

# 初心者の学生が楽しさを味わえるアルティメットの授業の実践

牧田浩幸<sup>1)</sup>, 窪田辰政<sup>1)</sup>

## Practice of Ultimate sport classes enjoyed by beginner students

Hiroyuki MAKITA<sup>1)</sup>, Tatsumasa KUBOTA<sup>1)</sup>

### I. はじめに

アルティメットは、フライングディスクを使った集団的スポーツであり、2012年度より中学校の学習指導要領（保健体育）にゴール型種目として採用されている。

公式ルールは、選手が意図的に反則をすることはないという前提で作られており、自己審判制（セルフジャッジ）を採用していることが最大の特徴である。そのために、自発的なルールの遵守や仲間との対話などを通じたフェアプレイのアクティブ・ラーニングを展開できる種目として、大学生が実践するのには最適な種目と言える。

しかしながら、ほとんどの学生が初心者である集団が、全8回（90分）の授業でゲームを楽しめるようになるためには、フライングディスクの扱いから始めてゲームができるまでの集団技能を身につける必要があり、簡単であるとは言えない。授業の流れの中で基本技術を身につけ、ゲームにおいて種目の特性を理解させたりチームにおける取り組み方を深めさせていき、戦術を考えさせながら集団的なプレーを構

築できるようなたらしかけ、得点に対してチーム全員で喜び合えるような集団に育てることこそ、この授業の理想的展開となる。

このような授業を組み立てていくうえで前提となるのは、授業を受ける側の学生の意欲を十分に引き上げる工夫をし、学生自らが主体的にこの運動に取り組み、向上を目指していく姿勢をもつことである。そのために大事なことは、どの時間においても「楽しさ」を感じさせながら目標に向けて取り組ませることができることである。

小学校から中・高までの学校教育の中で、体育の時間はどの学生も経験してきているが、その経験の仕方はさまざまであり、常に楽しさを感じていた者もいれば、苦しさや辛さ、難しさを感じることで苦手意識をもっていた者もいる。嫌になればどんどん嫌になってしまったり、上手になって褒められればどんどん楽しくなる。それが、表面に現れやすく、指導者側としてはなかなか困難を抱えやすい面をもっている。

したがって、本研究においては、能力的に大きな差をもつ男女学生たちが、共に協力し高め合えるような環境づくりをする中で、これまで

1) 静岡県立大学

University of Shizuoka

の体育経験とは違った意識でポジティブに取り組むことができるような方法を工夫し実践することが、授業者にとって大きなテーマであると言える。そして、その方法として、「楽しさ」を実感しながら取り組む授業づくりをめざすものとする。

ここでいう「楽しさ」のとらえ方は、下記に示す6点とする。

1. 運動ができるようになったこと（向上したこと）の楽しさ
2. 仲間と協力して取り組めることの楽しさ
3. 集団として目標を共有し、戦術等を考えていく楽しさ
4. たくさんの仲間とコミュニケーションが取れるようになったことの楽しさ
5. アルティメットのゲームレベルの向上が実感できる楽しさ
6. チームで協力して相手の攻撃を防いだり、自軍が得点することの楽しさ

各回の授業の場面場面で、このような楽しさを感じさせながら意欲的に授業に取り組むことを継続させ、どの生徒もアルティメットの授業に「楽しさ」を実感できるような授業を展開していくのが本研究のねらいであり、その経験によって生涯スポーツの大切さを知ったり、積極的に関わる姿勢を育てていきたい。

## II. 方法

### 1. 授業実践の概要

A県立大学において開講されている実技科目「身体運動科学B」を受講している2年生42名（男性11名、女性31名）を対象に、アルティメットの実技授業を実施した。

対象者の特徴としては、年度当初のアンケートによると体育授業に対する思いを4段階で表現した時、「大好き」10名「まあまあ好き」22名「あまり好きでない」9名「きらい」1名ということで、全体的には運動を好む傾向が強い集団であるが、自ら自主的な練習をするような積極的なムードはあまりなかった。また、一人一人

