

共通体育「ハンドボール」と共に

河村レイ子

I はじめに

筑波大学共通科目「体育」は、たくましい心と身体を育み、豊かな人間性と高い倫理観を養うとともに、自立的に自己を成長させ続ける力を持った学生を育てることを理念とし、次の5つの目標を掲げている。

- 1 健康・体力およびスポーツ技能に関する基礎的知識や思考力と実践力の涵養
- 2 豊かな心と社会性の醸成
- 3 たくましい精神、高い倫理観の醸成
- 4 スポーツ文化の知的解釈力・観賞力の養成
- 5 自律的に自己を成長させ続ける力の構築

そこで、各担当教員はそれぞれの指導する科目を通して目標を達成すべく日々の業務に取り組んでいる。

II 授業の概要

私が担当するハンドボールは、走・跳・投・捕の身体活動の基本運動が含まれており、高度な技術がなくても、誰でもゲームを楽しむことが出来るので、学校体育教材としても適していると言える。また、ハンドボールはチームスポーツとしてその技能や体力を高めるだけでなく、社会性やフェアプレイの精神を身につけるのにも役立つことから、前述した筑波大学の5つの目標を達成するにふさわしいスポーツであると考えられる。

私の授業では、共通体育「ハンドボール」の学習目標を、ハンドボールのゲームを通して、ハンドボールの特性や技術・戦術の基礎を学習することとしている。

本授業はこれまで年間を通して同一科目を行う通年型の授業形態である。(平成23年度から1年生対象の授業は学期完結型の授業に変更)授業時間は1回が75分で各学期10週、年間30週を基本として実施している。1回の授業の流れは、準備運動、技術練習、ゲーム、整理運動とし、必ず授業のまとめとして最後にゲームを行っている。

授業内容について大まかに記述すると

- 1 学期は、個人技術・戦術を中心に練習し、その後ゲーム
- 2 学期は、グループ戦術を練習し、その後ゲーム
- 3 学期は、チーム戦術を練習し、その後ゲーム

という内容で授業を進めている(表1~3,再掲)。

III 授業の効果

1 体力的側面からの変容

ハンドボールの技術的特性として、走、跳、投、捕という基本的運動能力が含まれると言われている。とりわけ、パスやシュートを中心とした投動作はハンドボールの技術習得のための最も重要な技術である。

筆者が大学体育研究(2009)で報告した「共通体育ハンドボール授業での投能力の向上について」では、以下の結果が得られた(表4~表6,再掲)。

本学1・2年生の男子104名、女子97名のハンドボール受講学生の投能力を測定し受講学生の、授業開始時と最終授業終了時のハンドボ-

表1 1学期の指導内容 ～個人技術・戦術とゲーム～

実施回数	課題	授業内容	方法	時間(分)	指導のポイント
1	・ボールに慣れる ・ルールの理解	・ハンドボールの動き作り	・2人でボールハンドリング	20	3歩の動きに慣れる 投げの基本
		・バスキャッチ ・シュート	・4人でバスキャッチ ・ジャンプシュート	15 15	
2	・ハンドボールの動きを身につける	・バスゲーム	・ハーフコート5対5	10	楽しくプレイする 動きながらバスキャッチ 1対1の攻め、防衛 ゲームの進め方 色々なパス
		・バスキャッチ	・4人でバスキャッチ	15	
		・フェイント ・シュート	・ジャンプフェイント ・ルーズボール1対1から	10 20	
		・ゲーム	・6人でゲーム(6分ハーフ)	15	
3	・ボールを前へ運ぶ	・バスキャッチ ・ドリブル	・4人でバスキャッチ	15 10	相手のスピードに合わせる 1ゴールにつき男子は1点、女子は3点(以下同様)
		・シュート	・ハーフコート1対1～2対2	20	
		・ゲーム	・正式ゲーム(6分ハーフ)	15	
4	・速攻	・バスキャッチ	・4人でバスキャッチ	20	攻防の切り替えを素早くする
		・速攻 ・ゲーム	・オールコート2対2～3対3 ・正式ゲーム(8分ハーフ)	20 20	
		・バスキャッチ	・4人でバスキャッチ	20	
5	・ゴールエリア近くの攻防	・ポストシュート	・その場からのシュート ・走り込みからシュート	20	ゴールエリア空間へジャンプする
		・ゲーム	・正式ゲーム(8分ハーフ)	20	
6	・サイドでの攻防 ・ゴールキーピング	・バスキャッチ	・サイド45°でパス	10	GKの基本動作 コートの中央へジャンプする
		・ゴールキーピング	・ゴールキーピング	5	
		・サイドシュート	・左・右サイドシュート	15	
		・7mスロー		10	
7	・遠い位置からのシュート	・ゲーム	・正式ゲーム(8分ハーフ)	20	ディフェンスとの適切な間合い
		・バスキャッチ	・4人でバスキャッチ	15	
		・ロングシュート	・ジャンプロングシュート ・ステップロングシュート	20	
8	・各ポジションでのシュート	・ゲーム	・正式ゲーム(10分ハーフ)	25	
		・バスキャッチ	・4人でバスキャッチ	10	
		・ポジションシュート	・中央・ポスト・サイドでシュート	10	
		・ゲーム	・正式ゲーム(8分ハーフ)	20	
		・遠投測定	・チーム別	20	

