

近畿大学通信教育部の健康スポーツ科学の授業展開（その4）

— ビーチボールを教材として —

大島 寛

Teaching Materials of the Health and Sports Science at Kinki University
Correspondence Course (4): Using the Beachball Volleyball

Hiroshi Oshima

1. はじめに

近畿大学は創設者世耕弘一初代総長の「学びたいものに学ばせたい」という理念に基づき昭和32年に通信教育短期大学部商経科、昭和35年に法学部法律学科を設置した。これまで約44,000名の卒業生を送り出し、平成25年度は全国で約6,000名（女性3,800名、男性2,200名）の学生が在籍し学んでいる。

法学部に入学した正科生の年齢別分布（近畿大学通信教育部データ2013）は、18-22歳（47.8%）、23-24歳（6.1%）、25-29歳（10.2%）、30-39歳（10.5%）、40-49歳（13.5%）、50-59歳（6.3%）、60歳以上（5.6%）。また短期大学部に入学した正科生の年齢別分布は、18-22歳（54.3%）、23-24歳（7.0%）、25-29歳（9.3%）、30-39歳（13.9%）、40-49歳（7.2%）、50-59歳（5.1%）、60歳以上（3.2%）となっている。通信教育部スクーリングの総合科目である「健康スポーツ科学」の体育実技クラスもほぼ同様の年齢構成であり、男女共習型授業で実施している。

全日制のクラスでは共通教養科目である「生涯スポーツ」の科目名で体育実技を展開するが、年齢構成は18歳から20歳が多く男女の体力差、体格差を考慮することはあってもクラスの年齢構成を考慮して実技を展開することはない。通信教育部秋季スクーリングの健康スポーツ科学では、実技クラスを受講年齢が幅広いことや10時-17時

の時間帯で長時間実技に取り組むという点から受講生の運動量と安全面を考慮し教材を選定しなければならない。例えば全日制のクラスで人気のあるサッカーやバスケットボール、バレーボールなどの動きの激しいスポーツ種目は速い動きが伴うため、普段運動することの少ない受講生にとっては肉離れや捻挫などのケガが発生する可能性が高くなる。幅広い年齢構成の中で男女の受講生がケガをせずに学べる適切なスポーツ種目を考えた場合、バレーボールでは強い打球が伴うことや瞬時に反応する動作が伴うためケガの発生が予想される。

このような点を鑑み幅広い年齢構成で男女が楽しみながら学ぶことができるスポーツ種目を様々な検討したが、今回は安全性、ボールを扱う楽しさ、集団での活動やコミュニケーションといった点から考え、ビーチボールを使ったバレーボールを選定した。ビーチボールを使ったバレーボールは比較的幅広い年齢層になじみが深くルールも理解しやすいため学生の教材に対する興味と学習意欲を高めるにも効果的であると考えた。また、ビーチボールは浮遊し瞬時の動きが比較的伴わないため、肉離れや捻挫などのケガが発生する可能性が低く、適度な運動量を保ちながらもケガをせずにスポーツを学び楽しむことができる適切な種目であると考えた。本稿では平成21年から平成25年までの受講生（1クラス28~48名）に実施したビーチボールを使ったバレーボールの授業展

1) 近畿大学経営学部 〒577-8502 大阪府東大阪市小若江3-4-1

Faculty of Business Administration, Kinki University, 3-4-1 Kowakae, Higashiosaka, Osaka, 577-8502, Japan

連絡先：大島 寛 ✉ oshman55@kindai.ac.jp

開について報告するとともに、幅広い年齢構成の中で男女が楽しく取り組むことができる教材選定の基礎資料となるようまとめる実践・事例報告である。

Ⅱ. ビーチボールを使ったバレーボールとは

1978年に富山県下新川郡朝日町教育委員会では朝日町体育指導委員が普段スポーツの機会に恵まれない婦人や高齢者の方にすすめられるスポーツとしてビーチボールを使ったバレーボールを考案したとされている（富山県下新川郡朝日町教育委員会資料2014）。

ビーチボール協会では当初バレーボールの皮の部分をはいだゴムチューブのボールでプレーしていたが、ビーチボール遊びにヒントを得てビニール製のボール（ビーチボール）でゲームをはじめた。その後市販されているボールに大小さまざまな形があるため、割れにくく統一性のあるボールを独自に開発した。

1979年11月に第1回朝日町ビーチバレーボール大会を開催。12月にはルールブックを作成した。1984年朝日町ビーチバレーボール協会設立、1991年にビーチバレーボールをビーチボールに名称変更した。1992年に日本ビーチボール協会を設立。1995年富山県小杉町で第1回ジャパンカップビーチボール大会を開催し全国にビーチボールを競技として普及する基礎を作った。2014

