

集中実技ビーチスポーツ新設

武田丈太郎¹⁾, 向後佑香¹⁾, 松田裕雄¹⁾, 谷川 聡¹⁾, 石坂有紀子²⁾

1. はじめに

体育センターでは開学以来、通常授業の時間割のなかで開講される通年実技のほかに集中実技も開講してきた。集中実技を実施場所と宿泊の有無で区分すれば、①宿泊を伴う学外集中実技（以下、学外宿泊集中）、②宿泊を伴わない学外集中実技（以下、学外集中）、③宿泊を伴う学内体育施設を利用した集中実技（以下、学内宿泊集中）、④宿泊を伴わず学内体育施設を利用した集中実技（以下、学内集中）の4つに分類できる。2012年度開講の共通体育集中実技を上記の4カテゴリーに当てはめると、以下の様になる（表1参照）。

学外宿泊集中は、長年体育センター集中実技の柱であった。しかし、2011年度のマリンスポーツ、氷上スポーツ及びスノースポーツは、定員を満たすことができず追加募集を行った。これに対し、学外集中のボウリングは、毎年定員を超える学生がオリエンテーションに押し寄せ、2012年度も定員54名に対し120名を超える学生が集まり、抽選を行って受講生を決定した。

体育センターでは、こうした集中実技におけ

る受講希望者の偏りについて議論を度々重ねてきた。その結果、偏りの主な原因は以下のものだという結論に至った。第1が、最近の学生は費用が安い、距離が近い、日数が短い、いわゆる「安近短」の集中実技を好む傾向が強くなってきたことである。第2が、体育の集中実技が各々の学類の集中授業等と重なってしまうためにそちらを優先せざるを得ないことである。そこで、学生のニーズに沿うような授業の開講を考えた末、今年度はビーチスポーツ、ウォールクライミング及びキャンピングを新たに開講することとした。

新たな開講授業の一つであるビーチスポーツとは、砂浜で行われるスポーツの総称を指す。具体的には、ビーチで行うビーチバレー、ビーチサッカーから、ビーチを基地として発進して海を利用するサーフィン等があり、さらに海岸清掃や散歩等、海岸利用レクリエーションも含むものである¹⁾。競技としても盛り上がりを見せており、2008年にはアジア競技大会から分離されるかたちで、第1回アジアビーチ競技大会がインドネシアのバリで開催された。

ビーチスポーツのなかで最も普及しているのは、1996年のアトランタオリンピックから正式

表1 集中実技の分類

①学外宿泊集中	②学外集中	③学内宿泊集中	学内集中
マリンスポーツ ビーチスポーツ【新設】 氷上スポーツ スノースポーツ	ボウリング ウィンドサーフィン ウォールクライミング【新設】	キャンピング【新設】	アーチェリー バスケットボール 水泳（初級・中級） ウェルネススポーツ

1) 筑波大学体育系

2) (有) サウスウィンズ

1 国土交通省(2003)「ビーチスポーツ研究会提言書」p5

競技となったビーチバレーである。ビーチバレーの大会は、ランキングを競う国内・国際大会と公認大会に大別される。2012年度は、日本各地で40ほど²の公認大会が開催されている。また、公認大会とは別に、参加資格がなく誰でも参加ができる独自の大会が各地で開催されており、その一例として、NPO法人日本ビーチ文化振興協会と日本ビーチバレー連盟主催のお台場ビーチバレーが挙げられる。お台場ビーチバレーは、2005年にビーチバレーの普及とお台場臨海副都心の「地域活性化や賑わい」を目的として始まった大会で、4月から11月までお台場海浜公園を舞台に、3000名以上の参加者で熱戦が繰り広げられる。このように、ビーチバレーは生涯スポーツとして認識されてきていると言える。そこで、学生の生涯スポーツの幅を広げたいという意図から、ビーチバレーを中心としたビーチスポーツを新設した。本報告では、その実習の様子を提示していく。

