

〈表紙〉

報告

題目（和文・英文）

論文タイトル：

筑波大学体育センター集中授業「氷上スポーツ」の授業概要とその成果

英文タイトル

Overview and Results of the Intensive Practical “Ice Sports” Course at the University of Tsukuba's Physical Education Center

全ての著者名及び所属機関（和文・英文）

著者（和文）：狩野 莉奈¹⁾，仲澤 翔大¹⁾，河合 季信¹⁾，平山 素子¹⁾，野口 和行²⁾，
針ヶ谷 雅子³⁾，伊藤 瑳良⁴⁾

所属（和文）：1)筑波大学体育系，2)慶應義塾大学体育研究所，3)明治大学，4)明治学院大学

著者（英文）：Rina KANO¹⁾，Shota NAKAZAWA¹⁾，Toshinobu KAWAI¹⁾，
Motoko HIRAYAMA¹⁾，Kazuyuki NOGUCHI²⁾，
Masako HARIGAYA³⁾，Sara ITO⁴⁾

所属（英文）：1) Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba
2) Institute of Physical Education, Keio University
3) Meiji University
4) Meiji Gakuin University

連絡先（メールアドレス）

kano.rina.kn@u.tsukuba.ac.jp

1 いるログコテージで行なった。

2 **表 1 2023 年度氷上スポーツ日程表**

3

4 4) 安全面の配慮

5 実習前には、必ず準備運動を行なった。その際、スケート靴を履いてしまうとブレードに
6 正確に乗れず、準備運動が不十分になってしまうため、スケート履を履く前に準備運動を行
7 った。また、リンク上では、帽子、手袋を着用することを伝えた。加えて、本実習でスケー
8 トを初めて経験する学生が複数人いたことから、肘当て、膝当て、お尻パットを準備し、希
9 望する学生に貸し出した。

10 5) 実習内容

11 受講生は、実習先の Y 施設に現地集合し、屋外で開会式を行った後、スケートリンクに
12 て実習を行った。初日は、班分けと基本的なスケート技術の練習を行なった。まず、学生に、
13 氷上で「歩行」や「ひょうたん型滑走」、「後方（バック）滑走」などの基礎的なスケートを
14 行わせて（写真 1）、技能を測り、ひと班 5 人から 8 人の初心者班、中級者班、上級者班の
15 3 班に分かれた。その後、班に分かれて、「フォアクロス」や「両足スピン」の練習が行わ
16 れた（写真 2）。陸上では、なかなか経験することのできない後ろ向きの動きなど、ぎこちな
17 さはあるものの、肘当て、膝当て、お尻パットなどの防具をつけていたからか、滑ることへ
18 の恐怖心は少なく見受けられ、初めて挑戦する動きにも積極的に挑戦していた。

19

20 **写真 1：歩行の練習をしている受講生**

21

22 **写真 2：フォアクロスに挑戦する受講生**

23

24 氷上実習後は、1 時間程度の自由時間をとった後、施設内のレストランにて、夕食をとり、
25 その後、会議室で班別ミーティングを行い、当日の振り返りや班員同士でのコミュニケーシ
26 ョンがとられた。

27

28 **写真 3：班別ミーティングの様子**

29

30 2 日目・3 日目には、午前と午後それぞれ 2 時間から 3 時間程度練習を行った。2 日目の

1 午前中は、班別に分かれて、初日に行った基本的なスケート技術の反復練習をした。また、
2 中級者班や上級者班は、さらに「ジャンプ」や、ペアで行う「アイスダンス」を練習した(写
3 真4)。

4
5 **写真4：アイスダンスをしている受講生**

6
7 そして、午後は、専用の防具をつけて、アイスホッケーを実施した。その際、スケート上
8 級者班の2チームと、初心者班の2チーム、計4チームを作成し、上級者班同士、初級者班
9 同士で、ミニゲームを行った。ゲーム中は、スティックが支えになり、スピードを上げて滑
10 る学生が多く、無我夢中でパックを追いかけ、楽しんで行っていた。また、攻守がバランス
11 良く保たれるよう周囲を気にしながら滑れている学生が多く見受けられた(写真5)。

