

# 近畿大学通信教育部の健康スポーツ科学の授業展開について (18歳から60歳までの年齢幅のクラスに対する授業展開)

健康スポーツ教育センター 大島 寛

## はじめに

近畿大学通信教育部のスクーリングにおいて総合科目である「健康スポーツ科学」の体育実技を3年前より受け持っている。全日制のクラスとは違い通信教育部の学生の年齢構成は幅広く、18-22歳が約19%・23-29歳が約30%・30-39歳が約29%・40-49歳が約13%・50歳以上は約10%となっている。(平成15年12月近畿大学通信教育部調査)このような年齢構成は、健康スポーツ科学のクラスでも同様であり、現在この年齢構成の男女混合クラスで実技を展開している。クラスの授業展開で第1に考えたことは、この年齢構成の中でケガをせずに全員がスポーツを学び楽しむにはどのような方法が考えられるかということである。バスケットボールなどの動きの激しいスポーツ種目は、ゲームになると速い動きが伴うため肉離れや捻挫などの故障を起こしやすく、バレーボールなど強い打球が伴うスポーツ種目では骨折・うちみなどが発生する。こうしたことを鑑み幅広い年齢構成で男女が楽しめるスポーツ種目はないだろう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。

平成16年度・17年度の受講生(1クラス35-50名)のビーチボールバレーに関する感想の結果をもとに、ビーチボールバレーの授業について報告したい。

## 1. なぜビーチボールなのか?

バドミントンのコートでソフトバレーボールを実施していたときに40歳以上の女子の受講生数名が若い受講生の強い打球を怖がっていたことから、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楽しめ、好評を得たため授業で導入を開始した。(ビーチボールバレー協会というものが存在していることに気がつかないまま授業を展開していた。)

## 2. ルール

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ビーチボールをプレーで打ち合い、決められた点数を早く得点することを競う。サービスのとき、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列に位置する。選手は前後左右のポジションを守り、サービスが行われたら、各プレーヤーは味方コートのどこに動いてもよい。サービスは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行く。サービスは、アンダーサービスとする。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。

## 3. 何が変わったか?

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。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」を意識させたところ、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うまれた。

#### 4. 感想

以下に受講生の感想をあげる。

- ・ 痛いとか怖いというイメージがないので積極的にボールを追う事ができたので安心してプレーできました。
- ・ 通信の学生は年齢層が幅広く、日頃運動から遠ざかっている人もいるので、バレーボールだと、ボールも硬いし、入りにくいですが、ビーチバレーはボールも軟らかく運動強度も、比較的弱いと思うので入りやすくして適していると思います。チームワークもできて楽しいです。
- ・ 普通のバレーボールのボールと違って、当たっても痛くないから楽しかったです。
- ・ 最初のうちは球が飛ばなくて少しイライラしたけど慣れてくると体に負担が少ないので楽しかった。
- ・ 様々な年齢の学生が集まる通信のスクーリングにはピッタリの競技です。日頃まったく運動をしない私も無理をせず気持ち良く汗を流すことが出来ました。
- ・ ビーチボールが曲がっておもしろかった。
- ・ やってみると以外と難しく、またチームの仲間とコミュニケーションが取りやすいゲームで面白かった。
- ・ スピードがそんなに早くはならないので、年齢差があっても楽しくできました。

#### 5. まとめ

幅広い年齢構成の中で男女がビーチボールバレーを楽しく取り組むことができた。本学の小体育館を使用してできるスポーツ種目はバスケットボール(1面)・バレーボール(2面)・バドミントン(7面)である。これらの施設条件にこのような幅広い年齢構成条件が加わ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7面のコートが利用できるため、受講生(1クラス35-50名)が効率よく学ぶことができる。ビーチボールの他にインディアカも考えられるがラリーの難易性と触球回数と運動量を考



えればビーチボールの方が容易に取り組むことができると感じた。

1チーム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、「ダイレクトの返球は反則」という限定ルールを取り入れ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、一段と「つなぐバレーボール」を意識することができた。普段あまり顔をあわさない学生が、容易にチームワークを作り、仲間意識を高めるということを実感した。

### 注1. ビーチボールバレー協会について

ビーチボールバレー協会というものが存在していることに気がつかないまま授業を展開していたため以下にビーチボールバレーの歴史に触れたい。

富山県下新川郡朝日町では、昭和54年に、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。その後プレーのしやすさからビーチボール遊びにヒントを得て、ビニール製の

ボールを使用。市販されているボールには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。こうして白と緑のボール（現在の公認球）が誕生。

コート大きさについても、バレーボールのコートを使ってやってみると広すぎて、ボールが届かないなどの難点があって、バトミントン・コートそのまま使用。ところが、115センチバトミントンネット支柱をそのまま利用するとアタックのとき相手の顔が見えて打つ人も受ける人も恐怖感があるのでネットの高さは、180センチと決める。誰もが前に出てアタックできるように、選手のポジションをローテーションすることにした。これにより、バレーボールでは後衛でのプレーが多い人や背の低い人でもエースとして活躍でき、ビーチボールの魅力の一つとなった。このように、試行錯誤の連続でバレーボールとバトミントンのルールをミックスした独自のルールによる新しいスポーツが誕生していった。

年号	年	月	内 容
昭和	53年	12月	朝日町の体育指導委員会議で、手軽にできるスポーツの普及を掲げ、「ビーチバレーボール」の研究・導入を提案・・・ビーチボール競技の誕生
	54年	11月	第1回朝日町ビーチバレーボール大会開催
		12月	ルールブック発行（以後その都度改訂）
	55年	11月	富山県ウーマンフェスティバル婦人スポーツ大会の種目にビーチバレーボールが採用される
	56年	11月	朝日町体育指導委員協議会が、ビーチバレーボールの考案で、富山県教育委員会より表彰される
	57年	11月	第1回朝日町児童クラブビーチバレーボール大会開催（以後毎年開催）
	58年	8月	第4回みんなのスポーツ研究大会（東京都全林野会館）にて、ビーチバレーボールの誕生と活動状況を発表
	59年	8月	朝日町ビーチバレーボール協会設立
		9月	第1回ビーチバレーボール親善交流会開催 （第8回大会以降「全国ビーチボール競技大会」となる）

昭和	61年	1月	朝日町ビーチバレーボール協会が新川地域経済倶楽部より新川地域発展奨励賞を受賞
		7月	富山県ビーチバレーボール協会設立 (現在、県内 32 市町村が加盟)
		11月	第 1 回富山県ビーチバレーボール選手権大会開催 (以降毎年開催)
	62年	6月	朝日町体育指導委員協議会が富山県教育委員会より、スポーツアイデア賞を受賞
		10月	
平成	元年	8月	第 42 回富山県民体育大会第 3 部にビーチバレーボール競技が正式種目として採用
	3年	4月	「ビーチバレーボール」を「ビーチボール」に名称変更
	4年	11月	日本ビーチボール協会設立 (現在 9 都県が加盟)
	5年	3月	第 1 回富山県レディースビーチボール大会開催 (以降毎年開催)
	6年	7月	朝日町町制施行 40 周年記念「第 1 回翡翠カップビーチボール全国大会」開催 (60 歳以上を対象とした大会。以降毎年開催)
	7年	3月	日本ビーチボール協会が第 1 回ジャパンカップビーチボール大会を富山県小杉町で開催
	9年	5月	富山県ビーチボール協会が富山県体育協会に加盟
			現在に至る

(日本ビーチボール協会ホームページ参照：http://www.micnet.ne.jp/beach-b/beachballkousikitop.htm)