の運動能力にはとても大きな差があるが、どちらかという高校時代に文化系の部活に所属して運動経験の少ない学生が多い傾向にある。

アルティメットに関しては、小・中・高の体育授業で経験済みの学生が7名と圧倒的に少なく、競技自体を知らない学生が11名という状況である。そして、大学入学後にアルティメットサークルに入部したパフォーマンスに優れた男子学生が2名含まれている。

すべての時間を男女共修の形で進めていくが、アルティメットに関しては男女差（投球能力）を若干考慮してチーム決めを行い、男子2名女子5名のチームを5チーム、男子1名女子6名のチームを1チームとして授業者側で編成し、普段交流の少ない学生同士ができるだけ近づけるよう他学科が混ざるよう配慮した。

それぞれの時間の内容については、授業者から課題を示し、できるだけ効率的な方法で技能習得をめざせるよう内容を吟味して行った。また、もっとも基本的なスローイング、キャッチング、スルーザマーカ（フェイントやピボット）を経験させた時点で、授業後半にミニゲームを取り入れ、ゲームの感覚に慣れさせるよう配慮した。

### 2. 具体的な授業実践の流れ

第1時限「アルティメットの基本技術（スローイング・キャッチング）を体験し、フライングディスクの特性を知ることができる」

#### (1) スローイングとキャッチング

始める前に、スローイングとキャッチングという基本技術の大切さを説明し、この2つの技能をきちんと習得することでゲームレベルや楽しさが高まることを伝えた。また、始めて投げる学生も多いので、どうしたらきれいな飛び方をするのかを伝えて技能の向上をめざさせた。フライングディスクの飛び方を決める4つの要素

- ①回転力 最も大切で、安定した飛び方のもとになる。

- ②推進力 離れた場所に飛ばすための原動力と

なる。回転力を上回ると飛び方は不安定になる。

- ③傾き ディスクの傾きによってディスクの曲がっていく方向が決まる。  
水平を保って投げればまっすぐ飛ぶ。
- ④方向 ディスクの先端が上がっていれば上に、下を向いていれば落下する方向に飛ぶ。

なお、キャッチングはディスクを上下から両掌で挟むように確実にとることが大切であると教え、ミスしないことを心がけさせた。

#### (2) バックハンドスローとサイドアームスロー

最初はとりかかりやすいバックハンドスローから練習し、特に回転力を意識した相手の取りやすい安定した飛び方をめざさせた。ディスクの持ち方や回転のかかりやすいディスクの持ち方や手首の使い方を個人指導した。また、サイドアームスローは、最初難しさを感じるが、ボール投げのようにならないことを意識させ、腰より低い位置でフォロースローを省略した腰位置で前腕の振りを止める投げ方を個人指導した。

どちらの投げ方も投げる姿勢・方向が大切であり、バックハンドは投げる方向と90°捻った方向を向いて投げ出し、サイドアームは投げる方向を向いて投げるように指導した。実際のゲームになったときにマーカーからディフェンスをされた場合、どちらか一方だけの投げ方しかできないのではパスできないので、両方の技術を習得する必要があることを理解させた。

#### 第2時限「基本の投げ方・とり方の技術を高め、マーカーに対する動きにまで高めることができる」

- (1) スロー & キャッチの反復練習で、基本技術の向上をめざす。特に、サイドアーム

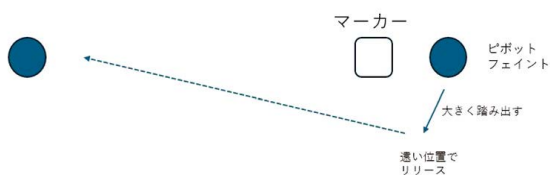


図1 スルー・ザ・マーカー

スローに難しさを感じる学生が多いので、ディスクの持ち方・腕の振り方・リリースの仕方など、個人指導を行う。

また、回転力の強化のためのスナップのかけ方など、重要なポイントを示しながら少しずつディスクが安定した飛び方になるよう指導した。

#### (2) スルー・ザ・マーカー

1対1で相手マーカーにつかれた時、味方へのパスの出し方を練習させた。バスケットボールと同様にフェイントやピボットを使って、大きく足を開脚しながら低い位置で投げることで、相手マーカーが届かない位置で投げることができる。

