棒高跳に至る過程を丁寧に指導した。フィーエルヤッペンとはオランダの国民的運動である運河跳びである。授業では川を使って運動ができないので、跳び箱を長く繋いで助走路を作り、できるだけ高く跳びつきスウィング・ターンをして砂場に着地する運動にしている。棒高跳ではこれまで体験したことのない高さまで身体をスウィングしてフワリと浮かせることができる楽しさは運動の難しさを忘れさせてくれるに十分である。男子も女子も棒高跳ができたことに驚き、女子で自分の身長を越えるものも現れて自己効力を感じたものも多いと思う。

【背面跳】

この運動もしっかりしたマットがないとできないだけに経験者が少なく、いつもTVなどでは目にしているが学生も注目している跳躍運動である。歴史上、突然変異のように現れたこの跳躍スタイルは現在では人類史上最高の技術である。バネの要素を伝え、曲線助走の利用によって踏切で体の起こし回転をうまく利用できるよ

う指導したがなかなか難しかった。導入は楽であるが、奥が深い。高く飛びたいという人間の欲求に応えたいと常々思っていた。

【ジョギング】

3学期は冬季となり、寒さも次第に増してくるために、1回の授業前半は時間走を行い、後半は投擲種目を行った。ジョギングの前に、自覚的運動強度13：ややきついの12分間テスト（中垣内ら、2000）を行い、これを基準に5・6回後の目標を立てさせ実習を始めた。3学期最後の授業に再度自覚的運動強度13による12分間テストを行って目標への接近や効果を見た。この間、時間走の長さを漸増させた。

《投擲種目》

投擲種目については公式の投擲物は重いので、投げた物体の放物線が見られるように軽めの投擲練習用の教材を使用した。砲丸投では2/3kgのメディシンボール、円盤投では男子に1kg、女子には500gのプラスチック製の円盤、槍投はターボジャブという短く軽い投擲物・竹やり・女子用のやり、ハンマー投は2/3kgのメディシンボールに紐がついたシュロイダーバルをそれぞれ使用した。また、槍投げの導入として、女子学生もキャッチボールができるようにテニスボールも使用した。

投げといっても、人類は投擲物の大きさや重さ、また形状によって様々な投げ方を文化として持っている。投という運動は、元来人間がものを使用して狩猟するなど生活生存に欠かせない生活上の運動手段であったが、現在にあっても、物や重さに応じた投げ方を身につけておくことは必要であろう。投げ方の習得を中心に授業を進め、現行競技の起源についても学生に伝えた。

【砲丸投】

重いものは両手による直線的な押し出しによって遠くに飛ばす。現在行われている競技は片手の突き出しで行う。Shot putである。オクスフォード大学とケンブリッジ大学との対校戦第1回大会では両大学で投げ方が違うことが分

かり、両手投げと片手投げの合計距離で競技した歴史も伝えた。腕のみでの突き出し、次にスタンディングスロー、そして助走付の投擲、それぞれ距離を測り、どのような身体姿勢から大きなパワーが出るのかを理解させた。メディシンボールを使用して2人組で交互に2回の立ち投げの距離を行うコンペ。これは投擲物の落下地点を前足にして4回分の投擲距離を競ってまとめとした。

【円盤投】

扁平な軽いものを投げる場合はサイドスローを用いるが、円盤状のものである程度重さのある場合には振り切り動作を使い、スピンをかけ、投擲初速や投擲角度を大きくして、揚力を受けられるように投げるのが効果的である。ディスコボロスの写真を見せると学生の理解が早い。古代ギリシャ時代には5種競技の中の1種目であった。振り切りは意外と大きな速度を生むので投擲物にうまく力を伝えることができると空中での姿勢も美しく距離が出て、学生も楽しくできた種目であろう。

【ハンマー投】

柄の付いたしかも少し重量のある物体、ハンマーのようなものを投げる場合も両手による振り切り動作を使うことによって遠くに飛ばすことができる。16世紀のヨーロッパで、ヘンリー8世の投擲スタイルも残っていて紹介した。ハンマー投のターンは非常に難しいがシュロイダーバルの立ち投げで旋回中にローポイントとハイポイントを理解できれば、真後ろに飛ばすことができるようになり、距離もかなり出るようになる。この種目も学生には人気のある種目であった。飛距離が出ると楽しめる度合いも違ってくる。ターンは難しく紹介だけに留めた。

【槍投】

細長いものに力を伝え遠くに飛ばすためには縦軸方向に力を伝えなければならない。投擲物の縦軸を意識したオーバースローで助走を利用して投げるのが槍投げである。日本語で投げといえば弓の運動、或いは分節の運動としての投

動作を思い描くであろう。テニスボールでのオーバースロー、ターボジャブスロー、竹やりによる突き刺し、上半身で弓を作った膝付きスロー、全身で弓を作った片足によるスロー、両足によるスタンディングスロー、助走付きのスロー、女子のやりによる計測を行った。計測するのはこの種目だけであった。馴染みのある投射ではあるが、槍の長さを考慮しない投げで槍の末尾で頭や背中を打ち、痛い目に会った学生も多かった。

