

## スキー実習スノーボード班新設

小俣幸嗣, 堀出知里, 高木英樹, 平川武仁, 坂本道人, 宮下 憲

### 1. はじめに

体育センターでは開学以来、30年以上にわたり新潟県岩原スキー場において、スキーを中心とするスキー実習を行ってきた。一方で1980年代後半頃、新しいスポーツであるスノーボードが登場して以来、この新種目は若者を中心に爆発的に流行し、スキーをものぐ状況となった。それゆえ、ゲレンデはスキーの凋落低迷と合わせて完全に主客転倒した状況が垣間見られる。

しかし1990年代前半までは、大学体育としてスノーボードを授業に採用した大学はほとんどみられなかった。1995年度大学体育指導者冬期中央研修会においてスノーボードが新教材として紹介されたことを契機として(「大学体育」第57号)、多くの大学の実習で取り入れられるようになったようである。

体育センターでは、何名かの指導者がスキー実習のオプションとして扱ったことはあったが、体験する程度の活動であった。その後スキー実習参加者が減少し始めたことや、スノーボードに対する学生のニーズに手応えを感じられるようになったことを勘案し、授業の名称を「スキー実習」で継続しながらも、スキー班とスノーボード班を同時開講する運びとなった。本報告では、その実習の様子を提示していく。

### 2. 実習

実習は2006年3月8日(水)～12日(日)の日程で、新潟県岩原スキー場において実施された。途中ミニスキーをオプションで取り入れる班もみられたが、主にスノーボードを実習した。積雪は豊富であったが期間中の降雪はなく、好天が続いた。そのため、雪質は水分を多く含んだシャーベット状態になり、スキー班では滑走に相当苦勞するゲレンデ状態であった。

### 3. 学生募集

2004年度 of スキー実習(2005年3月13日～17日)は120名の定員に対し、実際の参加者数は65名であった。そのことを踏まえ、2005年度はスキー90名、スノーボードは30名の定員で募集した。

オリエンテーション(1月25日)の時点で、スノーボード班は定員を満了したので、追加募集はしないことにした。しかし、実習直前の3月に入って集中授業などを理由に、スキー実習への不参加を申し出る学生が数名いたため、実習当日には23名の履修者で開講された。これはオリエンテーションの日程が早すぎる、学期末に集中授業が入るなどの理由も考えられるが、学生側が直前の取り消しを、簡単に考えている様子も原因にあると考えられる。

### 4. 用具

学生の多くが初心者・初級者だったため

か、スノーボード、ブーツをレンタルする学生が多かった。大学がレンタル業者と交渉して、賃貸にかかった金額は1名あたり4泊5日で、5000円であった。体育センターでは、スケート実習用の衝撃緩衝パッド(腰・肘)のほか、新規にヘルメットを計36個(内訳：FREERIDE社製GOKIGENSNOW、定価6800円、サイズフリー30個。GIRO社製NINE 9、定価15750円、サイズL3個、サイズXL

3個。)を準備し、実習を開講した。

## 5. 班編成

事前の調査(自己申告)による技能レベルの構成と人数を、表1に示した。

この参加学生23名を4人の指導者で分担した。スノーボード経験者を1、2班に、初心者と未経験者を3、4班に分類した。

指導担当者は表2の通りである。

表1 自己申告によるスノーボードのレベル構成

( )内は女子数

レベル	人数	技術内容	申告人数
上級	0(0)	上級A：カービングターンがうまくできる	0(0)
		上級B：カービングターンがなんとかできる	0(0)
中級	3(0)	中級A：連続ターンがうまくできる	1(0)
		中級B：連続ターンが何とかできる	2(0)
初級	4(2)	初級A：斜滑降→谷回りがうまくできる	0(0)
		初級B：斜滑降→谷回りがなんとかできる	2(1)
		初級C：斜滑降→木の葉落としがうまくできる	0(0)
		初級D：斜滑降→木の葉落としがなんとかできる	2(1)
初心	16(11)	初心A：なんとか立つことができる	3(3)
		初心B：全くはじめて	13(8)

表2 実習班と担当者

班	担当者	レベル	人数(内女子)
1	柵木聖也	経験者	5(1)
2	森田 啓	経験者	5(3)
3	高木英樹	初心者	7(3)
4	小俣幸嗣	初心者・未経験者	6(6)

## 6. 実習内容

実習班ごとに、主な内容をまとめたものを以下の表3に示した。

学生のシュプールにある記録に基づいて、

表3 班別実習内容

班	初日 (午後)	2日目 (全日)	3日目 (全日)	4日目 (全日)	5日目 (午前)
1	足慣らし	カービングターン (基礎)	カービングターン (ロングターン)	カービングターン (ショートターン)	総合滑走
2	足慣らし	ターンの基礎技術の習得 (ロングターン、ショートターン、木の葉落とし、直滑降から停止)	ターン上達のためのトレーニング (フェイキー、プロペラ、ジャンプ)	カービングターン、スキッディングターン	総合滑走
3	ボードの着脱 基礎練習 (転倒、停止)	山回り 斜滑降→停止 斜滑降→ターン	ターンの基礎技術の習得 ロングターン、ショートターン、斜滑降→直滑降→ターン)	ターンの応用 (ギルランデ、トレイン)	総合滑走
4	ボードの着脱 基礎練習 (転倒、停止)	横滑り (フロントサイド、バックサイド)	ターンの基礎技術の習得	ターンの基礎技術の習得	総合滑走

