

# 聖和学園短期大学 スポーツ系公開講座 変遷と今後の課題（2）

高間 章・及川 佳澄

（キャリア開発総合学科）

## I. はじめに

2005年度に本学の施設を利用し、教員等が指導するスポーツ系の公開講座が開始され、現在も継続している。2005年度から2013年度までは健康スポーツ教室、2013年度からはサッカー教室を中心に講座を展開し、現在はそれに加えてダンス教室、バレーボール教室を実施している。さらに、2018年度から公開講座の一環としてサッカー、ダンスのスクールを月2～4回の頻度で実施している。

第1報では、スポーツ系公開講座で初年度から実施している健康スポーツ教室、2013年度から開講したサッカー教室について、これまでの概要を報告した。健康づくり教室は参加者の確保のための募集広報に、サッカー教室は学生スタッフの参画に課題があることが確認された<sup>1)</sup>。沖村はスポーツ・健康分野における大学の地域貢献の可能性について広い視野から整理し、大学は豊富な人的・物的・情動的資源を有しているものの、地域貢献活動には限定的にしか使えないことを示した。したがって、活動が無理なく継続していくためには組織を整え、今ある資源の強みを生かし、これまでの活動をベースにして漸進的に発展させることが重要であると報告している<sup>2)</sup>。

本研究では第2報としてダンス教室、バレーボール教室のこれまでの活動を分析し、スポーツ系講座の今後の課題を見出すことを目的とした。

## II. 公開講座の実施内容

### 1. ダンス教室の取り組み

2005年度よりキャリア開発総合学科が開設され、その年度からスポーツ系の授業や公開講座がスタートした。表1にこれまでのスポーツ系の公開講座の一覧を示した。ダンス教室は幼児から小学生を対象にして2015年度からスタートし、毎年2回の講座を実施している。2015年は16名、2016年38名、2017年25名、2018年22名、2019年44名、2020年38名、2021年67名、2022年85名の幼児・児童が参加した。ダンス教室は学生が授業の一環として教員と共同して参加し、2015年度はダンス演習、やさしいダンス実技（ストリートダンス）、2016年度はスポーツ系ゼミ、2017年度はスポーツ系ゼミ、2018年度はダンス実技（ストリートダンス）、2019年度はダンス実技（ストリートダンス）、2020年度はダンス演習、2021年度はスポーツ方法実習Ⅲ（ダンス）を学ぶ学生が子ども達への指導やサポートを行った。

表2にダンス教室の流れを示した。受付後は教室開始までアリーナでボールやフリスビーなど様々な道具を使い、子ども達同士や学生と交流を行うことで緊張をほぐすことを大切にされた。教室の開始時には教員・学生スタッフが自己紹介を行い、その後ウォーミングアップとして、鬼ごっこやジャンケン列車などのアイスブレイクゲームを行った。ダンス練習のスタートは準備された振付に用いられている基本ステップ練習を行った。参加者へのキューイングは生関ら<sup>3)</sup>が有効性を報