2. 実習

9月21日(金)6,7限に、第2体育館で事前講習を実施した。そして、9月29日(土)及び30日(日)に、神奈川県藤沢市にある鶴沼海岸サーフビレッジで実習を実施した。学生に敬遠される学外宿泊集中として新たに開講されることとなったビーチスポーツは、用具等の準備を容易にし、関東近郊での実施とし、さらに日数を短くすることで学生のニーズに対応することとした。また、各々の学類の集中授業等と重複せず、学生の体力及び体調に負担を掛けないようにするために、このような日程での開催となった。

担当教員は、バレーボール方法論が専門でビーチバレーにも取り組んでいる松田裕雄とトレーニング理論が専門の谷川聡が中心となり、

2 ビーチバレーの国内統括競技団体である日本ビーチバレー連盟HP (<http://www.jbv.jp/post.html>)より著者調べ。

その他に元ビーチバレー選手で1996年アトランタオリンピック代表の石坂有紀子氏を非常勤講師として招き、3名の指導体制をとった。また、体育センター特任助教の武田丈太郎と向後佑香が、事前準備等を含めて当日の授業補助を行った。

3. 学生募集

オリエンテーションは2012年6月19日(火)18時30分より体育センター2階会議室で行った。募集人数は50名であり、この人数は使用できるボール及びコートの数を考慮した結果である。募集人員50名に対し、40名の学生が集まった。オリエンテーションでは、授業のねらい、実施場所、費用及び内容等の概要について説明をした。その結果、日程等の都合から4名の学生が履修を辞退し、受講者は36名となった。

しかし、4名の学生が9月21日の事前講習を無断で休み、その後も連絡がとれない状況であった。そのため、実習は32名の履修者で開講することとなった。オリエンテーションから事前講習までに時間が空くため、受講が不可能になった場合の連絡方法等についても説明を行ったが、キャンセルを簡単に考えているのか、徹底されないのが実状である。これは、他の集中授業でも見られる問題である。

4. 用具

新設科目のため、ビーチバレーボールを9球購入した(モルテン社製ビーチバレーボール5号球)。その他に、実習を行う上で必要な用具については、体育センター所有のものを持参した。さらに、現地でビーチバレーボール、椅子及び机の借用をおこなった。それら一覧は以下のとおりである(表2参照)。

表2 実習用具等一覧

実習用具	ボール (数量 9), ターフ (数量 2), ジャグ (数量 2), ブルーシート (数量 2), 巨大バケツ, クーラーボックス, トラメガ, メガホン, 笛, 持運び可能ホワイトボード, コーン, バトン, 段ボール
現地借用品	ボール (数量 10), 椅子, 机

5. 実習内容

主な実習内容は、以下のとおりである (表3 参照)。

本来ならば、実習は2日間の予定であった。しかし、台風の進路方向に実習場所の鵜沼海岸が入っていたため、2日目の午後にはコート撤去の可能性と公共交通機関の運休の恐れがあった。このような状況と安全管理の点を鑑み、2

日目の開始時に午前中で終了することを決定した。授業内容は若干の変更が余儀なくされたが、事前に学生に周知していたため混乱はなく、無事に実習を終えることができた。

6. 怪我

実習期間中に治療を受けた学生の性別、症状、および発症日は以下の通りである (表4 参照)。

表3 実習内容

1日目 (9/29)		2日目 (9/30)	
9:00	集合	6:30 ~	起床
10:00 ~	開講式	7:00 ~	散歩
10:10 ~	ビーチクリーン	8:00 ~	朝食
10:20 ~	授業 ・基本技術の練習 (2人1組でパス練習) ・砂浜での運動の練習 (走法, ジャンプ) ・ビーチフラッグ ・ゲーム形式の練習	10:00 ~	授業 ・ゲーム形式の練習 ・練習試合 ・公式試合
12:30 ~	昼食・休憩	12:30 ~	昼食・休憩
14:00 ~	授業 ・砂浜での運動の練習 (リレー) ・基本技術の練習 (ランニングパス) ・応用練習 (スパイク) ・ゲーム形式の練習	14:00 ~	授業
16:30 ~	片付け	16:30 ~	片付け
18:00 ~	夕食	18:00 ~	閉講式
19:30 ~	講義 ・ビーチバレーの歴史, ルール		
22:00	就寝		