12
13 **写真5：アイスホッケーゲーム中の様子**

14
15 夕食後の講義では、一流のフィギュアスケーターのビデオを鑑賞し、採点基準などの解説
16 が行われた。

17 3日目の午前中は、受講生全員で行うアイスダンス作品の発表に向けた練習が行われた
18 (写真6)。本実習では、例年、実習の集大成として、音楽に合わせて、様々なフォーメ
19 ションを取り入れながら、仲間と滑るアイスダンス作品の発表を取り入れている。振り付け
20 は、講師が行い、本実習では、Mrs. GREEN APPLEの「ケセラセラ」(4分33秒)を使用
21 し、曲の前半は初心者班と中級者班の学生、後半は上級者班の学生が滑り、各班それぞれの
22 見せ場を作成した。さらに、サビの箇所では、受講者全員で、十字のフォーメーションをと
23 り、円状に滑るといった「風車」を行った(写真7)。

24
25 **写真6：アイスダンスの練習をする受講生**

26
27 **写真7：「風車」の練習をする受講生**

28
29 お昼休憩後、会議室で動きの復習や振り付けの練習を行った。午後は、氷上にて、一度リ
30 ハーサルをした後、本番の演技を実施した。今回のアイスダンスは、フォーメーションが

1 次々に変化するため、受講生同士、息を合わせることを求められたが、互いにコミュニケー
2 ションを取り合い、実習で学んだことを最大限披露し、撮影後は満足した表情をしていた。

3 その後、スピードスケート用の靴に履き替えて、スピードスケートを行った。スピードス
4 ケートの靴は、くるぶしまでと短く、刃が長くて薄いため、安定性が低く、最初は滑ること
5 に苦戦する様子が見られるものの、しばらくすると、バランスを保ち、徐々にスピードスケ
6 ート靴でも滑ることができる学生が出てきた。また、今回、スピードスケート経験者の受講
7 生に、実際のレースのように滑ってもらい、目の前でスピードスケートの技術を鑑賞する時
8 間をとった。夕食後は、午後の実習で撮影したアイスダンス作品を鑑賞した後、班別ミーテ
9 イングを行った。

10 最終日である4日目は、午前中のみの実習であった。最後は、実習生それぞれに、「バック
11 クロス」や「スピン」、「スリージャンプ」など、挑戦したい技を選択させ、専門的に練習
12 を行なった。その後、Y施設の屋外で閉講式を行い、実習の全日程を終了した。

13 6) 自己評価表

14 受講生には、実習先で自己評価表を配布し、午前と午後に分けて、毎日自己評価を記入さ
15 せた。自己評価表の内容は、①学習内容②5段階の自己評価③授業で特に注意や助言を受け
16 た内容④授業の感想(楽しかったこと、不安だったことなど具体的に)⑤授業内容で分から
17 なかった点、練習方法などへの希望⑥10段階の体調チェックであった。また、学生が記述
18 した内容に対して各班の指導者からコメントを返した。

19

20

表2 自己評価表

21

22 3. 授業の成果

23 1) 実習を通じた技術の変化

24 スケート技術の基礎技術は、「直進(ストローク)」、「曲進(カーブ)」、「停止(ブレーキ)」、
25 「転向(ターン)」の4つの技術に体系づけることができるとされている(佐々木ほか, 1973,
26 p57)。本実習で、初めてスケートを経験する学生は、初日は、「氷上歩行」や「両足滑走」
27 などの「直進(ストローク)」の技術がcaろうじて実施できる状態だったが、2日目には、「フ
28 ォアクロス」や「片足滑走」、「スピン」など氷上での複雑な操作にも挑戦し、他の3つの技
29 術を実施できていた。そのため、今回の実習をとおして受講生たちは、基礎的技術を獲得し
30 たと考えられ、今回の実習が4日間であることを鑑みると、最終日の学生の技能レベルは決

1 して低くなかったと判断できる。

2 さらに、本実習では、フィギュアスケートだけではなく、アイスホッケーや、アイスダン
3 ス、スピードスケートといった様々な氷上スポーツを取り入れることで、楽しみながら、自
4 然と氷上での動きに慣れ、よりよく滑れるように、身のこなし方を習得していく様子が見ら
5 れた。このように、遊びの中で楽しみながら実施することで、自然と技術が身につき、氷上
6 スポーツへの関心を高められたのではないかと考える。