表1. 2005年度から2022年度までスポーツ系の公開講座の一覧

年度	実施回数	内容			
2005年度	3回(6・7・3月)	健康スポーツ教室			
2006年度	6回(6～9月、2～3月)	健康スポーツ教室 フィットネスダンス			
2007年度	9回(6～12月)	転倒予防教室		水中ウォーキング	
2008年度	5回(7～12月)	腰痛・肩こり・ 膝痛改善教室	楽しいレクリエーション	水中運動教室	
2009年度	3回(9～11月)	腰痛・肩こり・膝痛改善教室			
2010年度	3回(9～11月)	腰痛・肩こり・膝痛改善教室			
2011年度	4回(7～12月)	ピラティス入門	腰痛・膝痛	ストレッチポール	
2012年度	2回(11～12月)	フットセラピー		ストレッチポール	
2013年度	6回(7～11月)	サッカー	腰痛予防	ストレッチポール	
2014年度	4回(6～7月)	サッカー			
2015年度	4回(6月～8月)	サッカー	ダンス		
2016年度	6回(6月～11月)	サッカー	ダンス キャリアフェスティバル		
2017年度	10回(6月～1月)	サッカー	ダンス キャリアフェスティバル		
2018年度	教室11回(5月～3月) サッカースクール ダンスクラブ	サッカー教室 サッカースクール	ダンス教室 ダンススクール キャリアフェス	美BODY フィットネス	
2019年度	教室14回(6月～1月) サッカースクール ダンスクラブ	サッカー教室 サッカースクール	ダンス教室 ダンススクール キャリアフェス	美BODY フィットネス	健康づくり
2020年度	教室13回(7月～1月) サッカースクール ダンスクラブ	サッカー教室 サッカースクール	ダンス教室 ダンススクール キャリアフェス	バレーボール教室	健康づくり 教室
2021年度	教室16回(6月～1月) サッカースクール ダンスクラブ	サッカー教室 サッカースクール	ダンス教室 ダンススクール キャリアフェス	バレーボール教室	健康づくり 教室
2022年度	教室18回(6月～1月) サッカースクール ダンスクラブ	サッカー教室 サッカースクール	ダンス教室 ダンススクール キャリアフェス	バレーボール教室	健康づくり 教室

告しているオノマトペを活用し、擬音語や擬態語を包括的にさした言語表現を有効に使用し、参加者にステップや動きをわかりやすく伝えることを心掛けた。参加者がステップや動きを習得したことを確認して、音楽を流してリズムに合わせて練習を行った。学生は授業で事前に動きやキューイング指導を練習し、指導やサポートを担当した。繰り返し練習を行い、振付を習得した後に体育館のステージ上で保護者の前で発表を行った。発表後は教室で録画したステージ上でのダンスを鑑賞して終了とした。

本学の行事として毎年12月にキャリアフェスティバルを開催している。キャリアフェスティバルは大学生がファッションショー、バンド演奏、ダンス発表を行い、高校ダンス部、高校チアリーディング部も参加し、大学生・高校生・児童・幼児がそれぞれの成果を発表し、交流する機会である。2016年からはダンス教室の参加者に対して、キャリアフェスティバルへの参加を募り、ライトアップされたステージで習得したダンスを披露する内容を加えた。学生は授業で参加者に対しての練習動画を作成し、ダンス教室後に参加者に対して配信することで振付の習得をサポートした。キャリアフェスティバル当日は教員・学生の指導で練習、リハーサルを行い、本番発表を行った。ダンス教室だけでなく、キャリアフェスティバルに参加する子ども達の人数も年々増加している。筆者らは既に短期大学生による児童へのダンス指導について研究し、学生が指導を経験していくことで、踊る、観る（評価する）、指導する自信を高めたことを報告している<sup>4)</sup>。キャリアフェスティバルでの発表はサポートする学生の自信感を高めることにも繋がったと考えられた。

2018年度から地域の児童を対象に月に3

回程度ダンスレッスンをを行うダンスクラブをスタートさせ、2019年からは通年で実施した。指導はウォーミングアップ、体づくりとダンスレッスンを複数教員で担当し、2018年は23名、2019年11名、2020年14名、2021年13名、2022年9名の児童が参加している。学生とダンスクラブ児童の関りは、ボランティアや授業の実習を兼ねた指導のサポートや、学生のダンス団体と発表を鑑賞し合うなど交流を重ねている。さらにダンスクラブの児童と大学生が一緒に地域のイベントに出演を行い、活動の幅を広げている。大学生にとっても世代間交流を経験できることや、イベント主催者から求められる出演時間を調整できる等メリットが大きい。2020年度・2021年度は新型コロナウイルス感染拡大の影響で地域での発表活動は行えなかったが、2022年度は3回の発表を本学のよさこい部、ストリートダンス部と協同で発表した。今後も練習や発表を通じて学生と児童が交流する機会を作っていきたいと考えている。