#### 第3時限「5つの基本ルールに則り、ミニコートでのゲームを楽しむことができる」

- (1) スロー & キャッチ、スルーザマーカーの練習を前回のようくり返す。特に苦勞している学生を見つけて個人指導を行った。
- (2) 初めてのゲーム実施に向けて、ルール・ゲームの進め方を学習した。

基本的な5つのルールについて説明し、自己審判制の意義を伝えながら協力してゲームが進められるようにした。

#### 「基本的な5つのルール」

- (1) フィールド端のエンドゾーン内でディスクをキャッチすると得点
  - (2) ディスクを持っている人は歩いてはいけない(10秒以内にパスをする)
  - (3) ディスクが地面についたら攻守交代
  - (4) 身体接触は禁止
  - (5) 自己審判制(セルフジャッジ)で試合を進める
- (3) ミニゲーム(40m × 18m コート)

基本技術の繰り返しが多かったので、だいぶ技術は上がってきたが、やはりゲームをおこなうながらアルティメットの楽しさを実感することが必要なので、できる範囲でのミニゲームを行った。

小さなコートで、ショートパスだけを使った

ゲームを行う。このミニゲームで、アルティメットのゲームの大体の感じをつかんだり、ルールをしっかり覚えながら進めることができるようになる。

まだ投げることが不安定な状態なので、狭いコートの中でできるだけディスクに推進力を加えないでパスを通すことができるのが狙いである。ディスクを持った時に、慌てず回転力を意識しながらパスを投げる習慣ができる。

この段階でロングパスをねらうことは、大きな回転力が加えられていないため、推進力が上回るため不安定な飛び方となり、スローミス・キャッチミスばかりでパスをつなげるチームプレイができなくなってしまう。

初心者がアルティメットの楽しさに触れるためには、チームメイト同士がパスをつなげながら得点に結びつけることで味わう連帯感や喜びの分かち合いができることが必要である。そのために、未熟な技術でパスミスやキャッチミスの連続となるようなゲームにならないよう配慮することがその後のモチベーションを上げるためにも必要である。

#### 第4時限「アルティメットに必要なチームプレイについてパターンを練習し、ゲームの中で生かすことができる」

- (1) キャッチ&スロー・スルーザマーカークウォーミングアップとして行い、さらに高める。
- (2) ミート

レシーバーがスロワーに向かって走り、ミートしてキャッチする、の繰り返しの練習である。この時、スロワーが45°で投げることを

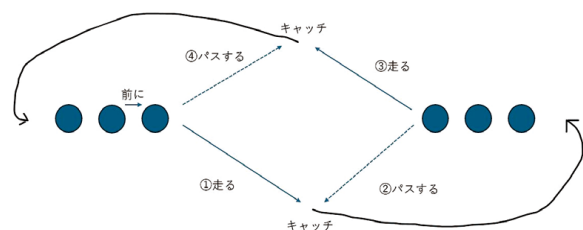


図2 ミート

意識し、マーカークウォーミングアップでもパス方向がつかえることになる。パスを受けるためのレシーバーの動きと、レシーバーの動きに応じてタイミングを計ってパスできる技能を高めることができた。

#### (3) シュート

シューターは、レシーバーからパスをもらったら走るレシーバーに合わせてシュートを投げる。レシーバーがエンドゾーン内でシュートをキャッチできるように調節して投げる練習をする。

レシーバーが走る先をめがけて投げる練習は、初めて経験する技術であり、なかなか距離感がつかめず苦勞するが、エンドゾーン内でゴールが決まったときには、練習といえども大きな嬉しさを感じ、チームメイトの歓声もわきととも盛り上がる練習となった。

