

スノーボード実習が学生にもたらすもの

藤島みち

TOSHIMA Michi

教養教育のスポーツ科目では、生涯スポーツとしてテニス・バレーボール・バドミントン・卓球、レクリエーションスポーツ（ユニホック・ソフトバレーボール）と健康スポーツ（エアロビクスダンス）等6科目を開講し、シーズンスポーツとしてゴルフ・スノーボード・スキー・水泳を開講している。これらのスポーツでは、技術の向上だけでなく、コミュニケーション能力の向上や協調性、社会性などについて学ぶことを目標としている。つまり、学生が教室で壇上の教員と向き合って言葉を用いて学習する言語学習に対し、筋肉の反応や運動機能に関連した運動学習によって、学生が集団の中で自ら考えて行動できることを目標としている。また、同時に体力と健康の維持増進及び学生の生涯スポーツにつながることをも目標としている。

ここでは、シーズンスポーツのスノーボード実習における学生の実技記録から、スノーボード実習が学生にもたらすものについて検証する。

キーワード：実習記録、到達目標、達成感、集団生活、感謝

1. はじめに

スノーボードは学生にとって経済的な負担をかけるという欠点を持つが、ウィンタースポーツとして最も人気がある種目である。人気の原因は実生活から解放され、自然環境のもとで楽しみながら雪面を自由に滑る爽快感にあると思われる。

そして、スノーボードの特性は1. 雪で覆われた大自然の中で技術の到達目標を目指す。(精神面のリフレッシュ) 2. 忍耐力が養成される。(天候の変化と体力の消耗に対する忍耐力) 3. 宿泊を伴うので、集団生活から人間関係や協調性、社会性について学べる。(感謝の気持ち、思いやり、友情、) これらの3つに集約できる。

また、注意しなければならないことは実習中の怪我と健康管理である。なかでもスノーボードによる怪我は増加傾向にあり、全国スキー安全対策協議会による調査では2004～2005年シーズン中のフリースタイル・スノーボードでの受傷者は約3,000人で、スキーによる

受傷の約2倍となっている。中でも、外傷発生頻度はスキーの外傷に比べ頻度が高く重症外傷が発生している。

本学では、2002年にスノーボード実習を開講するにあたり、学生の安全対策の一つとして、受講学生全員にヘルメットの着用を義務付けている。今日までの7年間で、本学では捻挫や打撲はあるものの重症の外傷者はゼロである。この数字は全国のデータと比較すると評価できる数字である。

さて、スノーボード実習において安全面の他に大切にしていることは、宿泊を伴うので集団生活から、学生が人間関係や協調性、社会性などが大切であることに気づき学ぶことである。3泊4日の期間、同じ屋根の下で生活することで人と接触する機会が多々あり、必然的に学生間や周囲の人々とのコミュニケーションをとらなければならないことが発生する。なかでも社会生活では当たり前である「おはよう」「こんにちは」「おやすみなさい」「ありがとう」「ごちそうさま」などの挨拶が自然に言えるようになることを目標としている。大学生に挨拶を促す必要があるかどうかについては賛否があるかもしれないが、学生がTPOに応じて挨拶が

できるようになることは社会に貢献できる人材育成の第一歩ではないだろうか。

そこで、「1. スノーボードの実習記録から学生の上達度 2. 感想文から学生の変化」などについてまとめ、スノーボード実習が学生にもたらすものを検証することとした。

2. 方法

調査期間：平成21年2月15日～18日

調査対象：実習受講学生 30名

手続き：1. スノーボード実習の背景
2. 学生の実習記録をもとに、技術の上達度を確認し、感想文から学生が得たことや感じたことについてまとめる。

3. 結果と考察

(1) スノーボード実習の背景

① 実習中の留意点

日常生活及び実技講習で留意すべきことは次の5点である。1. 集合時間の厳守（講習、ミーティング、食事、就寝など）2. 挨拶の励行（食事の前後、おはよう、おやすみなさい、ありがとう等）3. ヘルメットの着用（危険防止）、4. 体調管理（微熱や足の痛みなど異変を感じたら直ちに申し出る）、5. 部屋の換気を1日1回必ず実施することと部屋を乾燥させないこと（風邪の発症を防ぐ）等である。尚、これらについては現地に向かう車中にてアナウンスした。

②実技講習について

実技講習は白馬五竜スノーボードスクール（JSBA公認）のインストラクターを講師に迎え、実技指導だけでなく、夜間のミーティングに参加して頂き、実技講習（午前午後各2時間～2時間30分）での補足説明や学生一人一人に対してアドバイスをするように依頼した。各班の人数は学習効果を考慮して最大7名とした。実技の内容は学生のレベルに応じて実施し、各班実習中にビデオ撮影を行い、夜間のミーティングの材料とした。

