

体育実技A(水球) 1単位(春学期)

体育実技A(水球) 1単位(秋学期)

教員も全力参加! 初心者からOK! 毎回白熱水中ボールゲーム!
春学期: 火2/金2
秋学期: 火2/木2

鳥海 崇

授業の目的:

慶應義塾には『塾生皆泳』という言葉があり、「泳ぐ技能を身につけることが、人として備えるべき重要な素養のひとつである」という水泳教育の理念がある。塾生は水泳技術を身につけ、泳げないことが理由で命を落としたり、溺れている人を救えないことがないように、というのがその教えである。

本授業では、水中でボールを扱う水球を中心に体験し、水泳の魅力・楽しさを再発見しながら、水球競技を通じて得られる『塾生皆泳』を念頭に置いた慶應義塾の水泳教育を実践する。

水球は従来の競泳とは違い、前後、左右、上下とプール内を3次元に動きながら、力強さと繊細さが必要となる。実技を重ねるにつれ自然とこれらの動作に習熟していく。受講生の誰もが初めての経験となる内容があるので、積極的に挑戦し、新たな身体知を獲得しましょう。

最初は全く泳げない学生でも、授業後半では水深2mのプールを自在に動き、ボールを巧みに操れるようになる。また、最初は授業開始10分で息が上がるような学生でも、授業後半には1時間以上元気に動き回れるようになる。このように技術、体力ともに大幅な増進が見込める授業である。

なお、教員もゲームに参加するため、教員や履修生同士との距離が近いのが本授業の特徴である。また授業の内容は前後することがある。

授業の計画:

- 履修者の自己紹介とプール体験。競泳用プール、水球用プール、飛込用プールを体験して最後にサウナで暖を取り終了します。
- 巻足の体験。巻足とは水中で浮くための立ち泳ぎです。ステップは5段階に分けられます。いきなり完璧に受ける人は稀ですので、徐々に練習していきます。ライフジャケットを着ると楽に浮くことができますよ。
- パスの体験。パスは2種類に分けられます。相手の手元に落とすパスと相手の頭上に投げるパス。巻足しながらはまだ難しいのでライフジャケットを着てパスをしましょう。慣れてくると様々な状況下でパスを投げるできるようになりますよ。
- シュートの体験。シュートは3種類に分けられます。振りかぶったシュート、水に浮いているボールをつかんでのシュート、頭上へのパスを受け取ってダイレクトのシュート。シュートが決まると爽快感が得られます。思い切りのよいシュートを打ちましょう。
- 巻足とパス、シュートの実践。このころになれば巻足もできるようになるはず。頑張って5分間浮いてみましょう。その後は巻足をしながらパス、シュートをしてみましょう。水から高く浮かび上がるためにはタイミングが大事ですよ。
- ミニゲームの体験。実際のゲームに準ずる形でミニゲームを体験しましょう。簡単なルールの下でのボールゲームです。このころから教員も参加します。まだまだ実力的には教員にかないませんが、この頃からどんどん体力がついてきます。
- パスの応用。ミニゲームを通じて感じられたこととして、カウンターアタックの重要性が挙げられます。カウンターアタックとはいち早く相手コートに泳ぎこんでシュートを狙う戦術です。そのためには動いている仲間に正確なパスを投げる必要がありますね。
- シュートの応用。ミニゲームを通じて感じられたこととして、ゴール前のシュートの重要性が挙げられます。相手が近くにいる状態で素早くゴールを狙うためにはどの方向にもシュートを打てる技術が必要です。バックシュート、サイドシュート、スライプシュート等です。
- 水球の試合観戦。これまで「する」スポーツであった水球ですが、実は「見る」のも大変面白いスポーツでもあります。1チーム7人が所狭しと泳ぎ、体を上げてパスをして、ダイナミックにシュートする様子に見ている側も興奮すること間違いなしです。
- ミニゲームの実践。この頃になれば巻足で簡単に浮けるようになるし、コート内を自在に動き、ボールも自由に操れるように

なります。体力面も人生で最も充実している頃かもしれませんね。まだ教員にはかないませんが、少しは対抗できるようになりますかね。

- 巻足の強化とミニゲームの実践。この頃からは体力的には申し分なしですので、さらなる体力強化を目指す目的で、重りを持って巻足を実践してみましょう。水球だけでなく、安全水泳という意味でも貴重な体験になりますし、水難事故の防止にも役立ちます。
- ゲームの実践①。そろそろ教員も本気を出し始めます。泳ぎのスピード、パスの正確性、シュートの力強さ、どれをとっても簡単には勝てない相手ですが、皆さんにはチームワークと若さがあります。一致団結して教員を倒しましょう。私も本気で戦います。
- ゲームの実践②。教員との一進一退の攻防が続いていると思います。教員もまだ教えていない技術を使ってきます。そんな技術は盗んで自分のものにしてしまいましょう。この頃には自分の得意領域と苦手領域があると思いますので、役割分担で協力して戦いましょう。
- ゲームの実践③。教員も筋トレをするなどのトレーニングを積んで死にもの狂いで戦いを挑んできます。体育の授業でここまで本気になる必要はあるのでしょうか。しかし勝負事に前にして手を抜くことは相手に失礼です。最後まで全力で戦いましょう。
- まとめ。簡単なまとめで終えることはなく、最後までゲームをすることになると思います。これまで身に着けた技術と体力を全て出し切りましょう。教員に勝つこともあるかもしれませんが、それは教員冥利につきることであり、諸君の自信につながることでたとえ確信します。

成績評価方法:

【A~Dの点数区分】

A: 80点以上 B: 79~70点 C: 69~60点 D: 59点以下

【点数化のための評価項目および項目間の点数比率】

出席点の満点を60点(60%)とし、他の2項目(態度、理解)を合計40点(40%)とします。

《出席(60%)、態度(30%)、理解(10%)》

出席 欠席1回ごとに5点、遅刻・早退1回ごとに3点を減点します。

実施場所:

協生館プール(地下1階)。独立館や語学の教室からは遠いですが、駅からは近い便利な建物の中にあります。コンビニのローソンがあります。寄り道せずにはプールへお越し下さい。

服装携帯品等:

水着、スイミングキャップ、ゴーグル、タオル

(貴重品は各自でプールサイドの鍵付きロッカーに保管しましょう。)

担当教員から履修者へのコメント:

大学院で宇宙物理学を研究し、現在は水球の日本代表コーチをしている担当教員が履修生と共に楽しく語らいながら授業を展開します。これまで皆さんが経験した水泳とは違うので最初は戸惑うかもしれませんが、しかし様々な水泳を体験することで新しい水の魅力に出会えるはずです。 **We welcome many foreign students to participate in this course.**

質問・相談:

水泳に関する質問は授業中いつでも受け付けます。人生に関する相談は四六時中いつでも受け付けます。