7

8 2) 受講生同士の交友関係の広がり

9 大学体育での宿泊を伴う集中授業において、受講者同士や受講者と教員との間でコミュ
10 ニケーションが増加することはすでに報告されているが（仲澤ほか，2023，p13）、本実習に
11 おいても、朝昼晩の食事や、就寝を共にすることで、受講生同士や受講生と教員との間でコ
12 ミュニケーションが積極的に行われていた。また、レストランでの食事や、受講生全員でア
13 イスダンス作品に取り組むことで、実習班や部屋の垣根を越えたコミュニケーションが図
14 られ、交友関係の輪を広げることができていた。さらに、事後レポートにおいて、受講生 19
15 名中、17 名が受講生同士や教員との関わりを記述しており、氷上スポーツの魅力として「ス
16 ポーツを通じて、たくさんの人と関わりを持つことができる。」「学年、学群関係なく、色々
17 々な人達と仲良くなれる。」「先生が親身になってアドバイスをくれて、それを実践していく
18 ことで自分が上達していく実感があって、それがとても嬉しかった。」といった記述がみら
19 れ、本実習を通して、普段の生活では、得ることのできない交友関係や新たな関わりがあっ
20 たことが明らかとなった。

21

22 3) 氷上スポーツへの理解・関心の向上

23 本実習では、技能レベルに合わせて、専門的な技術や知識をもった講師が、理論から教え
24 ることで、正しいスケート技術や知識を身につけることができていた。また、講義を通して、
25 フィギュアスケートだけではなく、アイスダンスなどの様々なスケート競技の見方を学ぶ
26 機会がとれた。そのため、事後レポートでは、「継続的にフィギュアスケートをやりたい。」、
27 「履修前までは、氷上スポーツが何を指しているかわからなかったが、説明を受けながら、
28 実践することで氷上スポーツ自体の理解が深まった。」といった記述が見られ、さらには、
29 実際に、実習後に学内のスケート部へ加入した受講生もいたことから、氷上スポーツへの理
30 解、関心の向上が明らかとなった。

1 4. 実習の感想

2 実習の最終日に、実習の感想を課題としてレポートを課した。以下に、各項目に関する学
3 生の感想の一例を紹介する。

4 i) 氷上スポーツの魅力

5 ・フィギュア、ホッケー、スピード、アイスダンスなど氷上スポーツを幅広く体験できる。

6 ・専門の先生方が丁寧に教えてくださる。

7 ・実習を受けるまでは、一人で黙々と滑ることができるという点が魅力だったが、様々な滑
8 り方や技に挑戦したり、他の人と交流し、一緒に滑ることに魅力を感じることができた。