以上のような運動を通して、陸上運動を通年で亘り教授してきたが、自然なしかも生得的な運動はもちろんであるが、学習してできるようになった運動が多く、学生の運動の幅を広げることが出来たように思う。そして、細長い棒があればそれをうまく投げられるようになっていだろうし、太い棒があればぶら下がりスウィングして幅や高さを跳ぶこともできるであろう。また、障害物を越える時にはごく低いものであれば体の後ろにスペースを作って越えるであろうし、高ければ越えるスペースを身体の前に作って越えていくことができるであろう。このようなことを考えると、人間が運動技能を身につけるといことは人間の自由性を拡大することに繋がるように思われる。身体的にはもちろんであるが、これが精神的な自由性にも繋がると思っている。技能が高まった学生は澁刺とし胸を張るからである。デスクワークで新たな知識や知恵を獲得することも人間として自由性の拡大に繋がるが、頭を使って自己の運動を開発した時にも同様な意義があることを授業を通して伝えられたのかは甚だ心持たないが、私はそのことに体育・スポーツの教養的意義があると常々考えてきた。それにしても授業態度が素晴らしく、週1回の体育を楽しみに熱心に受講してくれた学生に感謝したい。また仲間の教員にはいろいろご迷惑をお掛けしご協力ご支援を頂いて定年退職に辿り着けたことにも感謝したい。

2. 本学共通体育への思い

本学の共通体育はかなり特長がある。ある会議で本学共通体育の特長について質問され、体育センター教員が答えなかったのは残念であり、その場においてイライラしているだけで自から答えなかった自己を会議後責めたことを思い出す。体育センター教員の奥ゆかしさを感じた次第である。本学共通体育の特長は、体育の専門学群を有し、多くのスタッフを抱え、それぞれが専門とする体育・スポーツの科目を通年で担当し、ほぼ専用の施設で授業展開している国立大学ということであろう。1コマに開設される10を超える多様な授業科目の中から科目選択でき、しかも2年間で必ず第1希望を履修できる仕組みも特徴の一つであろう。共通体育の授業評価は必修となっている本学共通教育科目の中では最も高い。大学はカリキュラムと教員の質によって評価されると考えているが、ここに掲げたことでも大いに特長的であるが、今後カリキュラムの改善がなされた時には更に特色あるものになると期待している。

著者の体育授業への回顧を前述したが、教員としての側面から自己のあり方も問うてみたい。体育センター教員はスポーツの発展はトップの強化と底辺の拡大にあり、その機能的融合に懸かっていることを認識しよう。著者はクラブ活動の指導では世界のトップを目指し指導すると同時に、実技の授業では専門課程の学生であろうと教養教育の一般学生であろうと、その先にあるものはトップに繋がる底辺の拡大への貢献である。底辺の拡大のために将来の指導者に対して指導するのか、直接底辺にいる一般学生を指導するのかの差があるだけで、向いている方向はそれほどの違いはない。学群の運動学分野の専攻学生への授業はトップの指導であり、クラブ活動へ連動するものであった。このようにコーチング学分野に所属していた著者は陸上競技のトップの強化と普及の両輪の拡大のために指導活動を行っていたといっても過言

ではないだろう。もっとも教育の場では筑波大学生らしい人間力を高めることで共通していたが、。また、新たな指導方法にトライするために、同じことを指導する上で、一般学生に対しての反応を確かめ、多少バージョンアップし修正して専門学群生の反応をみる。その上でクラブ活動にアレンジして指導するという段階的な指導の体験や経験もしてきた。まさしくスポーツ指導者であり、スポーツ教育者と呼ばれると鳥肌が立った。いつも運動をする立場寄りでの指導も考えていたので、一緒にスポーツを楽しむスポーツリーダー的な指導者ではなかったかと思う。共通体育に関しては漠とした大学体育の理念を抱いていたが、大学体育という理念や目標を明確に意識して指導していなかったように思える。指導結果が大学体育の成果と思っていた。ただ、自分が担当している授業が大学体育として相応しいかどうかという懐疑を絶えず持ちつつ授業展開をしていたことが自己として大学体育らしく感じていたのかもしれない。

このような状況で指導してきた長い期間に授業を改善する機会は度々あったと思う。前述のようにノンボリの筆者であるためか、今はない統計調査研究部に長く所属し、早朝ドルフで行われた勉強会に参加して大学体育について勉強させていただいたこともあったが、自己の授業を大きく変革する必要性を感じなかったし、その勇気もなかったのかもしれない。部会の活動では大学体育に関して多くの提案があったように思えるが、部会内のコンセンサスに止まり体育センター全体の方針にならないことが多くあり残念であった。体育センター教員はそれぞれ担当科目の運動やスポーツの専門家であり、独自性と専門性を高く保っていて、有能で个性的であるために、体育センター全体として強く共通体育の理念や教育目標を掲げる必要がなく、暗黙のうちにそれぞれがその領域を任されていたといっても過言ではない。