#### (4) ミニゲーム

2回目のゲームとなるが、コートを大きく使ってパスを受けれる位置に走ることを推奨して行った。

この段階では、人を見てパスする感覚がぬぐい切れないため、スペースを生かしたプレーがなかなかできない。コートのある個所に固まったり、狭い空間でのパスが相手ディフェンスにカットされることが多かった。

#### 第5時限「人から人へのパスでなく、スペースに投げるディスクに人が追いつくダイナミックな展開でゲームができるようになる」

- (1) アルティメットの録画（日米のクラブ同士のハイレベルな試合）を見る。

初心者の学生にとって、アルティメットのテレビ放映はほとんど行われることがないので、

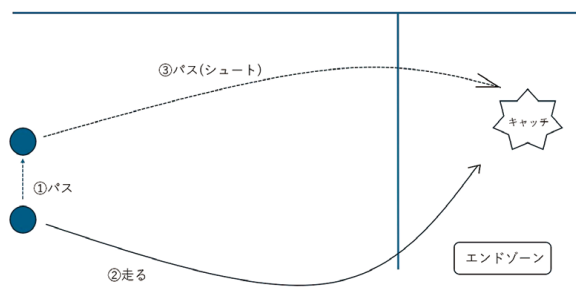


図3 シュート

実際のプレーの様子を見た経験がない。小さなコートでショートパスでつなぐゲームのイメージは、チームメイトに向かって直接パスを通そうとしている。つまり、人だけを見ながらパスのコースを見極めて投げている。しかし、そのようなパスの仕方の繰り返しは、マーカースのディフェンスに阻まれることが多くなり、つながりがなくなってくる。

一流選手たちのプレーは、ロングパスが多用され、人に向けて投げるパスというより、スペースに向けて投げられたパスに対してレシーバーが走り込み、ディフェンスと競い合いながらギリギリのところまでキャッチするという、ダイナミックでスピード感のあるスリリングなプレーが繰り返される。

学生たちは、自分たちのイメージをここできれいに塗り替え、スペースに向けて走りこんでレシーブすることや、ロングパスの有効性を理解することができる。

(2) チームメイトがお互いのスローイング能力（安定した飛びによる有効なパスを投げられる距離）を確認する。

ただ遠くに投げようとするすると推進力が回転力を上回る投げ方となり、ディスクが揺れたり、急降下してしまったり、狙いとは全く違う方向へ飛ぶことになってしまう。このようなパスは、どんなに強く投げても仲間がキャッチすることが難しい。逆に、相手チームにチャンスを与えることになってしまう。

大切なことは、相手が安全にキャッチでき、できるだけ長い距離をゲインできるパスを通すことである。そして、レシーバーがスローワースの能力を理解していることで最適なスペースに移動してパスを受けられる状況をつくることである。

(3) これまでの練習の意識を変えて、より有効なプレーを習得できるようにする。

初心者として始めた練習（ミートやシュート、グループで工夫したパス練習など）は、人間に対してパスを投げようという意識が強く、正確

ではあるが効率の悪いパスを投げている。しかし、同じ練習でも人ではなく走る先の有効なスペースを考えて投げ、レシーバーがそのディスクを追いかけるようにスピードを上げて走り、ギリギリのところまでキャッチする、という考えで練習をするようにした。

(4) コートを大きく（60m × 25m）してゲームを行う。

できるだけコートを広く使い、スペースに向けてパスを出すこと。また、レシーバーは、投げるチームメイトのスローイング能力に応じて動き、確実なパス＆キャッチができるように考える。

(5) ディスクを持った慌てて投げず、10秒をしっかりと使って落ち着いたパスを投げるようアドバイスした。

人に向けて投げるのではなく、スペースに向けて投げてそのディスクを追いかけてキャッチするプレーは、プレーの範囲を大きく広げ、ダイナミックな好プレーを生み出すようになった。学生も、ロングパスが通った時の喜びを感じることができ、より楽しさを感じられるアルティメットを体感できるようになった。