表4 実習中の医務記録

	発症日	性別	症状	備考	処置
1	9月29日午前	男子	裂傷	転んだ時に眼鏡がぶつかり、眉の横を裂傷	止血
2	9月29日午後	女子	疲労感	既往症から自主的に休息を申し出	水分補給, 日陰での休息
3	9月29日午後	女子	疲労感	炎天下での激しい運動によるもの	水分補給, 日陰での休息

7. 学生の反応

実習終了後、学生に対してレポートを課した。内容は、学んだことを3つ以内のキーワードにして各々について簡単に説明することと授業を通しての全体の感想であった。筑波体育の理念である「健やかな身体、豊かな心、逞しい精神」を参考にしてキーワードを分類した³。また、授業に対する学生の声として、全体の感想を紹介する。



開講式

○健やかな身体に関係する記述

- 「『インドアバレーとの違い』以前ビーチバレーを行った際、スパイクが全く打てなかったが、初日の実技で、『ビーチでは砂に足が取られるためステップや腕の振りを遅くする』というテクニックを教わり、インドアとはまた違うプレーを学んだ。」(情報科学類・男子)
- 「『楽しさ』もちろん勝つことも大事だ。しかしたとえ試合に負けたとしても、一つ一つの試合を楽しむことが大切だと思った。」(体育専門学群・男子)
- 「『スポーツの多様性』体育館やグラウンドのような整備された環境で行われるものだけがスポーツではなく、風や砂浜の環境に大きく影響を受けることで運にも左右されるビーチバレーのようなスポーツもある。自分は今までスポーツといえば整備された環境で行われるものと思い込んでいたが、本授業を通して違った種類のスポーツの楽しさがあることを学んだ。」(社会工学類・男子)
- 「『砂浜の特性』ビーチバレーは砂浜で行われるため運動能力が大きく制限され、また体力の消耗も速い。砂浜上で素早く運動するためには重心のかけ方を工夫するなど砂浜の特性を理解した上での運動が重要となる。」(社会工学類・男子)

- 「『競技特性』通常のバレーボールとは異なり、ビーチバレーは屋外で行われる競技の行いにくい環境要因の寄与する特殊な特性をもった競技であった。気温、風、足場の悪い砂浜などそれは多岐にわたり、競技特性の理解することで競技を有利に進めることの重要性を学習することができた。」(社会工学類・男子)
- 「『情報の共有』コートに2人という少ない人数で競技を行うに当たり、通常のバレーボールからもわかるとおり、ひろいコート内で相手の速いスパイクをレシーブして返すには必然的に2人という人数では無理が生じる。そのため、チームスポーツでは欠くことのできない要素ではあるが、戦術を共有して互いをカバーすることもまた戦術以上に重要な要素であった。」(社会工学類・男子)
- 「『戦略』男女も混合、初心者、経験者も混合のチームで、大切になってくるのは戦略だなと思いました。また、テニスも風があるときの戦い方や雨のときの戦い方が違いますが、ビーチバレーも自分が思っていたより、風に影響されるスポーツで風をうまく利用出来るかどうかで、勝敗も変わってくるのだらうなと実感しました。」(看護学類・女子)
- 「『ビーチバレーの技術』ビーチでは通常の陸上とは同じように動くことが全く出来なかったが、谷川先生の指導を受けて、ビーチに慣れてきて、段々動けるようになって来

3 二重カギ括弧の中の下線が引かれている言葉がキーワードである。

た。また、ビーチの面白さとして、陸上で早く動ける人だからといってビーチでも早く動けるとは限らないところだと思った。自分は陸上では、そんなに早く動ける方ではないのだが、ビーチスポーツではみんなと比べて比較的早く動けた気がしたので、面白いと思った。」(社会工学類・男子)