キャリアフェスティバルはダンスクラブの児童も毎年参加し、練習の成果を披露している。2020年より新型コロナウイルス感染拡大の影響が社会の様々な場面で現れている。コロナ禍でのキャリアフェスティバルはイベントではなく、これまでの練習の成果を団体毎に動画や写真に記録する機会として実施することができた。キャリアフェスティバルには大学生の保護者も観覧に訪れるが、児童の保護者も同様なため、一定の観覧者を確保し、行事の成立に大きく貢献している。これは地域と大学の好循環の一例であると考えられる。

表2. ダンス教室の流れ

時間	内容	留意点
9:30～	講座準備・受付	使用する道具や名札などの準備、受付後は子ども達が安心して、練習に励めるように運動遊びでコミュニケーションを深める
10:30～	講座開始・挨拶	教員、学生が自己紹介を行う
10:35～	アイスブレイク	指導者、参加者の距離を縮めるための鬼ごっこや運動遊びで体と心のウォーミングアップ
10:45～	ステップ練習	ステップについてオノマトペを有効に活用して指導を行う。カウントや手拍子等でもリズムを伝えて動きの練習を行う。
	音楽を用いての練習	音楽を聴き、動きのイメージを膨らませ、リズムに乗って楽しく練習する。
11:15～	グループ練習	学年に分かれて、振付が異なる部分を練習し、習得する。指導者は担当グループへの指導を行う。
11:15～	ブロック練習	ステージ上での発表に備えて、お互いの動きを見合い励まし合う機会を作る。
11:35～	ステージ上での発表	体育館を消灯させて、ステージ上をライトアップさせて発表を行う。学生がステージの下の左右で一緒に踊ることで子ども達が学生を見ながら踊ることもできる。保護者に動画や写真を撮影してもらう。
11:50～	動画鑑賞	教室に集合し、自分達が踊ったダンスを鑑賞して成長を実感してもらう。
12:00	講座終了・挨拶	前年度のキャリアフェスティバルの発表を紹介して、参加の案内を行う。

## 2. バレーボール教室の取り組み

バレーボール教室はスポーツ教室の中で最も新しく2020年度から開始し、初年度は3回の教室に63名が参加した。2021年度は当初3回を予定していたものの、新型コロナウイルス感染拡大の影響で1回しか実施することができず16名の参加となった。2022年度は3回の教室に37名が参加した。表3にバレーボール教室の流れを示した。参加の年代は幼児から小学生と幅広く、参加者はバレーボールのスポーツ少年団等に所属していないので、練習内容は発育発達に合わせた指導や丁寧なサポートが必要となる。サッカー教室

では最後にゲームを実施して終了するが、状況次第では幼児でも子ども達自身である程度、実行することができている。しかし、バレーボールでは小学生でも未経験者ではラリーを継続することが難しく、コートの高さやネットの高さをバレーボールサイズでなく、バドミントンサイズにすることや、小学生は使用するボールを初心者用の柔らかいボール、レジャー用のビーチボールを用いる工夫を行っている。また、幼児にはゴム風船や、ゴム風船にビニールテープを貼り付けて浮力を制限し、より弾む風船ボールに加工する等、参加者がうまくボールを操れるように

様々な工夫を行う必要がある。ルールもキャッチバレーボールのルールを採用し、両手を使ってバレーボールを捕球、パス、最後はアタックをするようにアレンジして実施している。さらに、スムーズに試合を進行するにはコートにプレイヤーとして指導者が入るなど、直接的な援助が必要となる。前報ではサッカー教室において、年代の幅広さや参加人数に対してのサポートに学生の参画が必要で課題となっていることを報告した。バレーボール教室においてはサッカー教室と比較して1回あたりの参加人数が少なくても、競技特性から試合の進行、成立だけでなく練習メ

ニューにも指導者の援助が必要になることが多い。そのため、教員・学生のマンパワーを確保すること必要と考えられる。毎年バレーボール部の部員が補助を担当しているが、コロナ禍で公式戦のスケジュールが変更になり、担当できないケースが発生している。それに対応して今年度、全学生にメールが届くクラスルームを通じてボランティアの募集を呼びかけ、7名の学生が登録を行った。今後も広く学生の協力を依頼し、世代間交流を通じてスポーツを楽しみ成長していけるようにサポートしていきたい。