しかし、この段階ではポジションや役割がはっきりしていないため、どこへどう動くのかわからず困っている学生も見受けられた。

**第6時限「グループで戦術を考え、より協力し合える楽しいアルティメットができるようになる」**

(1) チーム内で役割を考える。

ロングスローができる者がQB、スローが苦手なキャッチングが確実で足が速い者がディープというように、役割を決める。

7人のチームで特に役割を決めずにゲームを行っていましたが、自分の役割がはっきりすれば頑張りどころがより明確になり、技術も磨くことができる。そして、それぞれの特性（得意なこと）を生かすことができる。

(2) 基本的なフォーメーションを知り、自分たちの戦術を考える。

アルティメットのいくつかあるフォーメーションの中から、基本的な「パーティカル」「ホリゾンタル」を紹介し、できる範囲でチームの戦術を考えてゲームに生かすことができる。なかなか選手のようにはいかないが、スペースの作り方やレシーバーとしての動き方に应用することができた。

(3) 「45°」を意識したパスコース

自分の前にマーカーがいるとなかなか前にいる味方にパスをすることができない。しかし、45°の方向に投げるのはマーカーの手も届かないため可能になる。45°の方向にパスが通るようレシーバーもスローワーも意識すればパスが通るし、横に広がるスペースを生かした多様なパスを使えるゲーム展開になる。

これまで繰り返してきた練習にも、45°を生かして行うよう指示した。特にミートの練習では、その有効性が実感でき、ゲームを変えることができた。

**第7時限「チームで戦術を考え、より高いレベルでプレーをし、協力してアルティメットを楽しむことができる」**

- (1) チームで戦術に合わせた練習を工夫する。
- (2) 4チームによるリーグ戦を、15分のゲームで行う。練習の成果を生かし、チームのメンバーの結びつきを確かめるような良い雰囲気に対抗戦を行った。

**第8時限「男子、女子それぞれが力の差を感じない男女別グループでの対抗戦を行い、力いっぱいアルティメットを楽しむことができる」**

- (1) リーグ戦最終ゲーム  
これまで協力しながら練習やゲームに取り組んできた仲間と、最後の対抗戦を行い、協力してプレーすることの楽しさを味わう。
- (2) 男女別にチームをつくり、力の違いをなくしてアルティメットを楽しむ。
- (3) これまでのアルティメット学習をまとめる。

### Ⅲ. 成果

本授業のねらいは、ほとんどの学生が初心者（未経験者35名、全体の83%）という集団で、8回実施の授業を行い、学生が楽しさを感じられる、ということである。

アンケートにおいて、楽しさに関わるであろう項目を、5点満点で自己評価させ、全員の評価を平均した値である。

関心・意欲をもって取り組めた	4.7
チームに協力して精一杯活動した	4.8
仲間のナイスプレイには「賞賛」、 失敗には「励まし」を大事にした	4.5
アルティメットの楽しさを実感した	4.9

この値を見ると、アルティメットという未知のスポーツに対して、積極的に挑戦していたこと、仲間との関わり合いの中で練習やゲームに参加し良いつながりがもてていたこと、アルティメットという種目の楽しさを実感しながら取り組んでいたことなどがわかる。

また、介入授業実施前後のアルティメットへの興味・関心の変化をパーセントで表現させたところ、実施前の平均43.5%に対して、実施後の平均は82.6%に上がっており、楽しさを味わえた結果として興味関心が高まったと考えられる。

また、授業によって恩恵を受けた項目（川村ら、2022）を答えさせたところ

○人間関係の拡大	78.6%
○運動機会の確保	78.6%
○スポーツ技術の習得・向上	69.1%
○未経験スポーツの実践	69.1%
○精神的ストレスの緩和・リフレッシュ	54.8%
○身体活動による楽しさ享受	83.3%