*1回75分授業で、ウォーミングアップとクーリングダウンの時間を15分

表2 2学期の指導内容 ～グループ戦術とゲーム～

実施回数	課題	授業内容	方法	時間(分)	指導のポイント
1	・2人のコンビ -パラレルカットイン-	・バスワーク	・パラレルバスワーク	20	カットインのコース パートナーに合わせる
		・バスワーク ・ゲーム	・コート中央2対1～2対2 ・正式ゲーム(8分ハーフ)	20 20	
2	・2人のコンビ -クロスカットイン-	・バスワーク	・クロスリターンパス	20	アンダーハンドパス
		・バスワーク ・ゲーム	・コート中央2対1～2対2 ・正式ゲーム(8分ハーフ)	20 20	
3	・2人のコンビ -ポストプレイ-	・バスワーク	・ポストとバックコートで	20	ポストの役割 ポストの位置取り、構え
		・バスワーク ・ゲーム	・コート中央2対1～2対2 ・正式ゲーム(8分ハーフ)	20 20	
4	・3人のコンビ -カットインプレイ-	・バスワーク	・3ポイントパス	15	パス後のステップバック 攻防の継続
		・バスワーク ・ゲーム	・カットインプレイ ・中央3対2～3対3(ポスト無) ・正式ゲーム(10分ハーフ)	20 20	
5	・3人のコンビ -中央で-	・バスワーク	・3ポイントパス	15	ポストへのパス ブロックの仕方
		・バスワーク ・ゲーム	・ポストプレイ ・中央3対2～3対3(ポスト有) ・正式ゲーム(10分ハーフ)	20 25	
6	・3人のコンビ -サイドで-	・バスワーク	・3ポイントパス	15	攻撃の幅を広げる
		・バスワーク ・ゲーム	・サイドプレイ ・サイド3対2～3対3 ・正式ゲーム(10分ハーフ)	20 25	
7	・左右3対3攻防	・バスワーク	・4ポイントパス	15	コート全体を使って攻める 素早いパスで攻める
		・バスワーク ・ゲーム	・セット攻防 ・セット6対4～6対6 ・正式ゲーム(10分ハーフ)	20 25	
8	・素早いパスで コート全体で	・バスワーク	・6ポイントパス	5	オーバーハンドスローで1人3回
		・バスワーク	・セット6対5～6対6	10	
		・バスワーク ・ゲーム	・セット6対5～6対6 ・正式ゲーム(10分ハーフ)	25 25	
		・遠投測定	・チーム別	20	

*1回75分授業で、ウォーミングアップとクーリングダウンの時間を15分

表3 3学期の指導内容 ～チーム戦術とゲーム～

実施回数	課題	授業内容	方法	時間(分)	指導のポイント
1	・セットオフェンス ワンポスト	・パスワーク	・6ポイントパス	5	攻撃ポジションの確認 コートバランスをとる
		・シュート ・6対6 ・ゲーム	・ポジションシュート ・6対6攻防 3分×4 ・正式ゲーム(10分ハーフ)	10 15 25	
2	・セットオフェンス ダブルポスト	・パスワークとシュート	・オールコート2対1～3対2	15	
		・6対6 ・ゲーム	・6対6攻防 3分×4 ・正式ゲーム(10分ハーフ)	15 25	
3	・ゾーンディフェンス 6-0防衛	・パスワーク	・中央4対4	15	ボール保持者へのマークではフリースローラインまで前にする
		・6対6 ・ゲーム	・6対6攻防 3分×4 ・正式ゲーム(10分ハーフ)	15 25	
4	・ゾーンディフェンス 5-1防衛	・パスワーク	・6ポイントパス	10	
		・カットインプレイ ・ゲーム	・6対6攻防 3分×4 ・正式ゲーム(12分ハーフ)	15 30	
5	・セット6対6攻防 攻防の切り替え	・パスワーク	・4人パスキャッチ	5	防衛から攻撃への移行
		・6対6攻防からファーストブレイク ・ゲーム	・6対6攻防 10分×2 ・正式ゲーム(12分ハーフ)	20 30	
6	・セット6対6とフリースローからの攻防	・パスワーク	・4人パスキャッチ	5	
		・フリースローからの攻撃 ・ゲーム	・フリースローからの攻撃 ・正式ゲーム(12分ハーフ)	20 30	
7	・チーム戦術6対6	・パスワーク	・4人パスキャッチ	5	チーム戦術を考える
		・6対6 ・ゲーム	・6対6攻防 4分×4 ・正式ゲーム(12分ハーフ)	20 30	
8	・チーム戦術6対6	・パスワーク	・4人パスキャッチ	5	
		・6対6 ・ゲーム ・選投測定	・6対6 ・ゲーム ・選投測定	5 25 20	

