

筑波大学体育センター集中授業 「ウィンドサーフィン」の授業報告

堀口 文¹⁾, 酒井 紳¹⁾, 金谷麻理子¹⁾, 吹田真士¹⁾,
柵木聖也²⁾, 吉松 梓³⁾, 鍋倉賢治¹⁾

Report of the University of Tsukuba sports and physical education intensive class 'Windsurfing'

Aya HORIGUCHI¹⁾, Shin SAKAI¹⁾, Mariko KANAYA¹⁾, Masashi SUITA¹⁾,
Seiya MASEGI²⁾, Azusa YOSHIMATSU³⁾, Yoshiharu NABEKURA¹⁾

1. はじめに

筑波大学では「健やかな身体, 豊かな心, 逞しい精神」の育成を目指し, 筑波体育が開講されている。筑波体育には, 通常1年生を対象とした「基礎体育」, 2年生を対象とした「応用体育」, 3年生を対象とした「発展体育」が存在する。これらの授業は, 1年間を通じた通年授業として開講されている。さらに筑波大学の一般体育では, 様々な集中授業が行われている。その集中授業の1つに「ウィンドサーフィン」がある。筑波大学体育センターでは1977年以来, 40年以上にわたりウィンドサーフィンを開講しており(永木ほか, 1986, p.36), 約10年前にも筑波大学のウィンドサーフィンの集中授業に関する報告がなされている(津田ほか,

2009)。これまで筑波大学のウィンドサーフィンの集中授業は, 宿泊をせずに5日間の日程で開講されてきたが(津田ほか, 2009, p.20), 受講生が大学から実習場所までを往復する時間の削減と, それによる体力的な負担を軽減させるため, 本年度から3泊4日の宿泊実習を試行した。そこで本報告では, 平成30年度の実習内容とともに宿泊実習に変更したことによる効果と今後の課題も併せて報告する。

またウィンドサーフィンでは, 学生に毎回の実習終了後に実習ノートを記入させており, その日の風向や体調, 感想などを記録している。さらにテクニクリストにおいて, 理論や準備, セイリングのテクニクに対して, 4段階(○: マスター, △: なんとかできる, 1: 一度できた, ×: できない)で自己評価をさせている(表

1) 筑波大学体育系

Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

2) 筑波大学大学院人間総合科学研究科

Graduate School of Comprehensive of Human Sciences, University of Tsukuba

3) 新潟医療福祉大学

Niigata University of Health and Welfare

表1 実習ノート

ウインド・サーフィン実習ノート		(班)		氏名 ()			
月 日 (日目)				テクニクリスト		午前午後	
午前		午後		<理論・準備編>			
天候				ロープワーク			
風力	弱 1 2 3 4 5 強	弱 1 2 3 4 5 強		帆走理論 (揚力、方向転換)			
波				道具、セーリング名称			
風向				セッティング			
体調				運動			
課題と方法					<技術編 (陸上レ) >		
					セイル・アップ		
					セイル・アップ (風上側)		
					方向転換		
達成度	悪 1 2 3 4 5 良	悪 1 2 3 4 5 良		ファイブステップ			
疲労	無 1 2 3 4 5 強	無 1 2 3 4 5 強		アビーム			
疲労部位					ラフ		
					ベア		
心労					タック		
					ジャイブ		
状況	①	①		<セーリング・微風編>			
				ボード上に立つ			
	②	②		セイル・アップ			
				セイル・アップ (風上側)			
原因	①	①		方向転換			
				ファイブステップ			
	②	②		アビーム			
				ラフ			
先生から友人から					ベア		
					クローズ・ホールド		
					クォータリー		
					タック		
1日を通した感想:					ジャイブ		
					ランニング		
					<セーリング・中風編>		
					ボード上に立つ		
教員コメント:					セイル・アップ		
					セイル・アップ (風上側)		
					方向転換		
					ファイブステップ		
				アビーム			
				ラフ			
				ベア			
				クローズ・ホールド			
				クォータリー			
				タック			
				ジャイブ			
				ランニング			
				<マナー・ルール編>			
				海上一般マナー			
				レースルール			