の6項目において半数以上の学生が認めた。その中でも、特に多かった「身体活動による楽しさ享受」は80%を越え、この授業の目的が果たしていることを示していた。

アルティメット学習で楽しかったこと（学生の感想より抜粋）

**「技術が向上していくことを実感したり練習の成果が出せたときに楽しさを感じた」**

- ・コートが広くて一人では点を決めることができないので、チームメンバーみんなでつないで点を決められてうれしかった。特に、人がいないところに向けて投げた時に繋がると、練習の成果が出て楽しかった。
- ・自分自身が仲間からのパスをちゃんとキャッチできたり、相手のいない隙間をねらって投げたパスを仲間がとってくれた時に、上達しているのを実感できて楽しかったです。
- ・最初は距離も伸びず、思っている方向に投げることができなかったのが、回を重ねていく度に自分の思うようなパスを出せるようになっていったのが楽しかった。
- ・初めてのゲームではなかなか通らなかったパスが、何回も練習を繰り返す中でどこに投げればパスが通りやすいか、どこでパスを受ければ受けやすくなるかを考えることで、最後のゲームに近づくにつれてどんどんパスがスムーズになっていった。さらに、そのパスがゴールにつながることもできたので、とても楽しかったです。
- ・チームのみんなで決めた作戦がうまくいって点が取れたり、パスが繋がったとき、守備で相手チームが投げたディスクを上手くカットできた時など、練習してきた技術が実践できた時にアルティメットの楽しさを感じました。



写真1 スルー・ザ・マーカの練習

- ・回を重ねるごとに上達を感じられたこと。
- ・アルティメットの授業をするたびに、ディスクをうまく投げることができるようになったり、キャッチミスが少なくなったりして、まともに取り組めるようになりました。それによって、アルティメットの難しさより楽しさを感じられるようになりました。

**「仲間と協力してプレイをしていることや団結力を実感できた」**

- ・チームで作戦を考えたり、得点が入ったときにみんなでハイタッチをした時間が何より嬉しくて、最高の経験になった。
- ・自分一人では点を決められないスポーツなので、得点したときの達成感が印象的でした。
- ・他の競技に比べて、ゴールするまでのパスやチームでの協力が長く続くため、点が入った時の喜びが大きかった。
- ・ゲームを行っていく中で、段々チームの団結力が深まり、チームのパスの成功率があがり、点を決められることが増えたことが楽しかった。さらに、点を決めるたびにチームのみんなでハイタッチした瞬間が最高に楽しかった。
- ・一人だけの力ではなく、パスを出す人、キャッチをする人、相手をガード・カットする人など、みんなが協力してパスをつないでいくことが楽しかった。
- ・チームでプレーすることにあたって、チームメイトと仲が深まり、お互いの役割を確認しながら練習し、それが試合の時にバシッと決まったときに、チームとしての喜びを感じました。「わっ!!次体育だ!!」「もうアルティメット終わっちゃうのか…」と思うくらい楽しかったです。
- ・味方とアイコンタクトをとり、相手のいないスペースにロングパスを出してもらい、そこに走り込んでキャッチして得点できた瞬間は、チームスポーツとしてのアルティメットというものを感じて楽しかった。



写真2 ミートの練習

- ・みんなで声をかけあったり、作戦会議をしたりしながら戦っていくのがとても楽しかった。
- ・私は、今回組んで一緒にプレイしてくれたチームに感謝したいと思った。自分がディスクを持っているときに、「こっちに投げて!」とパスを待つサインをくれたり、試合でゴールが決まるたびにハイタッチして喜び合ったり、交流が盛んで明るいチームにいられたことがとても楽しかった。