- ▶ 『『ビーチバレーの諸技術』インドアのものとは違い、足場も踏ん張りが聞かず、風もあり難しかったのですが、スタッフの方々に、技術を指導いただき少しではありますが上達できました。二人制では相手のいないところに狙って落としたり、どちらの選手にトスを上げさせるかなど戦術面が特に重要だと感じました。ルールについても、講義のクイズ形式で学び、特殊なものを知ることができ、大変良い機会になりました。』(国際総合学類・男子)
- ▶ 『『適正ポジション』それぞれの身長やジャンプ力、性格によって適正ポジションがあることがわかりました。身長の高い人やジャンプ力のある人は前衛に向いている、遠慮がちな性格の人はスパイクよりトスを上げるほうが向いている、などです。』(図書館学類・男子)
- ▶ 『『チームプレイ』今まで僕がしてきたスポーツは水泳、剣道、陸上などチームプレイはあまり関係ないものばかりだったのでチームプ



1日目の技術練習

レイの楽しさ、難しさ、大切さなどを知り、実感することが出来た。」(生物資源学類・男子)

- ▶ 『『風向きを使う』試合時、風向を観察し、サーブや攻撃する時に、常に風向に注意しながら、風向を使って、相手にとって最も取りにくい場所へボールを打つことである。』(社会工学類・男子)

○豊かな心に関係する記述

- ▶ 『『協力』一泊二日という丸一日以上をほとんど話したことのない、しかも先輩と過ごすという素晴らしく緊張する経験をできました。最初は、自分が勇者でチームをまとめて、ひっぱっていかねばいけいけないということに戸惑いや不安がありました。ですが、同じチームの方々はもちろん、参加していた人々、全員が優しく、励ましながら助言をしてくださったので、二日間を乗り切ることができました。本当に人に協力するというのは、こういうことなのだ、と実感しました。』(芸術専門学群・女子)
- ▶ 『『協力』バレーはチームスポーツなので独りよがりなプレーをしても意味がない。全体でまとまって、全体としてうまくすることが必要だ。』(体育専門学群・女子)
- ▶ 『『ハーモニー』一人ひとりに役割があり、その役割を探ること、全うすることがいかに大事かを学んだ。誰かが一人欠けてもだめだし、誰かに任せ切ってもハーモニーは崩れる。自分で勝手に役割を決め付けるのではなく、やっていくうちにお互いがそれぞれの役割を見出すことで、より強力なチーム力がついた。たった2日間と短い間だったが、自分たちだけがもつチームの色や特徴を探し出してバランスのとれたハーモニーを最後は奏でられたと思う。』(国際総合学類・女子)
- ▶ 『『フォロワーが大事』今回の授業のような場では特に個人の技術的な実力の差は大きい。そんな中でも自分ができることを最大限に行



1日目終了時の全体集合



1日目の夜の講義

いながらお互いの長所を引き出し、短所は補うという姿勢がスポーツを楽しむためにもゲームで勝つためにも必要だと感じた。」(社会工学類・女子)

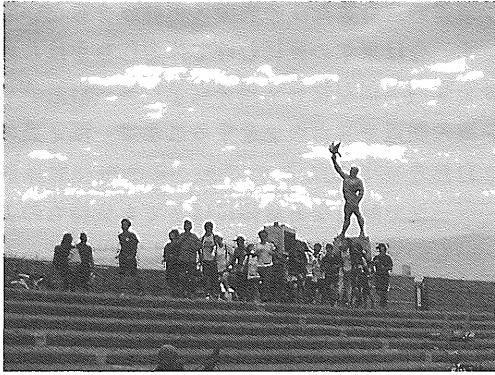
- ▶ 『『雰囲気作り』』 今回の授業ではチーム内でコミュニケーションをとり、いい雰囲気で2日間を過ごすことができた。これはかなり重要なことであると考えられる。」(社会工学類・男子)
- ▶ 『『場作り』』 元気に楽しむことができる人が多いとき、元気に楽しむことができる場が形成され、より楽しい場へと変わっていくことを学びました。自分自身どの場においても一番元気に楽しむことにより、その場における場作りに貢献したいと思いました。」(工学システム学類・男子)

○嬉しい精神に関係する記述

- ▶ 『『あきらめない』』 どんなに負けそうなゲームでも、どんなにほかのチームと差があっても、あきらめない。2日目の挽回は、ただこの一言だったと思う。」(国際総合学類・女子)
- ▶ 『『元気に楽しく』』 松田塾長が終始おっしゃっていることですが、何事も元気に楽しく、声出して、笑顔でやれば大変さや苦しさを感ぜなくて済むし、充実した時間が過ごせるなと感じました。」(看護学類・女子)
- ▶ 『『どんな時も元気に楽しく』』 この二日間で学んだ一番重要なことで、今後もこの言葉を

