

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

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⁾

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

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

1. はじめに

筑波大学の共通体育では、多岐にわたる集中授業が開講されており、その1つに「氷上スポーツ」がある。氷上スポーツは、北欧で発展し、日本では、19世紀中頃から後期にかけて持ち込まれた。また、氷上スポーツの中でもスケートは、20世紀後半に、室内スケートリンクが全国各地に作られたことで、スケート愛好家が爆発的に増え、一時期はスケート人口が300万人といわれるほどの人気を博した(両角, 1975, p8)。現在、その人気は下火になったものの、氷上で非日常的な課題に挑戦する極めて

価値の高いスポーツである。また、一度技術を習得すれば、生涯にわたって楽しめることから、近年、必要性が謳われている生涯スポーツとしての役割を担う可能性も考えられる。そこで本稿では、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名の学生の主観的な自己評価を中心に報告する。

2. 授業概要

1) 目的

本授業の目的は、氷上スポーツの基礎的技術理論を習得することであった。基礎的技術理論の習得とは、自己の能力を正しく理解し、その

1) 筑波大学体育系

Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

2) 慶應義塾大学体育研究所

Institute of Physical Education, Keio University

3) 明治大学

Meiji University

4) 明治学院大学

Meiji Gakuin University

能力に応じて安全に、確実に、そして楽しく滑れるための技術を習得することを示している。

2) 実習参加者

氷上スポーツの定員は40名であり、令和5年度の実習の受講生は、19名であった。その内訳は、男子8名、女子11名であり、学群生が11名、大学院生が8名（うち留学生が2名）であった。受講資格は、学内で行われるオリエンテーションに参加した者、健康診断を受けて異常がなかった者であった。また、種目特性か

ら転倒や衝突、切創の危険性が考えられるため、全受講生が国内旅行傷害保険に加入した。

指導者は学外講師3名、学内講師1名の他、補助員として特任助教2名と、医務担当者として、外科系スポーツ医学研究室所属のTA学生1名によって構成された。

3) 実習の日程および実習場所

実習は、2023年12月27日（水）～12月30日（土）の3泊4日の日程で実施した（表1）。実習は、大学から離れた、長野県岡谷市内にあ

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
11:00		休憩	休憩	閉講式(10:30~) 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~)	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	
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			
16:00				
17:00	自由時間		自由時間	
18:00	夕食	自由時間	夕食	
	自由時間	夕食	自由時間	
19:00	班別ミーティング 自己評価表提出	自由時間	全体ミーティング (作品映像鑑賞) 自己評価表提出	
20:00		講義(ビデオ鑑賞・解説) 自己評価表提出		
21:00				
22:00	就寝	就寝	就寝	

る複合型スポーツ施設（以下、Y施設）が運営している屋内スケートリンクにて実施された。また、宿泊は、「Y施設」が所有しているログコテージで行なった。

4) 安全面の配慮

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なった。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、希望する学生に貸し出した。

5) 実習内容

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、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。

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、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ョンがとられた。

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、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（写真4）。



写真1 歩行の練習をしている受講生

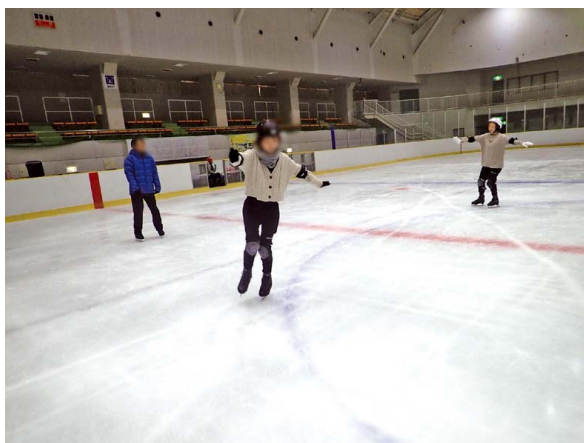


写真2 フォアクロスに挑戦する受講生



写真3 班別ミーティングの様子

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、攻守がバランス良く保たれるよう周囲を気にしながら滑っている学生が多く見受けられた(写真5)。