*ウォーミングアップを20分とり、モチベーションエクササイズを行う。クーリングダウンは5分

表4 受講学生、筑波大学生、全国ハンドボール投げの比較

	受講学生		筑波大学生**		全国*	
	平均(m)	標準偏差	平均(m)	標準偏差	平均(m)	標準偏差
男子	29.2	5.9	25.6	6.3	26.3	5.2
女子	16.5	3.8	13.9	4.0	13.9	3.7

*全国平均(文部省体育局、2006)
**筑波大学生(筑波大学、2008)

表5 受講男子学生の授業前後における投距離

	授業前		授業後		統計結果
	平均(m)	標準偏差	平均(m)	標準偏差	
全学生	29.2	5.9	33.2	6.6	授業前<授業後…
上位群	34.0	3.4	37.1	5.4	授業前<授業後…
下位群	24.3	3.4	29.1	5.2	授業前<授業後…

***p < 0.001

表6 受講女子学生の授業前後における投距離

	授業前		授業後		統計結果
	平均(m)	標準偏差	平均(m)	標準偏差	
全学生	16.5	3.8	19.2	4.4	授業前<授業後…
上位群	19.5	2.5	22.2	3.4	授業前<授業後…
下位群	13.5	2.0	16.2	3.1	授業前<授業後…

***p < 0.001

*女子学生97名中、記録が伸びなかったのは4名

ル投げの記録の変化を検討した結果、授業前後では、男子が平均4.0メートル、女子が平均2.7メートル投力の伸びがみられた。また、平均値より記録が高い上位群と低い下位群と比較すると、男子では上位群がプラス3.1メートル、下位群がプラス4.8メートル、女子では両群ともプラス2.7メートルであった。男子の下位群ほど記録が大きく向上した。これは、ボール投げの苦手な学生でも、ハンドボールの授業で繰り返しボールを投げたことにより投動作が上達し記録の向上がみられたことを表すものであると考えられる。

2 ハンドボール授業についての学生の評価

共通体育「ハンドボール」授業の効果を明らかにするために、アンケート調査を実施した。調査対象は平成23年度ハンドボール受講生75名と平成24年度ハンドボール受講生66名で、合計141名である。どちらも最終授業終了時に調査を実施した。調査項目は、人間力の育成に関する設問6項目、スポーツや身体運動の価値に関する設問4項目、健康・体力に関する設問

4項目、ハンドボールの特性に関する設問16項目の合計30項目である。各項目毎に、「1 そう思わない、2 あまりそう思わない、3 ややそう思う、4 そう思う」の4段階に分けて答えてもらった。

図1は、30項目の平均得点（4点満点）を表したものである。得点が高かった項目は、「ハンドボールの楽しさを実感できた」(3.66),「スピード感あふれるスポーツである」(3.61),「仲間とスポーツの楽しさを共有できた」(3.54),「動きが激しくハードなスポーツだと思う」(3.52),「チームメイトや仲間との交流ができた」(3.52),「チームプレーが面白かった」(3.48),「ストレス解消と気分転換になった」(3.46)等であった。

一方、得点が低かったのは、「接触が多くてケガなどが心配」(2.27),「ゴールキーパーとの駆け引きができた」(2.44),「速攻のスピードについていけない」(2.65),「スタミナがついた」(2.67),「色々なパスが出来るようになった」(2.67),「練習や試合でシュートが入るようになった」(2.68)等であった。「接触が多くてケガなどが心配」の項目は、唯一ハンドボールのマイナスイメージについての設問であるが、調査項目の中で最も低い得点であり、ハンドボールをケガの多い危険なスポーツであるとする者は思ったより少なかった。ハンドボールは、