各学生の上達度の最終目標は、最終日までに初心者向けのゲレンデを転ばないで滑って降りられるようになることである。すなわち、実技記録（表1参照）の表を「◎：完璧」、「○：やや完璧」、「△：少しできる」

で埋め尽くすことである。

③各日程のタイムスケジュール

<1日目>

9:00 夙川キリスト教教会前を出発
17:00 白馬五竜スキー場到着
18:30 夕食
19:30～20:30 ミーティング
ゼッケン・ヘルメットの配給
レンタルウェアの確認

<2・3日目>

7:30 朝食
9:00～ 開講式（初日のみ）
9:30～11:30 実技講習
11:30～13:00 昼食、休憩
13:00～15:30 実技講習
15:30～17:00 自由滑走
18:00～ 夕食
19:00～20:30 ミーティング
20:30～22:00 入浴
22:00 就寝

<4日目>

7:00 朝食
9:00～11:30 実技講習
11:30～ 閉校式
12:00～ 昼食
14:00～ バスに乗車
20:15 阪急電車「西宮北口」駅解散
20:30 阪急電車「夙川」駅解散

(2) 実習記録について

学生は実習記録（表1「実習記録」実技チェック A 学生の例を参照）に技術の習熟度を「◎：完璧」「○：やや完璧」「△：少しできた」「▲：全くできない」に分けて毎日記録し、最終日までに「▲：全くできない」をなくすように努力することを促す。この実習記録は午前と午後の実習内容と感想、明日の目標の記入内容と合わせて、実技評価の参考資料とする。

表1 「実習記録」実技チェック A学生の例

項目	月 日		2	2	2	2	2	最終 評価
	16	16	17	17	17	18	18	
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 後	午 後	午 後	
1 ボードの重さや長さに慣れた	△	○	◎	◎	◎	◎	◎	
2 ボードを持ってスムーズに歩ける	△	○	◎	◎	◎	◎	◎	
3 自分の基本姿勢をマスターした	△	△	○	○	○	○	○	
4 安全に転倒できる	▲	△	○	◎	○	◎	◎	
5 寝ころんで方向転換できる	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	
6 5秒以内に起き上がれる	○	○	◎	◎	◎	◎	◎	
7 片足装着で投稿できる	△	○	◎	○	○	○	○	
8 片足スケーティングから停止できる	▲	△	○	○	○	○	○	
9 スケーティングから停止できる	▲	△	○	○	◎	◎	◎	
10 オールラインへの横滑りができる	△	△	△	○	◎	◎	◎	
11 木の葉落としができる (バックサイド)	△	△	○	○	◎	◎	◎	
12 木の葉落としができる (フロントサイド)	▲	△	○	○	○	○	○	
13 斜滑降ができる	△	△	○	○	◎	◎	◎	
14 キルンテ (ボードの先落とし) ができる	△	△	△	○	○	◎	◎	
15 斜滑降から停止できる	▲	△	△	○	◎	◎	◎	
16 直滑降から山回りができる	▲	▲	△	○	◎	◎	◎	
17 斜滑降から谷回りができる	▲	▲	△	○	○	◎	◎	
18 連続ターンができる	▲	▲	△	○	○	○	○	
19 しっかり前をみて滑れる	▲	△	△	○	○	○	○	
20 リフトに一人で自信を持って乗れる	▲	△	△	○	○	○	○	
21 転ばずにリフトから降りられる	△	△	△	○	○	○	○	
22 他人のリズムに合わせて滑れる	△	△	△	○	◎	◎	◎	
23 ノンストップで滑れる	△	△	△	○	◎	◎	◎	
24 足に余分な力は入らない	▲	▲	△	○	○	○	○	
25 スピードのコントロールができる	▲	△	△	△	△	△	△	
26 ターンのリズムを自由に変化できる	▲	▲	△	△	△	△	△	
27 足の裏で体重移動の感覚がわかる	▲	▲	△	▲	▲	▲	▲	
28 難しい状況でも余裕を持てる	▲	▲	△	△	△	△	△	
29 スピードに乗って滑ることができる	▲	△	△	○	◎	◎	◎	
30 グレンデの起伏に応じて滑れる	▲	▲	△	○	○	○	○	

16個、○10個、△3個、▲1個」となり、急速の進歩を遂げることができた。この結果は特異な例ではなく、ほとんどの学生の「▲：全くできない」の数が減り、目覚ましい成長が見られた。学生は実習記録をチェックすることで自らの技術の進捗状況を可視化でき、次の実習への意欲が高まった。また、学生は最終評価で全くできなかったことが完璧にできるようになったことを確認できた。