(○:マスター、△:なんとかできる、1:1度できた、×:できない)

1)。本授業における受講生の技術に対する主観的な自己評価をもとに、実習中の技術の変化に関しても報告することとする。

2. 授業概要

(1) 目的

筑波大学体育センターが開講している集中授業「ウインドサーフィン」の目的は以下の3つ

である。

- ①ウイ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。
- ②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。
- ③生涯にわたってウインドサーフィンに親しむ態度やその可能性を模索する。

表2 実習の日程と内容

日程	事前講習	1日目	2日目	3日目	4日目
	8月27日	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日
実習場所	筑波大学	大山湖岸	大山湖岸	大山湖岸	大山湖岸
集合	体育センター	ラクスマリーナ			
7:00			朝食	朝食	朝食
8:00			出発	出発	清掃／片付け チェックアウト
9:00		開講式(9時開始)	大山着、設営	大山着、設営	出発
10:00	<事前講習> ・ウインドの理論 ・実習の心構え ・その他	移動準備(荷物積載)	W-up、陸トレ	W-up、陸トレ	大山着、設営
11:00		出発	水上練習	水上練習	W-up、陸トレ 水上練習
12:00		大山着、設営 ビーチクリーン 艀装、陸トレ バドリング練習	12:30終了	12:30終了	レース
13:00		昼食	昼食	昼食	12:30終了 解装、片づけ
14:00		W-up、陸トレ	W-up、陸トレ	W-up、陸トレ	昼食
15:00		水上練習	水上練習	水上練習	出発 ハーバー着、荷下ろし
16:00		16:00終了	16:30終了	16:30終了	道具の清掃
17:00		解装、片づけ後移動	解装、片づけ後移動	解装、片づけ後移動	閉校式
18:00		宿泊地着 チェックイン	宿泊地着	宿泊地着	解散
19:00		夕食	夕食	夕食	
20:00		講義①	講義②		
21:00					
22:00		消灯	消灯	消灯	

※1 W-up:ウォーミング・アップ

※2 陸トレ:陸上トレーニング

(2) 実習の日程および実習場所

実習は、平成30年8月28日(火)～31日(金)の3泊4日の日程で実施した(表2)。宿泊実習の前日には、事前講習としてウインドサーフィンの理論や実習の心構えに関する講義を行った。

実習は、霞ヶ浦・ラクスマリーナおよび大山湖畔で実施され、茨城県美浦村が運営する「光と風の丘公園」に宿泊した。

(3) 受講生

ウインドサーフィンを受講するためには、学内で行われるウインドサーフィンのオリエンテーションに参加する必要がある。これは、授

業に参加できる学生数に限りがあるためであり、ウインドサーフィンは15名定員で、うち10名が必修単位の受講生、5名が自由単位の受講生の枠として割り当てられている(ただし、必修単位の受講生が10名未満の場合は自由単位の学生数に割り当てられる)。

本年度は15名の学生が受講を希望し、6名が必修単位の受講生、9名が自由単位の受講生(うち2人は大学院生)となった。受講生は事前に健康診断と泳力チェックをうけることが受講の条件となっている。身長順で実習班を分け、ひと班3名で5班に分かれ、各班に指導教員がついて実習を行った。