#### 「男女混合のゲームでお互いが賞賛し合える」

- ・多くの人が初めてやる競技なのに、接触が少なく男女差をあまり感じなく試合に参加できたところ。男女混合の体育の授業でチームの人とハイタッチして一緒に喜べる競技は珍しいと思った。
- ・試合中のカットやキャッチを褒めてもらうことが多く、試合中にできることが増えることでより楽しさが増えました。
- ・みんながパスを回して繋げてきたものをゴールでキャッチして点数につなげることができた時の嬉しさと、みんなからの「ナイス」がとても嬉しくて、それぞれのポジションが協力することで得点に繋がられるアルティメットって楽しいなと感じた。
- ・やっぱり、男女一緒に楽しめるスポーツは数少なく、良いと思います。誰がエンドゾーン内でキャッチしても1点であり、ポイントを決めた時の嬉しさは言葉で言い表せないです。



写真3 シュートの練習



写真4 盛り上がった対抗戦



写真5 楽しさを味わったアルティメット

#### 「自分のチームや他チームの人の素晴らしいプレーを見ることができた時」

- ・自分のチームのパスが繋がってゴールできた時はもちろん嬉しいが、上手なチームのパスがディフェンスをうまく避けてゴールしたところを見ることも楽しかった。感動した。
- ・パスが上手に回ったり、スーパープレイがでるととても興奮しました。同じチームの人たちと、アルティメットを通して仲良くなることができました。

#### 「人間関係を拡大することができた」

- ・あまり話したことがないことチームになれて、どんどん仲良くなり、チームプレーができるようになったこと。

- ・運動している中で話せるようになることで、より仲良くなったように感じ、とても楽しかったです。

#### IV. まとめ

##### 1. 技術指導について

アルティメットの授業を楽しいと感じさせた要因について考えると、その中心に考えられるのはフライングディスクのスローイングとキャッチングの技能向上である。

経験の少ないフライングディスクのスローイング・キャッチングなど、アルティメットの基本技術を徹底的に反復練習させることにより、毎時間ごとに自分自身の技術の向上を実感させることができた。

フライングディスクのスローイング技術は、回転力に最大の重きを置き、常に安定した飛び方を求めて練習することで、キャッチング技術も上達してミスのないスロー & キャッチができるようになる。毎時間最初の15～20分くらいをその時間にあてることで確実に上達し、毎時間終盤に行くゲームの実施時にも良いプレーを引き出すことができ、楽しさにつながっていったのだと考えられる。

そして、8回の授業の進め方については、以下の具体的方策が有効であったと考える。

##### 技術の向上を実感するために有効だった具体的方策

###### (1) スローイングの個人指導

回転力を増して意図した方向にディスクを飛ばすためのディスクの持ち方、腕の振り方、リリースの仕方など、毎時間個人指導を行った。

(2) 小さなコートから次第に大きなコートでのゲームに発展させ、スローイングの際の推進力の必要性を段階的に大きくしていったこと。

最初から遠くに投げようとする、ディスクはまともに飛ぶことなく、失敗スローとキャッチングミスの連続となってしまう。それによ

り、パスをつないでゴールをめざすことで得られるアルティメットの面白さをなかなか体験できなくなってしまい、失敗体験により意欲もそがれてしまう。

今回の授業では、自分たちの技能の高まりにちょうど良い具合にコートの大きさを設定していったことが、成功体験の増加につながりモチベーションを高めることができた。

(3) ポジションや役割、フォーメーションの指導を段階的におこない、ゲームレベルの高まりを実感できるようにしたこと。

前半は個人技能の高まりをめざすことにとどめ、後半になって一流のアルティメットのゲームを見せたり、それぞれの能力を加味した役割やポジション決め、そして、フォーメーションの紹介をし、最後は自分たちで戦術を考えるようにすることで、アクティブラーニングの考え方を生かした授業の流れをつくることができた。自分たちで作り出すことで、自分たちの成長を感じさせることは、大学生にとって特に有効であった。

(4) 最後に「45°」を教えることで、難しかったスルー・ザ・マーカーやパスの方向づけ、パスを受ける側の動き方への大ヒントを与えることができたこと。

高まってきたディフェンスに対して攻めあぐむ場面を乗り越えるために、さらに有効な考え方を与えることで、アルティメットの終盤のゲームを自分たちの最高レベルと実感し、感動的なものにして終了することができた。