## 7. 怪我

ノーボード班の学生の性別、症状、および発症日は表4のとおりである。

実習期間中に医師の治療(初診)を受けたス

表4 実習中の医務記録

	発症日	性別	症状	性別	備考
1	3月10日午後	女子	頸部痛	女子	転倒し受傷
2	3月11日午前	女子	尾骨痛	女子	打撲
3	3月11日午後	女子	頸部痛	女子	頸部捻挫
4	3月11日午後	男子	左肩脱臼骨折	男子	

## 8. 学生の反応

体育センターが20年以上にわたって採用している記録用紙であり、学生と教員の交換日

記形式である「シュプール」と実習後の学生の感想文に基づいて、学生自身の生き生きとした声を以下にいくつか紹介していく。

学生達の反応は大きく分けて3種類に類別

された。それらは、技術の向上を通じて達成感を得て自信をもった学生、新しい交友関係が発生し、さらにその深まりを認識した学生、健康的な生活を実践することによって自分自身で生活を統制することの大切さに気づいた学生である。

### ①なぜスノーボード班を選んだか(参加の動機)

(気軽に参加した)

- 参加しようと思ったきっかけは、友人からの誘いであった。スノーボードを選択したことに深い理由はなかった。流行であるボードを滑れると格好いいだろうなと思ったこと。また、スノーボードというスポーツを単に体験してみたかった、という安易な考えからの選択であった。(女子・看護)
- 単純に単位のためであり、また、今若者に人気のスポーツで、今後のために軽くでも滑れるようになれば、という、軽いものであった。(女子・比較文化)

(技術を一から学びたい)

- (かつてスノーボードを始めたときは)すべてが自力で見よう見まねだったため基本の基の字も知らないずぶの素人だった。それもあって、今年この集中授業をとることになり、基礎から教えてもらえることを楽しみに岩原に到着した。(男子・国際総合)

(スキー以外にも楽しみの幅を広げたい)

- 幼い頃からほぼ毎年スキーをしており、ウィンタースポーツは私の人生のなかで欠かせないものとなっていました。(略)今回はそんなウィンタースポーツの楽しみの幅を広げたいと思い、スノーボード班に入りました。(女子・国際総合)

### ② 初心者のドキドキとワクワク

- 5日間でうまく滑ることができるようになるか心配だった。しかし、最終日には自分が行きたいところへ行けるような操作を身につけることができ、日に日に自分が上達していることが実感できた。(男子・工学基礎)
- スノーボード初体験ということで、緊張しながらもワクワクしながら実習に臨んだ。初めは、とにかく転んではまた転びといった感じで、立っていることさえままならなかったが、日に日にスノーボードの技術が上達し、それと共にスノーボードの魅力の虜になった。(男子・工学基礎)
- はじめてだったので、初日はできるようになるかどうか心配になった。しかし、2日目の午後には、もう安心になってスノーボードを楽しんでいると感じた。(女子・工学システム)

### ③ 初心者は「自分のペースで習得できる」と安心

- 他の人たちよりもうまくできない私をせかすことなく、私の技術に合わせて指導してくださった先生のおかげで、楽しく実習に参加することができた。(女子・人間)
- 自由の練習時間がよかった。自分のペースで練習できるから、自分が下手だという不安がなくなった。(女子・工学システム)



#### ④ 深まる人間関係

- 合宿ということで、知らない人と話したり、友達になったりするきっかけがたくさんある5日間だったが、一緒に滑った5人とは誰よりもうち解けたと思う。スポーツをするとなぜか心が開放的になって、誰とでも話してしまうのはとても不思議なことだと思う。(男子・国際総合)
- 同じ学類の友達二人と参加したが、スキー場への往復時間も含めてたくさんの時間を共有できた。実習中はたっぷり時間があり、将来のことや自分の考えていること、悩んでいることなどを話したり討論したりすることができたのも楽しかった。(女子・看護)
- 技術の向上も大きな収穫だったのだが、やはり一番の収穫は新しい友人ができたことである。学校とサークルの往復だけで、狭い世界でしか生活してこなかったのだが、自分とは違う世界を持っている彼らと話すことで、新しい世界が見えてきた。(女子・工学システム)
- 共同生活を通して、さまざまな学類の知り合いができた。スノーボードを同時期に始め、スノーボードに興味を持ちだした者どうしが仲良くなれたことは、今後の大学生活においても貴重なものであった。(女子・比較文化)
- この授業を通して、いろいろな学類の学生と知り合うことができた。5日間、一緒に食事をしたり、部屋で時間を過ごすことにより、以前に全然知らない間柄であっても、たったの5日間でいい関係が作られる。(女子・工学基礎)