(4) 実習内容

宿泊実習の前日に事前講習を行った。そこで艀装に必要なロープワークやウィンドサーフィンの理論、実習の心構え、道具の各部の名称などの講義を実施した。翌日、受講生は霞ヶ浦・ラクスマリーナに現地集合し、開講式を行った後にレスキュー艇やボード、マスト、セイルなどの道具を運搬し、大山湖畔に向かった。大山湖畔到着後は、事前に身長順で編成してあった班に分かれて実習艇を艀装した(写真1)。午前中は実習艇に乗る前にレスキュー艇(スタンドアップパドルボード)でのパドルング練習を行った(写真2)。午後は、「セイル・アップ」や「方向転換」、「ファイブステップ」を陸上でトレーニングした後に、1回15分の水上演習を2セット実施した。この日は風が強く、「セイル・アップ」に苦労している様子や、「セイル・アップ」ができて風にも煽られて転覆する実習生が多く見られた(写真3)。水上演習後は、班ごとに解装などの片付けをし、宿泊所に向かった。チェックイン後、宿泊場所とは別の夕食会場へ移動し、夕食をとった。夕食後には、1日目、2日目ともにウィンドサーフィンの歴史やウィンドサーフィンの競技的側面、また野外活動におけるリスクマネジメントについて1時間程度の講義を実施した。

2日目・3日目は、初日にも行った陸上トレーニングで動きの復習を行なった後、午前・午後ともに1回15分の水上演習を3セットずつ行った。2日目は初日に比べて風が弱く、「アビーム」方向であればほとんどの受講生がボードを走らせることができていた(写真4)。さらに「ラフ」や「ベア」の技術を使って「クローズド・ホールド」や「クォーター」に挑戦する受講生も見受けられた。3日目になると用具の扱いにも慣れ、受講生のみで艀装や解装を行うことができるようになった。3日目は風が強かったため、教員にアドバイスをもらいながら、風の強さに合わせてセイルの張り具合を調整する様子も見られた。また、乗っている最中にもカメラを向



写真1 艀装の様子



写真2 レスキュー艇(スタンドアップパドルボード)でのパドルング練習



写真3 「セイル・アップ」に挑戦する様子



写真4. ボードを走らせる様子



写真6 班を越えて打ち解けた様子の受講生と教員



写真5. 余裕が出てきた様子の学生



写真7 集合写真

けると笑顔を見せて反応できるような余裕も出てきたようであった(写真5)。

4日目は、午前中のみの実習であった。最終日であるため、班対抗のレースを予定していた。しかしながら、風がオフショア(陸風)であったことに加えて微風であったため、受講生の安全を考慮してレースは中止とし、班ごとに「タック」や「ジャイブ」といった技術をまとめる時間とした。レースは中止となったが、おおよその受講生が目標のブイを回って元の場所に戻ってくるようになるようになった。また、この実習を通して班員以外の受講生とも打ち解け、楽しそうにコミュニケーションをとる様子も多く見られた(写真6)。最後の水上実習と片付けの後、ラクスマリーナで閉講式を行い、実習の全日程を終了した(写真7)。

3. 実習を通じた技術の変化

表3は、各実習後に受講生が記載したテクニクリストを集計した結果を示している。テクニクリストは受講生本人が自分の技術を4段階(○:マスター, △:なんとかできる, 1:一度できた, ×:できない)で判断をして、配布した用紙に記載するように指示している。本報告では、これらの結果を点数化するために「なんとかできる」以上を技術の習得と判断し、「なんとかできる」を1点、「マスターした」を2点とし、受講生の技術を数値化した。また、実習には15名が参加したが、テクニクリストを全て記載していない受講生が3名いたため、12名の結果を表3にまとめた。