念頭に学生生活そして社会生活を送っていきたいと感じました。バレーの際も、チームみんなで声を掛け合って、ミスをした時でもハイタッチをしたり励まし合う事で流れが変わったりもしました。辛い時があっても、前向きに考え、その時間を大切に過ごしていきたいです。」(国際総合学類・男子)

- ▶ 『『不屈』』 筋肉痛や疲労などで動きが悪くなっていたときも諦めずに試合を続けていたことからこの言葉を考えました。相手チームに何点か先取されていても諦めず、またデュースが続いて試合が長くなり苦しくても勝つことを諦めないで試合を続け、勝つことができました。」(社会工学類・男子)
- ▶ 『『貪欲さ』』 スポーツ全般について言えることですが、バレーにおいてはチームのメンバーが上げた球をしっかりとつないで相手のコートに返すことが必要であるため、「絶対相手の攻撃やサーブを拾ってやる!」「メンバーの上げた球をどこまでも追いかけてつないでやる!」という諦めない姿勢が、チーム全体の士気を高め、そういう姿勢でやっているメンバーがいるチームは、そのような姿勢でなかったメンバーにも良い影響を与え、チーム全体が貪欲になるということを学びました。」(社会工学類・男子)
- ▶ 『『精神力』』 2日目になり、皆疲労困憊になってくると、もはや力量の差はほとんど感じられず、勝敗は精神力に因ることが目に



2日目のウォーミングアップ風景

見えてわかった。そのために必要だったのが、「どんなときも元気に楽しく」ということであり、元気に楽しくやっているチームが、勝ちを掴みとっていた。」(社会工学類・女子)

○全体の感想

- 「チームのみなさんがすごく、私に『ありがとう』とか『勇者おっかれさん』『すごかったよ!』などと声をかけてくださって、すごくうれしかったです。いまさらになって思うのですが、私はみなさんをまとめよう、私が頑張ろう!と躍起になりすぎていたように思います。いろいろと後悔の残る合宿とはなりましたが、次はこれらを活かし、もっと楽しくいろんなことをしていきたいと思います。今回の合宿でたくさんのいい先輩たちにも出会うことができ、これからも親交を深めたいです。」(人文学類・女子)
- 「筆者にとっては単位のために参加した本授業だが、オリエンテーションにて松田先生が『単位のために来る授業ではない』と強調しておられたため、戦々恐々とした思いで参加することになった。事前講義の段階ではまだ体育会系のノリにもついていけず、当日までは本当に不安が大きかった。」(社会工学類・男子)
- 「下級生や大学院生など普段はあまり触れ合う機会のない方々と触れ合うことができたことだ。最近では研究室で論文を読んでばかりい



2日目の試合風景

るため、このような機会は少なくなっていた。寝食を共にする中で、久しぶりに様々な人たちとざっくばらんにいろいろな話ができただのはとてもいい気分転換になったと思う。」(社会工学類・男子)

- 「たったの2日という短い期間であっても、目標を同じくして苦難をともにした履修生との関わりを鑑みるに、人間同士で有効な関係を築くのは結局のところ自分の心持ちや姿勢次第であることが学べました。4年という大学の中では高い年次での履修でしたが、1年次に履修した通年体育・バレーボールの時から月日がたち、忘れてしまっていた根本的な『人と友好関係を築く姿勢』を本講義で思い出すことができました。」(社会工学類・男子)
- 「初日のトーナメントの全敗が嘘かのように全勝することが出来た。1日目の負けがチームの盛り上がりや個人の意識を高めたのだと思う。感動した。」(情報科学類・男子)
- 「私は、通年の体育の代わりに今年初めて、体育の集中講義をとった。1単位を「水泳」と「ビーチスポーツ」で履修したのだが、どちらもとても楽しく、かつ、ためになり、履修して良かったと感じた。通年の体育では得られないものの一つとして、一結に履修している人達と友達になれることだ。今回の「ビーチスポーツ」では特に、他のチームの方はもちろん、特に同じチームの人達とは、2日間という短い期間でありながら、練習や

