

電子教材開発

—球技種目のコーディネーショントレーニング—

栗山雅倫^{*1}・藤井壮浩^{*1}・加藤 譲^{*1}・花岡美智子^{*1}・八百則和^{*1}

Electronic teaching-materials development

— Coordination training of ball games —

by

Masamichi Kuriyama, Masahiro Fujii, Joe Kato, Michiko Hanaoka and Norikazu Yao

Abstract

Sports Tactics Project has been held by instructors of the Department of Competitive Sports and other motivated instructors since 2004.

The project has been discussed mostly about coaching things. Coordination training was also discussed a lot.

In this study, members tried to make a DVD which is aimed to be an electrical teaching material in order to reduce the knowledge by the project activity to the students of TOKAI University.

Follow 4 ball games were chosen as subjects of the materials.

- 1) handball
- 2) soccer
- 3) volley ball
- 4) rugby football

I はじめに

2010 年度，東海大学体育学部，学部等研究教育補助金の交付を受けて，電子教材として“球技種目のコーディネーショントレーニング”の制作にあたった。制作に至った経緯，制作の経過等について，報告する。

II 制作に至った経緯

2008 年度，球技に重要な要素と考えられる，コーディネーション分野のトレーニングをビジュアル教材としてまとめ，2009 年度には，ハンドボールのビジュアル教材を製作した。（図 1）また，2004 年度より競技スポーツ学科で展開され

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

ている「スポーツ戦術プロジェクト」を通し、種目を越えた指導方法等に関する検討を重ねてきており、統一教材の構築に向けた基盤づくりをしてきた。

スポーツ戦術プロジェクトは、競技間連携のパイロットスタディになる可能性も高く、メンバー間の啓発といった目的以外にも意義の高いものと捉えており、さらなる展開の強化をはかっている。その一環として、学生への還元や、今後のコーチングへの資料となる成果物の作成を試みてきており、今回は、これまでも取り扱ってきたテーマであり、戦術的能力の一規定要因と考えられる“コーディネーション能力”の強化をテーマに、知見のまとめを企画した。



図 1

Ⅲ 計画概要

スポーツ戦術プロジェクトは、複数の種目の指導者によるメンバー構成となっている。構成メンバーの中から、5名の編集メンバーを得て、制作にあたった。

対象とした種目は、ハンドボール、サッカー、バレーボール、ラグビーと、種目共通のアスレティックリハビリテーショントレーニングを題材として、考え方を簡潔にまとめたうえで、具体的なメニューをビジュアル化した。

資料として発信するメディアは、DVDの形式にまとめるものとした。DVDは、電子教材としての機能を念頭におき、電子教科書の仕上がりを

イメージし作業を展開した。構成は、画面が冊子の一ページとなるイメージであり、従来のスポーツ指導書の連続写真のかわりに動画を活字情報と連動させる仕組みを計画した。イメージ映像は、それぞれの動きに習熟した学生等をモデルとし収録した。

Ⅳ DVDの内容・構成

図2に示す、電子教材の完成に至った。なお、内容・構成等は以下に示す。



図 2

1. 導入のページ

1) 目次のイメージ

図3に目次のイメージとしたページの画面を示した。先述の通り、電子教科書をイメージした制作を展開しており、目次のページで目的とする内



図 3

容をクリックすることで、教科書を読み進めるようなイメージを心がけた。

2) 各競技種目の構成

(1) ハンドボール

ハンドボールの特徴として、ボールの大きさなどから、操作性が容易で、ボールを使ったコーディネーショントレーニングを導入する題材としてふさわしいことがあげられた。そこで、今回の電子教科書では、最も多くのトレーニングメニューを準備し、また、ボールコーディネーショントレーニングのベースとなる動きにも、ハンドボール利用したメニューを活用した。