学生は3泊4日の実習で課題を克服し、達成感を味わい、再びスノーボードにチャレンジすることを望むようになった。初日は「無理！無理！」と騒いでいた学生が最終日には「スノーボードは楽しいスポーツだ！」と意気揚々として語る学生の姿は非常にすがすがしい気持ちにさせてくれた。

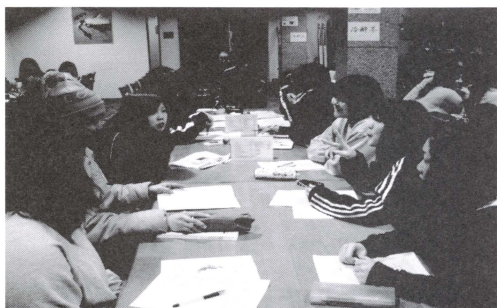


班別実習風景

夜間の班別ミーティングでは、実習中に撮影したビデオの映像を見ながら担当講師から改善点のアドバイスを受けることによって翌日の実習課題が明確になった。ここで興味深いことは、初めにビデオ撮影を嫌がっていた学生たちが、自分の映像を見ることで修正すべき点が明確になったので、ビデオに対するとらえ方が変化した。つまり、初めは、自分を見ることに恥ずかしさを感じていたようであるが、実際にビデオを見て、フォームのチェックがわかりやすく、イメージを持って実技練習に臨むことができることを理解できたからだと思われる。これはまさに運動学習の効果である。

受講学生の実習記録の到達目標は最終評価が全て悪くとも「△：少しできた」以上の評価ができるようになることである。実技チェック表の作成によって各自の日々の実習の目標が明確となり、学生の意欲が高くなる。ほとんどの学生の最終評価は最低「△：少しできた」となり、初心者であっても初級者向きのグレンデを転がらないでターンしながら滑れるようになった。

例えば、表1「実習記録」実技チェックA学生の場合、初日の「○2個、△11個、▲17個」が最終評価では「◎



班別ミーティング

(3) 実習中の記録と感想文のまとめ

<実習中の記録>

★良かったこと

- ①初めてのスノーボードであったが1人でリフトに乗って滑って下りられるようになった。上達を実感できた。
- ②他学科や違うクラスの学生と交流できて仲良くなった。
- ③友達が増えた。
- ④インストラクターの教え方が良かった。
- ⑤技術が上達した。
- ⑥3日間を通して自ら練習し頑張れた。
- ⑦多くの人に支えられて感謝している。
- ⑧みんなで助け合えた。
- ⑨充実した3日間を過ごすことができた。
- ⑩あきらめないで最後まで頑張る気持は大切だと思った。
- ⑪何事にも怖がらずに挑戦していくことが大切だと学んだ。
- ⑫みんなで仲良く楽しい雰囲気ですることができた。
- ⑬ヘルメットは必要ないと思ったが2回転んだ時、ヘルメットに助けられた。



リフトに乗って余裕の表情

★悪かったこと

- ①技術がまだ未熟であること。
- ②時間に何度か遅れ、みんなに迷惑をかけた。
- ③時間を守ることが少しできなかった。
- ④怖いという気持ちに負けてしまったこと。
- ⑤連続ターンができなくて悔しかった。
- ⑥自分にあったブーツでなかったこと。
- ⑦ブレーキの技術が未熟のため、すごい勢いでけてしまった。
- ⑧団体行動なのに自己中心で行動してしまったことがあった。
- ⑨授業と遊びの区別をすべきであった。
- ⑩もう少し期間が長ければ技術が進歩し、他の学生との交流もよりできた。
- ⑪もっと積極的に講師に質問すべきだった。
- ⑫途中で嫌になってやめたくなくなってしまったこと。
- ⑬講師のアドバイス通りに上手く滑れなかった。
- ⑭感謝の気持ちを人に言われる前に気付くべきだと思った。
- ⑮人の練習をみて学ぶことができてなかった。
- ⑯文句が多かった。
- ⑰最終目標の連続ターンができなかった。



講師のサポートでリフトから降りる

<最終日の感想文>

- ①初めてのスノーボードができるようになった。学校で交流の少なかった他学科の学生と仲良くなれて、共に集団生活をして良い経験になった。
- ②いろいろな学生と仲良くなれて、スノーボードが滑れるようになって充実した3日間であった。
- ③みんな挨拶がきちんとできていた。
- ④時間通り行動できた。