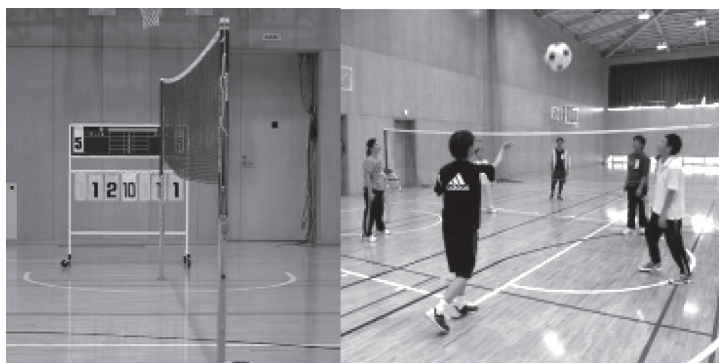
年にはビーチボール全国大会は第20回大会（長野市）を迎えた。

Ⅲ. 使用する用具・競技形式と注意点

1. 使用する施設・用具について

本学通信教育部の「健康スポーツ科学」の利用施設・記念会館別館を使用してできるスポーツ種目はバスケットボール（2面）・バレーボール（2面）・バドミントン（6面）である。これらの条件に幅広い年齢構成条件およびケガを未然に防ぐことのできる種目条件を照らし合わせると実施する種目は限られてくる。バドミントンコートを使った種目であれば6面のコートが利用できるため受講生（1クラス28～48名）が効率よく学ぶことができる。ソフトバレーボールやインディアカも教材として考えられるがラリーの難易性、触球回数、運動量、実技中のケガの発生を考えればビーチボールを使ったバレーボールが容易に取り組むことができる教材であると考えた。

ビーチボールを使ったバレーボールは2つのチーム（1チーム3～4人）がバドミントンのコート上でネット越しに直径32cmのビーチボールを打ち合い決められた点数を早く得点することを競う。コートはバドミントンコートを使用し、ボールの高さは補助具を使い180cmとした（写真1.）（写真2.）。



（写真1. ビーチボールコート）



（写真2. ビーチボール，直径32cm）

2. 競技形式

サーブの時、2チームのプレーヤーは、それぞれコート内に2名ずつ2列もしくは1名と2名の2列で位置する。選手は前後左右のポジションを守り、バドミントン方式のサーブが行われたら、各プレーヤーは味方コートのどこに動いてもよい。サーブは1本とし、前衛右の位置にあるプレーヤーがサービスエリアから手あるいは腕で相手コートへサーブを行う。サーブはアンダーハンドサーブとする。ラリーポイント制で行いサーブ権が移動するごとにプレーヤーは時計回りにローテーションする。

1チーム3人制もしくは4人制でも容易に「つなぐバレーボール」ができることや「ダイレクトの返球は反則」という特別ルールを採用するなど既成のルールにとらわれず新しいアイデアを取り入れることで「つなぐバレーボール」を意識させた。

ビーチボールを使ったバレーボールの導入段階ではできるだけゲームをする中で技術を習得させたいと考え、3人制でグループを組み6コートでリーグ戦を実施した。次の段階では4人制でグループを組み6コートでリーグ戦を実施した。ルールはいずれも「つなぐバレーボール」で触球回数を増やし運動量を上げるため「ダイレクトの返球は反則」という特別ルールを採用した。

IV. ビーチボールを使ったバレーボールのゲームで起こる問題点

1. 問題点

2005年まではバレーボールの教材としてソフトバレーボールを使用していたが、40歳代の女子の受講生数名が20歳代の受講生の強い打球を怖がっていたため何とかできないものかと考えたのがビーチボールを使ったバレーボールである。試しのゲームとしてビーチボールを使い実際にゲームを開始してみると全員が怖がらずにプレーし好評を得たため授業で導入を開始した。

2. 変更、解決方法

ビーチボールを使ったバレーボールをバレーボールのコート(9m×9m)を使って実施した場合は、広すぎてお互いの距離が長くなるためボールに届かない場面が増加した。無理な動きが伴うと肉離れや捻挫などのケガが発生する可能性が高くなるためバドミントンのコートを使用した。しかしながら155cmの高さの支柱をそのまま利用すると高い打点の攻撃では守備側が恐怖感を引き起こすためネットの高さはソフトバレーボール補助具を使用し180cmとした。