表3. バレーボール教室の流れ

時間	内容	留意点
9:30～	講座準備・受付	使用する道具や名札などを準備する。 講座前に集まった子ども達はボールに親しみ自由に遊んでもらう。 初回参加者や幼児を中心にその時間に積極的にコミュニケーションを深める。
10:30～	講座開始・挨拶	遊びに使用していた道具、ボールを整理し、水分補給を行ってから 教員、学生が自己紹介を行う。
10:35～	アイスブレイク	子ども達が日常で使用することがないコーンを倒し・それを起こす 競争など開放感のある遊びも取り入れる。体だけでなく、子ども達 の心のウォーミングアップを大切に。風船などを糸で吊るして、 ジャンプしてアタックする、高いところから柔らかいクッションマッ トにジャンプする等、遊びを通してバレーボールの楽しさを実感し てもらう。
11:00～	ボール フィーリング	先ずは一人でボールキャッチを行うなど、ボールに流れながら、レ ベルアップした内容にしていく。アンダーハンド、オーバーハンド の基本的な手や身体全体の使い方を説明することも行う。
11:15～	基礎 トレーニング	小学生は2人組、幼児はグループになって、対面でボールキャッチ、 オーバーハンドやアンダーハンドの練習を行う。反復が必要な練習 であるが、手や腕を痛めないように、近い距離で基本練習を行う。 アタックの基本練習を同様の隊形やペアリングで行う。
11:25～	スパイク練習	バドミントンネットを基本として、幼児はネットを緩めてさらに低 く設定して、スパイク練習を行う。小学生はセッター役としての手 投げ練習も行う。
11:40～	ルールやボールを 変更しながらの ゲーム練習	①幼 児：風船バレーボール 小学生：キャッチバレーボール ②幼 児：加工したゴム風船での試合 小学生：ビーチボールを使用してのゲーム練習
12:00	終了	記念撮影と挨拶を行い、次回のバレーボール教室の案内を行う。

### Ⅲ. 講座の今後の課題

表4に2018年から2022年の5年間の各講座の参加人数の平均値を示した。健康づくり教室は6.5名、サッカー教室は30.7名、ダンス教室は25.6名、バレーボール教室は16.4名であった。バレーボール教室を除く3つの講座についてはコロナ以前の2019年とコロナ禍となった2020年の人数を比較すると減少していることがわかる。しかし、2022年は健康づくり教室、ダンス教室において2019年の参加人数を上回る結果であり、特にダンス教室は倍近い参加者となっている。2022年11月27日のダンス教室に参加した27組(46名)の参加のきっかけや、現在多く参加している講座の内容を分析したところ、最も多かったのが毎週のダンスクラブ関連の参加者13組、サッカー教室6組、保育学科が実施している子育て支援カレッジ「てとて」3組、ダンス教室のみへの申込、あるいは毎年のダンス教室参加がメイン5組という内容であった。ダンスクラブを軸として、他の講座の参加者がダンス教室に興味を持ち、参加していることが分かった。このような例はスポーツに限らず多くの講座で散見される。健康づくり教室の参加のきっかけをインタビュー調査したところ、学都仙台コンソーシアムの講座参加をきっかけにして本学に興味を持ち、現在は仏教入門講座、英語講座、そしてスポーツ講座にも参加している経緯が確認された。本学では毎年過去2年間の参加者に対して講座全体のチラシを郵送している。またHPでも講座全体を紹介し、電話、FAX、E-mail、WEBでの申込フォームで受付を行っている。このような地道な広報の成果によって本学のバラエティ豊かな講座に関心を持ち、多くの参加者を迎えられていると考えられた。

表4. 5年間の各講座の参加人数の平均

	2018	2019	2020	2021	2022	平均
健康づくり教室		8.7	2.5	4	10.8	6.5
サッカー教室	30.7	43.7	31.1	22.6	25.4	30.7
ダンス教室	11	22	19	33.5	42.5	25.6
バレーボール教室			21	16	12.3	16.4