- ⑤スノーボードが好きになった。
- ⑥基本から指導されたことが良かった。
- ⑦スノーボードの技術だけでなく、人間関係や友達の優しさに触れることができ、とてもよい3日間であった。ありがとう、おはよう、などの一言でお互い気分が明るくなり、お世話になった方への感謝の気持ちを忘れません。多くのことを学んだ。
- ⑧この3日間、体中アザだらけで寝るときに大変なくらいたくさん転びました。しかし、3日間で木の葉落としがスムーズに滑れるようになった。周囲のみんなも上達し嬉しいです。
- ⑨集団生活をして楽しかった。自分の直さなければならぬ部分を確認することができた。
- ⑩たくさんの人と交流することができて本当にうれしかった。時間に余裕をもって行動すべきだった。
- ⑪何度も転んだが、あきらめないで練習したので、最後はノンストップで滑れるようになった。こうして滑れるようになったのは講師や班の仲間のおかげだと感謝している。日常生活でもこの3日間の経験を生かして頑張りたい。
- ⑫先生の話を聞いてなかったり、ゴーグルをなくしたり迷惑かけてしまった。しかし、運動が苦手な自分が仲間と共に3泊4日を過ごせてスノーボードが好きになった。
- ⑬スノーボードの講師に指導してもらったことが良かった。これからだという時に実習が終了した。
- ⑭短大で宿泊を伴う実習があるとは思わなかったのうれしかった。スノーボードの技術は予想以上に高められたが、何より友達の優しさ、宿舎の人達の親切などに触れることができ良かった。また、大学内では同じグループで固まっているが多くの人と話すことができ良い経験となった。
- ⑮スノーボードだけでなく、全く喋ったことのない友達と出会い仲良くなれたことが嬉しかった。学内で喋ることのない先輩とも話すことができた。また、滑れなかった友達が滑れるようになった時は自分のことのように嬉しかった。この実習を通して色々なことを学んだ。
- ⑯3日間、すごく楽しい時間を過ごせた。授業であったがみんなと楽しくて良かった。少しはしゃぎすぎてお礼を忘れたりしたので、もう少し集団行動を意識すべきだった。
- ⑰スノーボードの講師がとても優しく丁寧に教えてくれたので上手に滑れるようになった。



最終日 閉校式

4. 結論

3泊4日のスノーボード実習が学生にもたらすものは次の2つにまとめられる。

- (1) 大自然の中で技術の到達目標を目指すことによって達成感を味わえた。
- (2) 宿泊を伴うことにより集団生活から「時間を守る。」「感謝の気持ちを持つ」「挨拶をする」ことが人間関係をスムーズにすることに気付かされた。社会性が身に付ききっかけとなった。

以上の2つは学生の実習記録と感想文から引き出された結論である。多くの学生たちの目的はスノーボードの技術の上達と単位の取得であった。しかし、学生は実際に参加するとそれらよりも到達目標を達成したことや多くの友人を得ることができたことが重要であることに気付いた。また、ゆとり教育を受けた世代の学生は40代や50代の世代と異なる価値観を持つと言われている。しかし、自然の美しさや人に対する感謝の気持ちなど、今も昔も大差がなく、人々の思い込みで学生を判断してしまっている部分があると考えさせられた。

スポーツの役割は青少年の育成に役立つと言われていたが、学生の感想文からそのことが立証されたと言っても過言ではない。なぜなら、学生たちは人の優しさや自分をサポートしてくれる人々に感謝し、友達が増えたことに喜びを感じている。人々に感謝し喜びを感じることで心が豊かになり、日常生活でも変化が表れてくるのではないだろうか。

今回は学生の実習記録と感想文からの考察であったが、今後は学生がスノーボード実習で得たことをどのように生かしているのかまた生かされているのか追跡調査をしたい。そして、スノーボード実習が学生にもたらす、達成感や感謝の気持ちは宿泊を伴うからこそ得られるものであることに対して学生の理解を求め、社会に貢献できる学生の育成につながる実習となるように更なる創意工夫を進めて行く所存である。

5. 引用文献・参考文献

- 『運動学習とパフォーマンス』 1994年 大修館書店
 『からだ・健康・スポーツ』 2004年 サンウエイ出版
 『スポーツと健康』 1994年 東京電通大学出版局
 『大学体育 第63号(第24巻3号)』 1998年 社団法人
 全国大学体育連合
 『大学体育学 第4号(第4巻1号)』 2007年 社団法人
 全国大学体育連合

ピアスーパーバイザーからのコメント

本論は、タイトル(「スノーボード実習が学生にもたらすもの」)の示すとおり、合宿を伴う実習を通して、学生自身が、①技術向上に向けての到達目標を明確にし、それを達成することのよろこびを味わい、②集団生活を通して人との関わり方の大切さを学びとっていく課程を、学生の「実習記録」・「感想文」の内容分析により実証している点が高く評価できる。学生の「伸びの自覚・達成感」と「他の人とかかわることの大切さの自覚」は、教育実践に共通する課題であり、他の分野における実践においても生かすことができるものとする。

(担当：岡崎公典)