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が行われた。

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(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、様々なフォーメー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り、円状に滑るといった「風車」を行った(写真7)。

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次々に変化するため、受講生同士、息を合わせることが求められたが、互いにコミュニケーションを取り合い、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。

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



写真4 アイスダンスをしている受講生



写真6 アイスダンスの練習をする受講生



写真5 アイスホッケーゲーム中の様子



写真7 「風車」の練習をする受講生

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
ティングを行った。

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
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。

6) 自己評価表

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、学生が記述した内容に対して各班
の指導者からコメントを返した。

3. 授業の成果

1) 実習を通じた技術の変化

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）」、「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、p57）。本実習で、
初めてスケートを体験する学生は、初日
は、「氷上歩行」や「両足滑走」などの「
直進（ストローク）」の技術がかるうじ
て実施できる状態だったが、2日目には、
「フォアクロス」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
術を実施できていた。そのため、今回の実
習をとらして受講生たちは、基礎的技術
を獲得したと考えられ、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して低く
なかったと判断できる。

さらに、本実習では、フィギュアスケ
ートだけでなく、アイスホッケーや、ア
イスダンス、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
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
身につく、氷上スポーツへの関心を
高められたのではないかと考える。

2) 受講生同士の交友関係の広がり

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）、本実習におい
ても、朝昼晩の食事や、就寝を共にす
ること、受講生同士や受講生と教員
との間でコ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
ったことが明らかとなった。

表2 自己評価表

学順 学籍番号

班 氏名:

教員名:

	学 習 内 容	自 己 評 価	授業で特に注意や助言を受けた内容など	授業の感想(楽しかった事 不安だった事など具体的に)	授業内容でかみかみだった点 練習方法などへの希望	体調(CHECK 10段階 (具体的に記入,他))	教 員 所 見
第1日目 12月27日 PM		1 2 3 4 5				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 不調 良好	
第2日目 12月28日 AM		1 2 3 4 5				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 不調 良好	
第2日目 12月28日 PM		1 2 3 4 5				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 不調 良好	
第3日目 12月29日 AM		1 2 3 4 5				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 不調 良好	
第3日目 12月29日 PM		1 2 3 4 5				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 不調 良好	
第4日目 12月30日 AM		1 2 3 4 5				1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 不調 良好	

3) 氷上スポーツへの理解・関心の向上

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、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。」「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、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、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解、関心の向上が明らかとなった。

4. 実習の感想

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、各項目に関する学生の感想の一例を紹介する。

i) 氷上スポーツの魅力

- ・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。
- ・専門の先生方が丁寧に教えてくださる。
- ・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ようになった。
- ・普段経験することのできないスポーツで純粋に楽しかった。
- ・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。
- ・ハラハラ感を感じることができる。
- ・新しいスポーツに出会えるところ。
- ・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

できて、達成感も味わうことができた。

- ・技能、技術の向上だけでなく、各種目への理解が深まる。

ii) 宿泊学習について

- ・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。
- ・一人での参加で、特に元からの友人等いなかったが、寝食一緒にするだけで、友人も増え、実習も協力して行うことができた。
- ・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。
- ・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。
- ・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、分からないところを聞き合ったりできた。

iii) 技術について

- ・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。
- ・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いた。
- ・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しかった。
- ・転倒は終始していたが、恐怖感も少しずつなくなっていく。
- ・段々と技術が上がり、滑ることが楽しくなった。
- ・自信を持って滑れるようになった。

5. おわりに

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・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習を

通した集中授業「水上スポーツ」独自のもの
あると考えられる。

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。

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とが必要であると考えられる。最後に、現状では、水上スポーツの集中授業を再開することは難しいが、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考えられる。4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る水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授業の実施の一助になればと願ひ、本報告を終えることとする。

文献リスト

- 両角政人, 楽しいスケーティング, 7-15, 1975.
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
 宿泊を伴う実習の実施方法の検討—, 45,
 7-14, 2023.
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, 第一法規出版株式会社, 1973.