9 ・普段経験することのできないスポーツで純粹に楽しかった。

10 ・研究室のメンバー以外とコミュニケーションを取る機会があまりなかったが、本実習で
11 は、様々な所属の方と色々な話ができる希少な機会となった。

12 ・ハラハラ感を感じることができる。

13 ・新しいスポーツに出会えるところ。

14 ・全員でのプログラムをすることで、スケートをする楽しさや学生同士の仲も深めることが
15 できて、達成感も味わうことができた。

16 ・技能、技術の向上だけでなく、各種目への理解が深まる。

17

18 ii) 宿泊学習について

19 ・良い宿泊施設のおかげで、疲労をのこすことなく、練習につき込むことができた。

20 ・一人での参加で、特に元からの友人等いなかったが、寝食一緒にすることで、友人も増え、
21 実習も協力して行うことができた。

22 ・規則正しいリズムで、生活することができ、楽しく実習を学べた。

23 ・ルームメイトのゴミ捨てや掃除の文化が違って大変なこともあった。

24 ・部屋メンバーと仲良くなれたため、氷上でもお互い声を掛け合ったり、分からないところ
25 を聞き合ったりできた。

26

27 iii) 技術について

28 ・この4日間で自分のスケート技術をものすごく高めることができた。

29 ・これからスケートを始めてみようと思えるような技術を教えていただけた。

30 ・全くの初心者だったので、毎日、できなかったことが少しずつできるようになる過程が楽

1 しかった。

2 ・転倒は終始していたが、恐怖感も少しずつなくなっていた。

3 ・段々と技術が上がり、滑ることが楽しくなった。

4 ・自信を持って滑れるようになった。

5

6 5. おわりに

7 本稿では、氷上スポーツの授業概要とその成果について、令和5年度の授業を受講した19
8 名の学生の主観的な自己評価を中心に報告した。本授業の主な成果は、「氷上スポーツの技
9 術や知識が向上した」こと、「受講生同士の交友関係の広がり」、「氷上スポーツへの理解・
10 関心の向上」であった。以上のような成果は、普段の学生生活では体験できない学外での実
11 習を通じた集中授業「氷上スポーツ」独自のものと考えられる。

12 しかしながら、近年の受講者数の減少や、国際情勢や円安などの影響によってスケートリ
13 ンク借用料や宿泊費が大幅に値上げされていることなど、複数の要因によって授業継続が
14 困難と判断し、筑波大学では本実習をもって、この科目を閉じることとなった。

15 今後は、以上のような厳しい環境の中で、どのような実施方法があるのか検討していくこ
16 とが必要であると考えられる。最後に、現状では、氷上スポーツの集中授業を再開すること
17 は難しいが、本実習での学びは、他の集中授業にも応用することが可能であるとする。4
18 日間という短い期間にも関わらず、単にスケート技術の向上だけではなく、仲間との関わり
19 や、新しいことに挑戦する機会など、学生にとって大変有意義かつ充実した時間を与えられ
20 る氷上スポーツの実習を記録に残すことで、現在開講している、もしくは今後開講する集中
21 授業の実施の一助になればと願い、本報告を終えることとする。

22

23 文献リスト

24 両角政人, 楽しいスケーティング, 7-15, 1975.

25 仲澤翔大・堀口 文・金谷麻理子・吹田真士・柵木聖也・吉松 梓・鍋倉賢治, 筑波大学体
26 育センター集中授業「ウィンドサーフィン」に関する授業報告—コロナ禍における宿泊を伴
27 う実習の実施方法の検討—, 45, 7-14, 2023.

28 佐々木茂・唐津邦利, 生涯体育をめざしたスケートの計画と指導, 56-57, 第一法規出版株
29 式会社, 1973.

表1 2023年度氷上スポーツ日程表

日程	1日目	2日目	3日目	4日目
	12月27日	12月28日	12月29日	12月30日
6:00		起床	起床	起床
		朝食	朝食	朝食
7:00		練習準備	練習準備	チェックアウト・準備
8:00		ウォーミング・アップ 氷上練習(7:45~9:45) ・ 班別練習	ウォーミング・アップ 氷上練習(7:45~9:45) ・ アイスダンス作品練習	ウォーミング・アップ 氷上練習(7:45~9:45) ・ 技術別練習
9:00				
10:00				準備
				閉講式 (10:30~)
11:00		休憩	休憩	解散
12:00		昼食	昼食	
13:00	集合・受付 チェックイン	休憩	休憩	
14:00	開講式 (13:45~)			
15:00	ウォーミング・アップ 靴合わせ 氷上練習(14:45~16:45) ・ 班分け ・ 班別練習	ウォーミング・アップ 氷上練習(14:15~17:15) ・ アイスホッケー	ウォーミング・アップ 氷上練習(14:15~16:15) ・ アイスダンス作品発表 ・ スピードスケート	
16:00				
17:00	自由時間		自由時間	
		自由時間		
18:00	夕食	夕食	夕食	
	自由時間		自由時間	
19:00	班別ミーティング 自己評価表提出	講義 (ビデオ鑑賞・解説) 自己評価表提出	全体ミーティング (作品映像鑑賞) 自己評価表提出	
20:00				
21:00				
22:00	就寝	就寝	就寝	



写真1：歩行の練習をしている受講生



写真2：フォアクロスに挑戦する受講生



写真3：班別ミーティングの様子



写真4：アイスダンスをしている受講生



写真5：アイスホッケーゲーム中の様子



写真6：アイスダンスの練習をする受講生



写真7：「風車」の練習をする受講生

