

---

## 「スポーツ技術学演習」の新たな種目設定の検討

---

研究代表者	鈴木 啓央(経済学部)
共同研究者	河合 美香(法学部)
	佐々木 浩雄(文学部)
	松田 繁樹(政策学部)
	松畑 尚子(法学部)
	松永 敬子(経営学部)
	藪中 佑樹(経営学部)

### 1. はじめに

スポーツ科学系科目部会(深草)で開講する「スポーツ技術学演習」では、「人間の発達や可能性」について理解し、「うまくなる」、「変化する」ための方法論を身につけることを到達目標とし、テニス・バドミントン・バスケットボール・バレーボール・卓球・フットサル・フィットネスの7種目を開設している。いずれの種目も上記の到達目標に鑑み、授業展開や施設・設備・用具などの条件面のことを考慮して、効果的な学習が期待できるという観点から設定されている。ただし、いずれの種目も、高校までの体育・スポーツの授業で広く展開されているものであり、各々の種目の経験者がその種目を受講する機会が多くなってしまっているのも事実である。もちろん、経験がある種目を大学の講義を通してより深く理解し、身につけていくことは重要であるが、「うまくなる」、「変化する」ための方法論をより効果的に身につけるためには、これまで経験したことがない種目に新たに挑戦することも非常に有益なことである。

他方、上述した「うまくなる」、「変化する」ための方法論を身につけることと同様に「スポーツ技術学演習」で重要視してきたのが、健康的な学生生活や生涯にわたる豊かなスポーツライフの基礎を構築することと、学生間のコミュニケーションの促進といった観点である。高校までは体育の授業は必修であることが多く、スポーツが好きか嫌いかは関係なくスポーツに関わる機会が担保されてきたが、選択科目として設定されている大学では学生自身で選択するため、高校までの体育の授業等で苦手意識を持った学生は体育・スポーツと距離を置いてしまうことも考えられる。このような学生の存在も念頭に置き、当科目部会では、より多様な学生が安心して取り組むことができる種目の設定を検討する必要があるとの認識にいたった。そこで本研究開発プロジェクトでは、以下の2点を検討するために調査研究を行なった。

- (1) 現在開講している競技的なスポーツをベースとして授業展開以外に、多くの学生が初めて体験するような具体的なスポーツ種目の設定可能性を検討する。
- (2) スポーツに苦手意識があるような学生でも、他の受講者に気兼ねせずに安心して取り組めるようなスポーツ種目の設定可能性を検討する。

## 2. 調査および分析

### 2.1. ピックルボールの概要

上記を踏まえ、本研究開発プロジェクトで検討した新たなスポーツ種目はピックルボールである。ピックルボールは、テニス、バドミントン、卓球の要素を組み合わせた、アメリカ発祥のラケット競技である。コートはバドミントンと同じ広さであり、室内で行われることが多いラケット競技であるため、現在使用している本学の体育館でも実施可能な競技である。競技特性としてはテニスと非常に類似しているが、テニスと比較して初心者でもラリーが格段に続きやすく、子供から高齢者まで世代やスポーツ経験を問わず昨今広く親しまれるようになってきているニュースポーツである。近年、ピックルボールが急速に普及している要因としては、ルールはシンプルで初心者でも始めやすいこと、コートが小さいため体力的負担が比較的少ないこと、年齢や体力差を超えて楽しめる生涯スポーツ的要素をもっていること、独特の工夫されたルールが設定されており戦術性も高いことなどが挙げられる。

また、用具は穴の空いたプラスチックボールと長さが40cmほどのパドルと言われるラケットであり、簡易ネットを含めて比較的安価に用具をそろえることができる。それぞれの体力・技術に応じた楽しみ方が可能であり、他のスポーツ種目と比較して大きな事故や怪我にも繋がりにくい種目である。加えて、室内での実施が可能であることから、夏季におけるテニスの暑熱対策や雨天時の対応といった課題を解決する方策となる可能性もある。

調査にあたり、ピックルボール用のネットおよびパドル、ボールを本プロジェクトの予算で購入した。

### 2.2. 外部講師による研修会

- ・実施日時・場所

日時：2025年10月27日 16時～18時

場所：深草体育館 2F フロア

- ・外部講師

丸谷賢弘(関西大学人間科学部特任体育講師)

- ・概要および得られた知見

関西大学のピックルボールサークルの顧問であり、ご自身も競技会に出場する選手でもある丸谷先生からピックルボールのルールおよび技能習得のための指導を受けた。研修会では、まず、ピックルボールの詳細なルールの確認をし、その後、実践しながらの練習を行なった。その際、丸谷先生が実践している練習方法や授業展開を見据えた工夫等の教示もあった。

得られた知見の1つ目は、ピックルボールの準備の簡便さである。種目を行うための

ネットの設営は一人でも 10 分以内で完了し、使用する用具も軽量のため、授業準備の負担が少ないことが明らかになった。

2つ目は、ピククルボールの技能的な容易さと競技性の高さである。類似したスポーツであるテニスを授業で行う場合、数回以上はストロークやサービスなどの基本的な動作の習得に要し、試合形式の授業を行うまでには時間を必要とすることが多い。他方、ピククルボールは、パドルが小さく、コートも狭いため、ラケットスポーツの初心者でも比較的早い段階からラリーおよび試合形式の打ち合いを行うことができ、スポーツに苦手意識を持つ受講者も比較的早い段階からゲームを楽しめる可能性をもった競技であることも確認できた。ただし、技能習得が進むと、ラリーの精度や戦略など、競技性や戦術性の高さを追求することも可能であることが理解できた。