ルール上、身体接触が許されておりケガが起きやすいと言われている。本授業では、初心者が多いこと、男女一緒にプレーすることからケガ防止のためにも身体接触をさせないように指導をしているので、このような結果になったのではないかと推測される。

図2は、調査項目を人間力、健康・体力、スポーツの価値、科目特性の4つのカテゴリーに分けた得点である。人間力に関する得点が3.38と高く、科目特性に関する得点が2.92と低かった。この結果から考えられるのは、ハンドボールはチームスポーツであるためグループ活動を通して仲間との交流の機会が多くなり、人間力に関する得点が高かったと考えられる。科目特性に関する得点が低かったのは、授業の中で獲得した基礎的な技術をもとにゲームを楽しむことはできたが、さらに進んだレベルの技術獲得は、時間の制約もあり充分ではなかったのではないと思われる。

次の表7は、受講学生がハンドボールの授業を通して感じた印象を、肯定的（そう思う、ややそう思う）と、否定的（あまりそう思わない、そう思わない）との2つに分けてまとめた結果を表したものである。肯定的な回答が得られたものは、「仲間とスポーツの楽しさを共有できた」(94.3%),「ハンドボールの楽しさを実感できた」(94.3%),「スピード感あふれるスポー

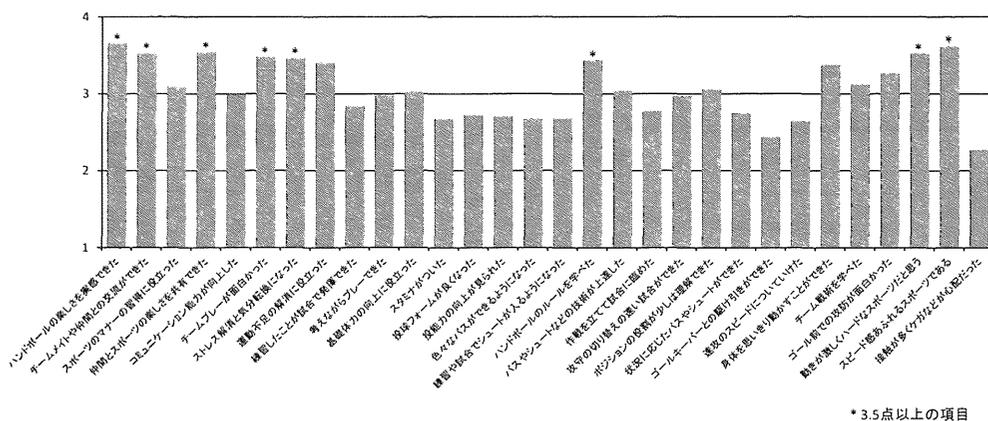


図1 全30項目の平均得点

つである」(94.3%),「チームメイトや仲間との交流ができた」(93.6%),「動きが激しくハードなスポーツだと思う」(92.2%),「ハンドボールのルールを学べた」(92.2%),「ストレス解

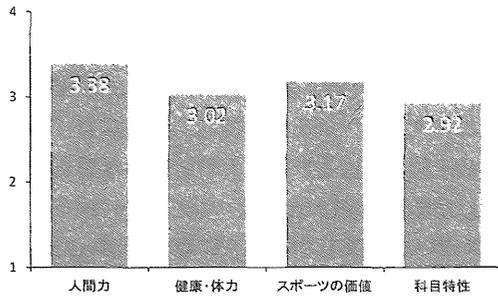


図2 4 カテゴリー別平均得点

消と気分転換になった」(91.5%)と7項目が高い評価であった。一方、肯定率が60%以下であったのは、「接触が多くケガなどが心配だった」(36.9%),「ゴールキーパーとの駆け引きができた」(39.0%),「速攻のスピードについていけない」(53.9%),「練習や試合でシュートが入るようになった」(55.3%),「スタミナがついた」(56.0%),「色々なパスが出来るようになった」(58.2%),「状況に応じたパスやシュートができた」(59.6%)などの7項目であった。これらはハンドボールの特性に関する項目であった。