表3 受講生（12名）のテクニックリストの集計結果

テクニックリスト	Day1		Day2		Day3		Day4
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
<技術編（陸トレ）>							
セイル・アップ	5	16	13	10	12	8	6
セイル・アップ（風上側）	3	9	6	6	7	8	4
方向転換	0	2	6	6	11	8	6
ファイブステップ	4	10	13	10	11	8	4
アビーム	2	4	10	9	10	8	4
ラフ	0	2	8	9	11	8	4
ベア	0	2	10	9	11	8	4
タック	0	1	1	5	10	8	4
ジャイブ	0	1	1	3	9	7	4
<セイリング・微風編>							
ボード上に立つ	4	20	21	21	20	14	22
セイル・アップ	1	16	21	22	20	14	22
セイル・アップ（風上側）	1	9	13	15	16	10	18
方向転換	0	2	6	13	17	12	22
ファイブステップ	1	12	18	20	19	14	22
アビーム	0	5	11	21	19	14	22
ラフ	0	1	8	15	16	14	22
ベア	0	1	7	13	13	12	21
クローズ・ホールド	0	1	2	4	9	6	16
クォータリー	0	1	1	3	6	6	13
タック	0	1	0	8	9	7	19
ジャイブ	0	1	0	4	6	2	20
ランニング	0	0	0	1	5	3	6
<セイリング・中風編>							
ボード上に立つ	2	12	7	6	14	20	4
セイル・アップ	2	10	6	5	11	17	4
セイル・アップ（風上側）	0	3	6	5	11	17	4
方向転換	0	0	4	2	9	14	2
ファイブステップ	0	4	5	5	13	18	6
アビーム	0	0	2	4	12	16	6
ラフ	0	0	1	3	11	15	5
ベア	0	0	1	3	10	13	5
クローズ・ホールド	0	0	1	0	3	6	3
クォータリー	0	0	1	0	2	3	4
タック	0	0	1	1	4	10	3
ジャイブ	0	0	1	1	4	9	4
ランニング	0	0	1	0	5	5	3

全体的に実習の4日間で実習生の技術が向上していることがわかる。陸上練習については、実習後半に向けて水上での実習が長くなり、陸上での練習が少なくなったことで、評価しない受講生が多かったため、点数の減少が観察された。

微風状態でのセイリングは、実習4日目には、ほとんどの学生が「ボードに立つ」から「ベア」を行うという課題に対して「なんとかできる」以上の評価をしていることが示された。

中風状態でのセイリングに関しては、3日目の午後に最も高い点数が示された。この結果は、4日目は風が非常に弱かったことが原因と

して考えられる。また4日目の風は陸から沖に向けて風が吹くオフショアであり、受講生が沖に流されないように陸近くのあまり風の吹かない場所で実習を行ったことも点数が低かった理由として挙げられる。実際に、4日目の微風でのセイリングは実習を通して高い点数が示されていた。

本結果から、実習を通してウィンドサーフィンの技術向上を受講生自身が感じていることが明らかとなった。また、実習日の天候がテクニックリスト上での自己評価に大きく影響している可能性が示された。

4. 宿泊について

宿泊実習にしたことにより、1日の水上実習の実習時間を約1時間～1時間半延長することができた。このことにより、受講生1名に対して、1日にボードに乗る機会（1回15分のセット）を1回ないし2回増やすことができた。

また、夜間に講義の時間を設けることができ、実技以外にもウィンドサーフィンについて学ぶ機会が増加したということも宿泊実習に変更したことのメリットとして挙げられる。

さらに、受講生同士や受講生と教員の間でコミュニケーションをとる機会が増加したと考えられる。夕食の時間や就寝前の時間に班員以外の受講生と積極的に会話し、コミュニケーションを楽しんでいる様子が見られた。仲間とコミュニケーションをとりながら楽しさを共有するという行為は、ウィンドサーフィンに限らず、どのようなスポーツを行う上でも非常に重要なことであると考えられる。

しかしながら、宿泊場所と実習場所や、宿泊場所と夕食会場が別の場所にあったため移動が必要であり、このことに関してはより良い立地条件で実施できる施設を検討するなどして改善していきたい課題である。

5. 実習の感想

集中授業終了後、実習の感想を課題としてレ

ボートを課した。以下に各項目に関する学生の感想の一例を紹介する。

◇ウィンドサーフィンの魅力について

「ウィンドサーフィンは、水上に浮かんで滑っている感覚がとても爽快で、強い風を受けて速く進んでいる時の開放感ほかのマリンスポーツやボード競技に引けを取らないと思った。」