##### 2. コミュニケーションづくりについて

個人プレーだけでは成り立たないゲーム特性であるがゆえに、互いの協力や目標の共有、そして賞賛や励ましの態度が生まれ、互いの心の結びつきが実感できることとなったと考えられる。特に、普段交流の少ない他学科のメンバーと交わるチーム編成をしたために、新しい友人関係の構築に結び付き、授業外の活動においても新たな人間関係づくりの元になっていったと

考えられる。

現代の学生の苦手とするコミュニケーションづくりを、スポーツの実施によって助けることができることはこれまでの授業の実施の中で明らかになっていたが、さらにアルティメット競技においては効果的であった。お互いがパスを成功するためにポジション取りを考えたり、キャッチしやすい飛び方となるスローイングを追求することで繋いでいき、最終的にシュートが成功した瞬間に大きな喜びを共有することができ、ハイタッチで讃え合う姿は本当に輝いていた。

## V. 結論および今後の課題

本研究では、アルティメットについて初心者の学生が、少ない授業回数の中で楽しさを感じることができることをめざしたが、結論的には、どの学生もアルティメットの楽しさを実感し、さらに発展させていきたいという思いをもちながら終了することとなった。

2012年度より中学校学習指導要領でゴール型種目として採用されているが、実際にはバスケットボールやサッカーなどメジャーな競技に押されて、経験している学生は少ない。しかし、大学生が取り組む種目としては、セルフジャッジ制や接触しない男女共修種目の意味合いからとても良い種目であると考えられる。

実際に、バドミントン・バレーボール・ソフトボールの3種目に比べ、最も楽しかった種目として学生の人気も高い。

今回の授業においては、アルティメットの楽しさを実感した学生がほとんどであり、スポーツに対する苦手意識を感じていた学生の存在がわからなくなるほど生き生きとした取り組みをし、笑顔で楽しんでいた。目標は十分に達成されたと感じる。

しかし、授業の中では、慣れないフライングディスクをどのように扱うことができるようになるか、不安定なディスクの飛び方をどのようにパスに変えていくか、これまでに経験したこ

とのないフォーメーションをどのように理解させるかなど、難しい面は多い。

短い授業時間では、なかなか指導しきれない部分も多く、それゆえに指導者側の経験や知識等が問われる種目でもある。

今後の課題として考えられるのは、授業回数の拡大と視聴覚機器の利用が必要である。やはり、興味関心の高まり具合に対して、回数は不足しているように感じる。また、マイナーゆえに情報の少ない種目であるためなかなか良いイメージ作りが難しい。自由に使用できる視聴覚機器を利用し指導できれば、さらに良い形で授業が展開できると考える。

## VI. 謝辞

今回、A県立大学より非常勤講師としてお招きいただき、貴重な経験を積むことができました。記して感謝の意を表すとともに、今後も微力ながら自分の専門性を生かし、これまでの経験を生かした大学授業に努めていきたいと考えております。

## 文献リスト

- 1) アルティメット公式ガイド 2021, [https://www.jfda.or.jp/web/wp/wp-content/uploads/2021/03/2021UltimateGuide\\_20210331.pdf](https://www.jfda.or.jp/web/wp/wp-content/uploads/2021/03/2021UltimateGuide_20210331.pdf)
- 2) アルティメットの創部して間もないチームや、初心者が多いチーム向けの基礎練習, <https://rising-ultimate.com/how-to-practice-for-beginner-team/>
- 3) こどもと体育 138号, <https://www.kobun.co.jp/Portals/0/resource/dataroom/magazine/dl/taiiku138.pdf>
- 4) アルティメットのルールを簡単に5つ説明します!, <https://rising-ultimate.com/5-rules-to-teach-beginners-first/>
- 5) 川村若菜, 窪田辰政. 大学生からみた大学体育の意義・価値—A大学における受講理由質問紙調査から—, 大学体育研究 44: 73-78, 2022