#### ⑤ 深まる学び

(教員の姿勢からの学び)

- 先生は、いつも滑った後に必ずほめてくれる。自分では満足のいく滑りができなかったときも、先生に「よし」と言われる

と、どんどん上達している気がする。だから、より急な斜面でも、苦手な技をどんだん取り入れていったし、失敗を恐れず何度も練習した。よい先生にめぐり合えてよかったと思う。(女子・国際総合)



- 先生のグループ全体に対する指導、個人に対するアドバイスが的確だったので本当にすごいと思った。人が注意されているのを見て、同じ間違いに気づいてお互い直し合ったり、励まし合ったりしながら、グループのメンバーとも仲良くなることができた。(女子・看護)
- (先生から)様々な入り口を紹介していただいたことによって、自分の視野を広げることができた。このスポーツをいかにして楽しむか、という方法について、実際にハーフパイプを見たり、スノーシューを履いたりという体験を通して、スノーボードを楽しむ次のステップまで視野を広げることができた。このことは、スポーツを楽しむうえでの本質であるように感じている。技術の先にあるものをみることによって、そのスポーツがより楽しめるということを感じることができ、まだまだ滑れないながらも次の段階に希望を持つことができた。(女子・看護)

(体の技術についての洞察)

- スノーボードはただ楽しいだけではない

く、スポーツだということを改めて感じました。慣れるだけではなく、体や板の使い方を意識することが大事なのだと思いました。(女子・社会工学)

- 上達への近道を担ってくれたのが、「シュプール」であると感じている。毎日の達成課題や、その課題をクリアするための方法を考えることによって、自分の滑りを振り返るきっかけとなり、意識して滑ることの内容が具体化された。意識したからといって、すぐにその内容が滑りに反映されたわけではないが、頭で動きを理解することは、体が動きを理解する手助けになっていたと思う。(女子・看護)

#### (心の技術についての洞察)

- スノーボードをするなかで、チャレンジすることと恐怖の克服について考えた。恐怖心はどこから生まれるのだろうか。それは失敗への不安から生まれる。失敗したときの痛みや、危険から身を守るために体が本能的に発揮するものが恐怖心であり、それ自体はあってしかるべき健全な判断であるが、成功するためにはこれに打ち勝つ必要がある。(男子・国際総合)



#### (「学び方」についての洞察)

- 最初は、もっと教えてほしいという欲求

があったのも事実だが、先生が滑っている姿を見て、また一般のボーダーが滑っている姿を観察して、自分に足りないものを探し、自分で補う方法を考え出すことも楽しみのひとつになった。与えられたものをこなして上達することもおもしろいが、自分で必要なものを探して穴埋めしていくことも、成果を感じられたときにはよりいっそう楽しく思えた。(女子・看護)

#### (「やればできる」という実感)

- 目標を持ち、達成させ、快感を得るということは、スノーボードに限らず、どこかの何に対しても計画して立てることが可能であり、自分の努力次第であることを5日間で学んだと思う。(女子・比較文化)
- 5日間を通して、スノーボードへの興味は大きなものとなり、達成感を味わえる喜びというものを久しぶりに感じた。(略)日々練習を通して成長していく自分の姿が楽しく、またそれをちゃんと身をもって実感できることの喜びが快感であった。(女子・比較文化)
- できないことができるようになるというのは本当に嬉しい。ほんのすこしステップアップしただけでも達成感を得ることができる。(女子・看護)

#### (これからの人生に役立てる)

- 物事を楽しむ手段を学ぶことができたと思う。今回は初めて体験するスノーボードというスポーツに限られていたが、どのような運動にしても勉強にしても、自身で課題を見つけてその対応策を練り、そして達成させていくことの楽しさを感じる事ができた。(女子・看護)
- 安易な考えから参加することにした集中授業において、多くのことを感じるこ

ができ、学ぶことができた。実習目標の達成のみならず、自分の生活や学習を楽しむヒントを得ることができた。(女子・看護)

- スポーツやレクリエーションによるコミュニケーションは、普段の生活に生かしていきたいと思う。(男子・国際総合)



## 9. まとめ

雪といえばスキーだけだった本学の実習風景も、スノーボードの登場で様変わりしたように思われる。今回、スノーボード班を開設し雪上のスポーツに新たな入り口を開いたことで、その楽しみ方を学生に紹介できたと考えられる。

受講を希望する学生数や滑走レベルの予想

も手探り状態ではじまった実習であったが、無事終了することができただけでなく、前述のように学生の反応は概ね好評という結果が得られた。



我々の目標は、雪の上での身体運動の魅力を伝えることである。この目標に基づけば、一枚板のスノーボードであるか、二枚板を使ったスキーであるかという用具の違いは大きいとは考えられない。2006年度から、「スキー実習」という名称も新たに「スノースポーツ」に変更されて開講される。今後も、用具の種別に関わらず、場に応じて使いこなす技術を身につけ、自然に対する自己の効力感を体験した学生が多数輩出することを期待している。