誰もが前に出てアタックできるように前衛後衛の区別なく攻撃できるものとしローテーションはバレーボール方式、サーブはバドミントン方式を採用した。

試行錯誤を繰り返しバレーボールとバドミントンのルールをミックスした特別ルールによるビーチボールを使ったバレーボールを実施するに至った。

V. 授業における受講生の変化と感想

1. ビーチボールについて

- ・痛くないから青タンができず爪を気にすることもなく楽しかったです。
- ・バレーボールのように痛くないので積極的にボールに触りに行くことができた。
- ・日頃まったく運動をしない私も無理をせず楽しむことが出来ました。
- ・はじめは浮くので力の入れ方が難しかった。
- ・ボールのスピードがそんなに早くならないので年齢差があっても楽しくできました。
- ・この授業で初めてビーチボールを使ったバレーボールを知りました。ビーチボールで遊んだことはありましたが、授業でやってみるとおもしろいのに驚きました。これをきっかけにこれからも子供たちとビーチボールを楽しんでいきたいです。

バレーボールをアンダーハンドでレシーブする時に生じる手首や腕の痛みは、普段バレーボールをしない学生にとっては苦痛となる。その点ビー

チボールでは全く痛みが伴わないので安心してゲームに取り組むことができた。ビーチボール特有の浮遊感に初めは戸惑いもあったが、扱い方を把握してからは学生同士コミュニケーションを取りながらバレーボールの連携プレーを楽しむ様子が伺えた。

2. チームについて

- ・年齢がばらばらで普段からだを動かしていない人もいたのでバレーボールは無理と思っていました。ビーチボールが出てきたので冗談かと思いましたがやってみると面白くチームワークもできて楽しかったです。
- ・いろいろなチームでプレーできたのが楽しかった。
- ・初めて会った人とコミュニケーションが取れてよかった。
- ・やったことのないゲームで楽しかった。楽しい授業ありがとうございました！
- ・バレーボールは下手なのでみんなに迷惑をかけると嫌だなと思っていましたがビーチボールは関係なく入っていけました。

ビーチボールの扱い方に精通している学生がいないことで男女の体格差に関係なくゲームを楽しむことができた。男女混合で様々なチームを作りリーグ戦をおこなったことで、学生は全員とコミュニケーションをとることができた。

3. 指導者の所見

ビーチボール独特の浮遊感がおもしろいこと、3人制でも4人制でも容易に「つなぐバレーボール」ができることがビーチボールを使ったバレーボールの利点であると感じた。また、通信教育部特別ルールとして「ダイレクトの返球は反則」という限定ルールを実施し、「2回もしくは3回の触球による返球」を意識させたことで、一段と「つなぐバレーボール」に対する意識が強くなり、チームプレーに興味を持つことと仲間意識が高まるという効果が感じた。

VI. まとめ

秋季スクーリングでは、実技クラスの受講年齢が幅広いことや10時 - 17時の時間帯で長時間実技に取り組むという点で学生にケガをさせてはならないという安全面を特に配慮した。バレーボールではボールが硬いため手首付近に内出血が伴うことも多く突き指の可能性も高い。また、女子では爪が欠けることが気になるという意見もうかがえる。ビーチボールを使ったバレーボールはそのような心配がなく取り組むことができることは最大の利点である。

学生時代や社会人になってもほとんど経験のないビーチボールを使ったバレーボールの競技は未知のものであるため、学生の教材に対する興味と学習意欲を高めるにも効果的であった。また、ゲームによって比較的運動量の調整が容易であるため、ビーチボールを使ったバレーボールは受講年齢や男女共習の幅広い条件に適切である。

技術面では比較的浮遊感のあるビーチボールを、「あげる・打つ」という手首や上体の使い方・力の加え方に戸惑いが見られたが、ゲームを楽しみながら守備や攻撃の技術を徐々に習得させることができた。様々な年齢・性別の学生が通常のパレーボールでは味わえないビーチボールの浮遊感を体験し、ゲームを通じて「遊ぶ」ことの楽しさを実感した。

スクーリングでしか顔をあわさない学生が受講年齢・世代・性別を超えて男女共習で「健康スポーツ科学」の実技を通じて交流を深めることは、スポーツの持つ最大の利点であろうと再認識させられた。この実技を通じて獲得したビーチボールを使ったバレーボールの技術と競技形式は学生それぞれの友人や家族とともに共有できるものであるためレクリエーションスポーツとしても適切であると実感した。

VII. 文献

日本ビーチボール協会 (2012) ビーチボールとは。

ビーチボールを教材として

< http://www.town.asahi.toyama.jp/buntai/beach/beach_ball.html > 2014.9.18

近畿大学通信教育部（2013）近畿大学通信教育部データ，入学生数（平成 25 年度）.

< <http://www.kindai.ac.jp/tsushin/guide/data.html> > 2014.9.11

富山県下新川郡朝日町教育委員会（2014）ビーチボール資料.

< <http://www.town.asahi.toyama.jp/index.php?u=site/beach/index.html> > 2014.9.21

平成 26 年 9 月 17 日受付

平成 27 年 2 月 4 日受理