第1報ではサッカー教室において学生スタッフの参画に課題があることを報告した。従来は土曜日10:30～12:00のサッカー教室を、今年度は10月から12月の3回を木曜日16:00～17:30としてスポーツ方法実習Ⅰ(ジュニアスポーツ)の授業内で実施した。平日の16時からの開始時間に参加できる子どもは、幼児や近隣の小学生に限定される問題があり、参加者は10月14名、11月18名、12月21名であった。今年度の他の回や例年の参加人数と比較すると少ない人数であるが、学生13名が指導やサポートを経験できた。参加人数は10月から月を重ねるごとに増加していることから、実習での学生の指導やサポートは一定の質を提供できていたことが考えられる。

学生の実習終了後にアンケート調査を行い、図1に学生による実習の自己評価の結果を示した。84.6%の学生が「経験してとてもよかった」、15.4%が「経験して良かった」と回答し、「普通」や「良くなかった」という回答は見られなかった。図2に学生が考える実習の適正回数の調査結果を示した。4回以上が30.8%、3回が61.5%、2回が7.7%という回答になった。実習を行いボランティアへの興味・関心が高まったかどうか調査したところ、全員が「非常に高まった」と回答した。「高まった」、「普通」、「あまり高まらなかった」という回答はみられなかった。これらのアンケート結果から学生は指導、サポート経験を積極的に捉えていると考えられた。

沖村の先行研究では大学は豊富な人的・物的・情動的資源を有しているものの、地域貢献活動には限定的にしか使えないことを示している。第1報で課題に挙げたサッカー教室における学生スタッフの参画については、授業の実習として学生が参加しやすい時間帯に設定することで、一定の改善を図ることができたが、それを全ての講座で行うことはできないため、今後は漸進的に進めていきたい。

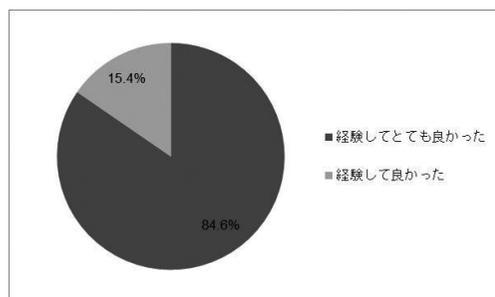


図1. 学生による実習の自己評価

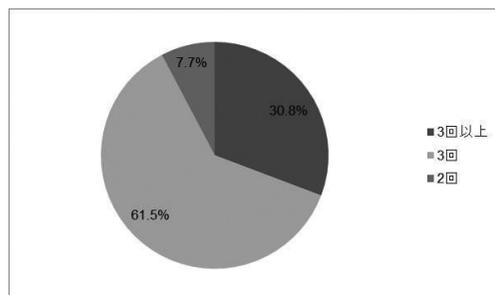


図2. 実習の適正回数について

#### IV. まとめ

本研究では、スポーツ系公開講座のうち2015年度開講のダンス教室、2020年度開講のバレーボール教室について、これまでの概要を報告した。ダンス教室はキャリアフェスティバルが終了するため教室内での教員・児童・学生の交流に力を入れることや、バレーボール教室は学生スタッフの参画と発育発達に合わせたボールや練習メニューの工夫が必

要と確認された。

今後もスポーツ教室の課題を明確にして、学生のキャリア形成と地域貢献を実践していきたい。

#### IV. 参考文献

- 1) 高間章・渋谷祐子・渡辺篤史, スポーツ系公開講座 変遷と今後の課題 (1), 聖和学園短期大学紀要, 83-89, 2022.
- 2) 沖村多賀典, スポーツ・健康分野における大学の地域貢献について, 名古屋学院大学研究年報, 27, 41-52, 2014.
- 3) 生関文翔・齊藤一彦, リズム系ダンスにおける「よい動き」の視点に関する一考察-「時間」「空間」「力」に着目して, 広島大学大学院教育学研究科紀要, 67, 251-258, 2018
- 4) 高間章・及川佳澄, 短期大学生による児童へのダンス指導の実践報告, 聖和学園短期大学紀要, 67-76, 2021.