「日常生活で、立ち止まり、風向きを判断し、それに合わせることは減多にしないため、風に合わせるということが新鮮で楽しかったです。」

「自分の体と扱う道具と仲良くなるのはもちろんですが、ウィンドサーフィンはプラスして“風”という自然とも仲良くなれないといけないのだなと感じました。しかし、その分自然を感じるスポーツに魅力を感じ、楽しく挑戦できました。」

「未経験者でも短期間で着実に習得できるスポーツで良かった。安定してセイルアップから走り出すまでができるようになってからは、自分の行きたい方向に移動できるようになって面白かった。」

◇実習を通して学んだこと

「実習を通して、全くできないスポーツに挑戦することの楽しさや、徐々に出来ていくことの達成感が得られた。」

「ウィンドサーフィンの楽しさや難しさだけでなく、新しいことに挑戦する大切さも学ぶことができたと思う。今後も、スポーツに限らず新しいことに挑戦していきたい。」

「新しいチャレンジをするということには必ず困難があるが、それを乗り越えてようやくスキルを身に付けて、『できない』から少しでも『できる』ようになる時の達成感を魅力に感じ

ます。」

「未経験のことを経験し、スキルを身につけ、新しい人と知り合うことは人生の旅で新しい道を開いてくれるかもしれません。」

「自分が生きていく上で、自分の専門と関係のないことに挑戦するのはとても大切だと感じた。それによって新しく気づくこともあるだろうし、人生の豊かさにつながると思う。」

「物事の習得過程は連続的ではなく、できないが突然に繰り返されることも体験を通して再確認できました。できないと思っていたことができるようになることはとても嬉しいもので、これからも積極的に新しいことに挑戦してみようと思われました。」

◇講義について

「ウィンドサーフィンやその他マリンスポーツもとても楽しいが、それには危険が伴っていることを深く理解する必要があると感じた。先生の講義中にもあったが、重傷事故や、死亡事故も一定数起きている。まだ私はそんな死の危機に立ったことはないが、油断すれば簡単に事故につながると思う。常に備えることが重要だと感じた。」

「ウィンドサーフィンや課外活動の魅力を知ることができた。」

◇宿泊実習について

「宿泊型学習、という点も魅力的だと感じた。昨年までは毎日大学から通っていたそうだが、宿泊型実習にしたことでまた一つ、魅力が増えたのではないと思う。濃密だったし、学生としては負担が少ない。」

「初めて日本人の学生と合宿し、一日中一緒に授業を受けたり、ご飯を食べたり、お風呂に

入ったり、冗談を言いながら話したりする経験は非常にいい思い出になりました。』

「宿泊の実習であったために、普段関わることがほとんどない人とかかわることができ、コミュニケーションをとることで、新たな価値観に触れることが出来た。宿泊は意外と仲良くなることを実感した。」

6. まとめ

実習ノート中のテクニックリストへの記載内容を数値化することで、4日間の実習を通して受講生自身がウィンドサーフィンの技術の向上を感じていることが明らかとなった。また、実習日の天候がテクニックリスト上での自己評価に大きく影響している可能性が示された。本年度から試行した宿泊実習に関しては、改善すべき課題もあるが、学生の実習後のレポートからもわかるように、宿泊実習にしたことで、より良い実習になったのではないかと考えられる。最後に改めて実習後の受講生のレポートを

見ると、ウィンドサーフィンの魅力はもとより、ウィンドサーフィンの技術の向上に勤しむ過程で、自然の尊さや、新しいことにチャレンジすることの重要性、諦めないことの大切さなど多くのことを学んでいたことが印象的であった。今後も、ウィンドサーフィンの授業が学生にとって多くの学びある授業であることを信じて、本報告を終えることとする。

参考文献

- 永木耕介・遠藤卓郎・外川重信・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－プ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.
- 津田龍佑・吉岡利貢・小田 梓・遠藤卓郎・金谷麻理子・吹田真士・柵木聖也・鍋倉賢治. 集中実技「ウィンドサーフィン」の授業概要とその成果. 大学体育研究, 31, 19-24. 2009.