ハンドボールのコーディネーションコーディネーショントレーニング構成は、以下のとおりである。

- ・個人スキルアップ導入
- ・味方とのコラボレーション
- ・グループで合わせる

ハンドボール種目は、豊かなボールハンドリングが必要な種目であり、ダイナミックな状況下でのコミュニケーションが要求される。

そこで、ハンドボールを題材としたコーディネーショントレーニングでは、“豊かなボールハンドリング能力をベースに”“味方とのコラボレーション能力の礎を養い”“ダイナミックな状況における整理されたスキル発揮を目指す”といった方向性を前提に内容の選択と構成に至った。

(2) バレーボール

バレーボール種目の特徴として、繊細なボールコントロールが必要であり、スピードの中での確実なスキルが要求されることを基盤として、コーディネーショントレーニングメニューを作成した。

構成の骨子として、以下の3点をあげた。

- ・ボールを繊細に扱いながら確実なコントロール能力を養い…
- ・複雑な状況において、スキルが発揮できる礎をつくり…
- ・味方とのスムーズなコミュニケーションの中でより高いスキル発揮を目指す。また、構成のテーマとして、以下を設定した。

- ・ボールを巧みに扱う
- ・コミュニケーションをとりながら
- ・より実践的に

(3) サッカー

サッカーは、足でボールを扱う種目として、より高度なスキルが要求されることを特徴と捉え、コーディネーショントレーニングの構成に至った。

- ・サッカーに必要なステップワークや身のこなしを習得し…
- ・より複雑なスキル習得の礎をつくり…
- ・コミュニケーションをとりながら、的確な判断を伴い、しっかりしたスキル発揮を目指す。また、構成のテーマとして、以下を設定した。
- ・サッカーのステップワーク
- ・スキルづくり
- ・より実践的に

(4) ラグビー

ラグビーは、ボールを手でも足でも扱う種目であり、様々なボールコントロールが要求される種目である。したがって、構成の骨子としては、以下の3点をあげた。

- ・楕円形のボールを確実に扱うハンドリングスキルを習得し…
- ・足でも確実なボールコントロール…
- ・複雑で、激しいボディコンタクトのある状況下での、しっかりとしたコミュニケーションが要求される。

また、構成のテーマとして、以下を設定した。

- ・ボールコントロール
- ・ボールレシーブ
- ・コミュニケーションを伴って

(5) アスレチックリハビリテーショントレーニング

アスレチックリハビリトレーニングは、競技復帰への機能を担うトレーニングであるが、“動きの再教育”を目的としたトレーニングメニューの数々は、合理的で正しい動きを包含した、極めて優れたものである。

とかく球技種目のような複合的な動きが求めら

れる競技では、ボールハンドリングに主眼を置くがゆえに、しばしば雑な動きが散見される。そこで、アスレティックリハビリテーションの考え方を導入することによって、より巧みで、より合理的な動きの獲得を試みるきっかけとした。

V 期待される成果および今後の展望

従来の体育・スポーツ関係の指導書等は、連続写真と文字情報を中心として、動きやコツの解説を施したものが主流である。しかしながら、書物としての情報媒体は、“動き”の本質的な構成要素である、リズムや躍動感など、詳細にわたるリアルな情報に欠けることは拭いきれない課題である。しかしながら DVD を利用することによって、文字情報と実際の動きのリンクがはかられ、書物では実現できない情報提供を可能とした。

一方、書物の利便性として、必要な情報に、す

なわち見たいページを直ちに閲覧できるといった、従来の指導ビデオにない長所があった。しかしながら、DVD を階層化させることによって、必要な情報の情報を、なるべくダイレクトに得られる設定になっており、書物に近い利便性が実現できた。

動きの習得に際し、イメージを描くことの価値は価値が高い。今回作成した DVD を通し、沢山のビジュアル素材の提供により、より具体的なイメージを描くことが期待される。また、今回のような取り組みは、2008 年度から継続したシリーズとしての製作を展開しており、多岐にわたるイメージと理論の提供を目指している。また、アスリートとして、体育・スポーツの指導者として多くの人材を輩出する東海大学にとって、有益な教材となるような位置づけを目指すことを考えている。