### 2.3. 授業内での試験的な実施

#### ・概要および得られた知見

授業として展開していく可能性を検討するため、スポーツ技術学演習(テニス)とスポーツサイエンスコースの特別演習 1 および 2 を受講している学生に対して、試験的にピククルボールの授業を行なった。前者の授業では、ピククルボールと類似したテニスを受講している学生であるため両種目の技能的な相違が小さく、むしろテニスよりもラケット感覚へのアジャストが早いため、競技性が高い授業が展開された。テニスでは力加減が難しく、オーバーしてしまうことが多い学生もピククルボールではコート内に返球することができ、サービスもアンダーハンドで行うため、ゲームの戦術的な部分を楽しむまでの時間がかなり短縮されることが予想された。授業後に実施されたアンケートでは「ニュースポーツを体験することができて良かった」などの肯定的な意見が聞かれた。

後者の授業では、スポーツ経験は豊富であるがラケット種目を行なった経験が少ない学生が実践者であったが、一コマの授業のなかで白熱した試合を行う段階まで受講者の技能は習熟し、ピククルボールが授業として十分に成立することが明らかになった。ただし、上記の授業はいずれも自らテニスを選択したり、日頃からスポーツに慣れ親しんでいる学生を対象にしていたため、スポーツに苦手意識を持つ学生が一定数いる場合に対する検討は今後の課題である。また、技術的には比較的簡単にできてしまうため、15 回の授業をすべてピククルボールとするためには、教える側の技術的・戦術的理解を深め、それぞれのレベルに応じた指導や楽しみ方を提供できるようにする必要がある。

### 2.4. 関西五私大体育研修会での実施

#### ・実施日時・場所

日時：2026 年 2 月 13 日 15 時～16 時半

場所：深草体育館 2F フロア

- ・外部講師

丸谷賢弘(関西大学人間科学部特任体育講師)

- ・概要および得られた知見

関西五私大体育研修会は、関西大学、関西学院大学、同志社大学、立命館大学、龍谷大学のスポーツ系教員および教学担当の事務職員が年に一回、体育・スポーツ科目に関する見識を深める研修会である。立命館大学が主管となって開催された前年度の研修会でも、ヨガやダンスなどのエクササイズ系の授業やキンボールなどのニュースポーツの導入について実践を交えて意見交換をした経緯があり、本学が主管を務めた今年度の研修会では、講師に関西大学の丸谷賢弘先生を招いて各大学のスポーツ系教員を交えてピックルボールの研修会を行い、ピックルボールの授業展開の可能性について意見交換する機会とした。研修会では、前回の研修会と同様に、ルールの説明から技能練習、試合までを行なった。この結果、他大学の先生からもピックルボールの楽しさや授業展開の可能性に対して非常に肯定的な意見をもらった一方で、15回の授業としての展開の困難さも指摘された。ピックルボールは、試合形式の授業内容に容易に達することができる一方で、一定のレベルに達するのが早すぎるが故に受講者の飽きを誘発するのではないかという懸念も示された。

### 3. まとめ

本研究開発プロジェクトでは、スポーツ技術学演習においてスポーツ経験の有無に関わらず多くの受講生が取り組むことができるスポーツ種目の設置を目指し、ピックルボールの授業への展開可能性を検討した。

2回の研修会と、学生への試験的な授業を通して、スポーツ技術学演習の新たな種目としてピックルボールが十分に展開し得るスポーツ種目であることが明らかになった。特に、ピックルボールの技能的な容易さは、スポーツに苦手意識がある受講生が新たに挑戦するスポーツとして非常に有用であることが示唆された。加えて、ピックルボールの競技性の高さは、スポーツに慣れ親しんだ受講生にとっても満足し得る種目であることも示唆された。

一方で、技能的に一定のレベルに到達するまでが比較的容易であるが故に、受講生が種目に飽きてしまうという懸念も生じた。この懸念に対しては、担当者自身の技能レベルの向上や段階的な指導による技術・戦術学習の深化も打開策の一つではあるが、ピックルボールを含めた複数種目の展開という打開策も考えられる。ニュースポーツと言われるスポーツはピックルボールだけではなく、昨今、ベースボールファイブやキンボール、モルックなど多くのニュースポーツが親しまれている。これら複数の種目をリレー的に展開していく授業も、スポーツの面白さ、奥深さを受講生が体験できる一つの形であると考えられ

る。その組み合わせや授業コンセプトの提示の方法などに工夫が必要であるが、これまで苦手意識をもっていた学生が履修してみようと思えるような種目やコンセプトに基づく授業展開の検討は今後も引き続き検討すべき課題である。

また、ピククルボール自体の利用策として、雨天時や暑熱時のテニスの代替種目として展開できる可能性が示唆された。昨今の暑熱問題はテニスのような屋外種目にとっては非常に深刻な問題であり、スポーツ技術学演習においてもパラソルによる日陰の設置や水分補給の喚起など様々な対策をしているが、それでも対処しきれないところがある。これに対して、暑熱がひどい時期にはテニスをピククルボールに代替することで受講生の要望と安全性を両立できる可能性がある。

スポーツ技術学演習の新たな種目として、本プロジェクトで検討したピククルボールは総じて有用であることが示唆された。今後は、ピククルボールと他の種目とを合わせた授業の展開の検討に取り組み、多様な学生がともに楽しめる授業の構築を実現することが課題である。