本授業でのハンドボールの技術・戦術についての理解や達成度に関わる項目を見ていくと、

表7 ハンドボールについての印象

	思う	思わない
仲間とスポーツの楽しさを共有できた	133 (94.3%)	8 (5.7%)
ハンドボールの楽しさを実感できた	133 (94.3%)	8 (5.7%)
スピード感あふれるスポーツである	133 (94.3%)	8 (5.7%)
チームメイトや仲間との交流ができた	132 (93.6%)	9 (6.4%)
動きが激しくハードなスポーツだと思う	130 (92.2%)	11 (7.8%)
ハンドボールのルールを学べた	130 (92.2%)	11 (7.8%)
ストレス解消と気分転換になった	129 (91.5%)	12 (8.5%)
身体を思いきり動かすことができた	124 (87.9%)	17 (12.1%)
チームプレーが面白かった	122 (86.5%)	19 (13.5%)
運動不足の解消に役立った	121 (85.8%)	20 (14.2%)
ゴール前での攻防が面白かった	118 (83.7%)	23 (16.3%)
チーム戦術を学べた	115 (81.6%)	26 (18.4%)
ポジションの役割が少しは理解できた	114 (80.9%)	27 (19.1%)
スポーツのマナーの習得に役立った	113 (80.1%)	28 (19.9%)
パスやシュートなどの技術が上達した	110 (78.0%)	31 (22.0%)
コミュニケーション能力が向上した	108 (76.6%)	33 (23.4%)
考えながらプレーできた	104 (73.8%)	37 (26.2%)
基礎体力の向上に役立った	104 (73.8%)	37 (26.2%)
攻守の切り替えの速い試合ができた	103 (73.0%)	38 (27.0%)
練習したことが試合で発揮できた	95 (67.4%)	46 (32.6%)
投球フォームが良くなった	90 (63.8%)	51 (36.2%)
投能力の向上が見られた	88 (62.4%)	53 (37.6%)
作戦を立てて試合に臨めた	86 (61.0%)	55 (39.0%)
状況に応じたパスやシュートができた	84 (59.6%)	57 (40.4%)
色々なパスができるようになった	82 (58.2%)	59 (41.8%)
スタミナがついた	79 (56.0%)	62 (44.0%)
練習や試合でシュートが入るようになった	78 (55.3%)	63 (44.7%)
速攻のスピードについていけない	76 (53.9%)	65 (46.1%)
ゴールキーパーとの駆け引きができた	55 (39.0%)	86 (61.0%)
接触が多くケガなどが心配だった	52 (36.9%)	89 (63.1%)

「チームプレーが面白かった」(86.5%)、「ゴール前での攻防が面白かった」(83.7%)、「チーム戦術を学べた」(81.6%)、「ポジションの役割を少しは理解できた」(80.9%)などの戦術に関する印象は比較的高く、80%を超えていた。その一方、「パスやシュートなどの技術が上達した」(78.0%)、「投球フォームが良くなった」(63.8%)、「状況に応じたパスやシュートができた」(59.6%)、「ゴールキーパーとの駆け引きができた」(39.0%)などの個人技術の獲得に関する項目は低い値であった。ハンドボールの受講学生は、戦術を理解しているが、個人技術の獲得という点から見ると評価が低く、ゲームで十分なパフォーマンスを発揮するまでには至っていないことが分かる。

体育センターでは、平成23年度から1年生の授業がこれまでの通年1科目履修から1年間3科目履修へと変更になった。そこで、通年型と学期完結型との結果を比較した結果、10ポイント以上の違いがあったのは、「運動不足の解消に役立った」と「作戦を立てて試合に臨めた」の2項目で学期完結型の方が高く、「ゴールキーパーとの駆け引きができた」で通年の方が高かった。

IV まとめ

本調査は、受講学生がハンドボールの授業についてどのような印象を持ったかを調査することによって、体育教材としての「ハンドボール」

の価値を明らかにし、筑波大学共通体育の目標を達成することができたかを明らかにすることである。調査の結果、仲間とスポーツをすることの楽しさに関してかなり高い評価が得られたが、ハンドボールの技術の習得や戦術の理解などの科目特性に関する達成度ではやや低い評価であった。

私は、昭和52年4月から今年まで35年間筑波大学体育センターに勤務し、共通体育「ハンドボール」の授業を担当してきた。授業を進める上でまず心がけたのは、ハンドボールを通してスポーツの楽しさを伝えることであった。ハンドボールの技術や戦術を理解し体得させるのは授業の中心的な目標であるが、受講学生同士、また指導者と受講学生との良好な雰囲気づくりにも気を配った。現代の若者は他人と協力して行動するのが苦手であると言われているが、ハンドボール受講学生はチームでの活動を行う中でお互いに協力し合い楽しい時間を共有できたのではないかと本調査結果から推測される。このような受講生にパワーをもらいながら体育センターで過ごせたことに感謝の気持ちでいっぱいである。

謝 辞

アンケート調査結果の統計処理や貴重な助言を頂いた筑波大学スポーツ R&D コアの吉岡利貢さんに心より感謝します。