こうした経緯の後に、プロジェクト研究が始まった。

◇プロジェクト研究への期待

プロジェクト研究「知の競争時代における大学体育モデルの再構築に関する実践的研究」は同じ課題で科研費研究の申請をし続けて3年目にして基盤研究Aで採択された。このオリジナルプランは高木先生によるものであり、それをブラッシュアップして申請したものである。この採択に際し、全センター教員でこれに対応すべく3つのグループでプロジェクト研究（以下SPERT）を推進することになった。これまでの大学体育に関する研究（G1）から新たな理念を構築し、大学体育モデルの再構築（G2）そして出来上がったモデルを検証する（G3）という枠組みで、本来時系列的に研究を進めなければならなかった。しかし、大学が平成23年度から新しい教養教育を始めることを打ち出したために、時系列的に研究を進めては間に合わないことが判明し、3つのグループが同時並行的に研究を進めざるを得なかった。新進気鋭のグループリーダーが選出され、意欲的に研究がスタートした。グループ研究間の調整役としてコア委員会が設置され、重複を避け、効率よくしかも研究全体の進行状況を把握し、統括している。SPERTの最大の意義は体育センター構成教員全員が参画し、今後の共通体育の方向性を決めていくことにあると思っている。特に理念や教育目標の策定に全員が係ったことである。

本学は教養教育の再構築を目指し、教育企画室が教養教育の理念を構想し、全学の会議で承認を受けるとともに教養教育の企画・実行する体制として、平成20年に教養教育機構を立ち上げた。専門教育は学群学類が、教養教育については大学本部、教養教育機構がそれぞれ企画・実施責任を負うこととなった。それまで、教養教育を本格的に検討する全学的な組織はなく、全学の学群教育会議において一般科目について何らかの問題がある場合に検討するに過ぎなかった。大学の大綱化以降、他大学では教養部の解体があってその責任母体も喪失しているよ

うな状況であった。本学では教養教育の理念や目標をボトムアップで構築するためには時間がかかりすぎることを見越してか、理念・目標を前倒して構想された。そして、教養教育の検討組織として教養教育機構を設置するというボトムダウン方式で設置されたことについては、全学で広く教養教育の理念について議論できなかったという無念さがある一方で、いよいよ本格的に教養教育について全学で検討できる体制が整えられたことを良しとすべきと思っている。本学は大学審議会が大綱化後の教養教育重視の方向性を打ち出していることに沿ったかたちで大学改革を進めている様子が良く分かる。平成10年に「21世紀の大学像と今後の改革方策について」と題する大学審議会の答申には「本審議会としては、一般教育等の理念・目標は極めて重要であるとの認識に立ち、それぞれの大学において、授業科目の枠組みにこだわることなく、この理念・目標の実現のための真剣な努力・工夫がなされていることを期待するとともに、この点についての大学人の見識を信ずるものである」と記されている。それだけに今回 SPERT で議論され構築された共通体育の理念や目標が、本学教養教育の理念や目標そして本学の理念に照らして創案され、体育センター構成員の賛同を得たことが非常に重要な点であると思う。これまで、共通体育の理念について少数者の考え方でいわばトップダウンで理念が決められてきたきらいがあったことから、今回は組織としての意思決定という意味合いで、本学の教養教育理念の構想経過とは違って、ボト

ムアップで共通体育の理念や目標を構築したことは今後の共通体育のあり方を変えていく力となるものと期待している。先の共通体育の理念である「生涯80年時代の大学体育」すなわち「生涯体育」を志向したものは当時としても現在も普遍の素晴らしさがあるが、昨今の学生を見渡せば今回「筑波体育」のように体育の基礎基本に立ち戻るような理念が必要であると考え、時代の要請でもあると思っている。

開講科目をカテゴリー分けした意味合いも非常に重要である。これまではそれほど共通体育の目標を強く掲げて指導していなかったり、またこれまで自己の授業の教育目標に沿って授業の展開をしてきたという著者の反省もあるが、今後は「筑波体育」の理念や目標の中に自己の授業が位置付くことになり、個々の授業が共通体育全体としての理念や目標に共通してアプローチすることになる。そこではじめて組織としての教育的使命を担えるのではなからうか。今後は明確に本学における理念、教養教育の理念や目標、そして共通体育の理念や目標を背景に共通体育を担うことになるものと思う。したがって、教員は共通体育の教育目標と同時に各自がサブの教育目標を掲げてこれまで以上に個性ある教育を展開していただきたいと願っている。学生が共通体育で身心ともに逞しく、また学群学類を越えた横の連携を深め、生き生きとすることが大学を活性化し生き生きと輝かせるのではなからうか。SPERT 後、新たなカリキュラムでの展開が日本の大学体育に活力を与えることを願って締めとする。