ミニゲームなどを通じて強い絆を結ぶことが出来た気がした。人の繋がりとというのは、ずっと続くものだと思っているので、今回は本当に貴重な経験をさせてもらったと感じた。また、短期間で集中的にやることでそのスポーツにのめり込むことが出来、面白さを感じる事が出来たと思った。」(社会工学類・男子)

▶「最初のオリエンテーションに参加した時は、高いテンションについていけるか不安に感じていましたが、チームが編成され、様々な活動を共にしてきたことで本当に楽しく充実した二日間を過ごすことができました。初めて体験したビーチバレーはもちろんのこと、チームが一丸となって色々なことに全力で取り組む経験をしたことが自分自身の一番の糧になりました。この二日間全てを出し切ったように、あと半年の学生生活、全てを出し切って後悔のないものにしていきたいと思えます。」(国際総合学類・男子)

▶「本授業を通じて心底感じたことは、スポーツが人に与えるパワーです。ビーチスポーツに参加するまでの日々はとても忙しく、嫌なことも重なり心も暗かったのですが、2日間のスポーツを通して、心身ともに清々になりました。また日頃からスポーツをされている先生方の表情や、江の島でマリンスポーツ・ビーチスポーツを楽しんでいる方々の表情は生き生きとしていて、疲れて無表情な私と全く違い、とても羨ましく思いました。振り返ればここ2年まともにスポーツを楽しむ余裕がなかったことに気付きました。2日間の授業が終わるころにはとても充実でさわやかな気持ちに満ち溢れていて、自分の悩みも完全に忘れていました。授業を終えてから、これからの人生はどんなに忙しくてもスポーツと一結に歩んでいこうと自分自身に誓いました。スポーツをすることで人生を豊かにすることができますし、心身ともに健康な人間になれると気付きました。この授業を通して

来年の夏もまた江の島でスポーツをしたいです。今は来年の夏にむけて体力作りをはじめます。」(国際総合学類・女子)

▶海の間近でスポーツをすることで、江ノ島の自然を感じる事ができ、海からの風はスポーツで熱くなる身体にはとても気持ちのよいものでした。授業の内容としては、チームの皆とも力を合わせてラリーを長く続けたり、試合に勝つことができたりしてとても充実した授業でした。今回の授業では、普段することの無いスポーツを自分が疲れるまでやり通せたことが嬉しく、また自分だけではやることの無かったであろうビーチバレーをできたこと、そしてそれを楽しめたことはとてもよい経験になりました。台風が接近していたために最後までできなかったことは残念でしたが、久しぶりに全力で身体を動かせたのはとてもよかったです。」(社会工学類・男子)

8. まとめ

体育センターでは集中実技科目の受講希望者の偏り、「安近短(安い・近い・短い)」を好む学生の傾向、そして学生の関心の高い種目の開講を考慮し、安価で近距離で短期間の学外宿泊集中としてビーチスポーツを開講した。定員50名に対して受講生は32名であった。4月に実施する共通体育のオリエンテーション時にビーチスポーツの案内告知をすることができず、学生への周知が充分ではなかった。用意周到に準備ができていれば、受講者はより増えたと思われる。来年度への課題である。

事前講習であらかじめチーム編成を行ったことで、実習までに学生同士で集まり交流を深めていたようである。また、同じメンバーで2日間を過ごすのは、個を重視する現代の学生にとって、非常に新鮮であったと考えられる。ビーチスポーツは集団スポーツを用いた学外宿泊集中として新たな試みだったが、学生のレポートからは筑波体育の「健やかな身体、豊か

な心、逞しい精神」の理念を具現化した授業であったと感じる。

今後は、ビーチバレーだけでなく、ビーチハンドボールやビーチサッカー等も取り入れた授業展開が可能になれば、筑波体育の独自性を

より出せるようになるのではないだろうか。本実習を通じ、多くの学生がビーチバレーを含むビーチスポーツの楽しさに気づき、そして生涯を通じてスポーツに親しんでいくことを期待して、本報告を終えたい。