

# 一般教育ゼミナールにおけるスキー授業に関する実験的研究

— スキルテストによる指導班編成の試み —

安部 孝・井上 洋一・大橋 二郎\*・川上 泰雄  
松尾 彰文・戸苅 晴彦・浅見 俊雄

東京大学教養学部

\*現在, 大東文化大学

Experimental Study on Ski Lesson as Physical Education

Takashi Abe, Yoichi Inoue, Jiro Ohashi

Yasuo Kawakami, Akifumi Matsuo,

Haruhiko Togari and Toshio Asami

Dept. of Sports Sciences, College of Arts and Sciences,  
The University of Tokyo

冬季スポーツの代表であるスキーは、テニスやサッカー、ゴルフなどとともに現在最も盛んに行われているスポーツのひとつである。また、高校や大学におけるスキー実習や、最近盛んになった中・高等学校におけるスキー修学旅行など、教育の一貫としてのスキー学習も数多く実施されている。本東京大学でもシーズン・スポーツとしてのスキー授業を、スキーの正しい技術と安全性の学習を目標に、昨年度から全学一般教育ゼミナールとして開講してきた。

本研究は、大学一般教養課程1・2年生のスキー初心者を対象に実施したスキー選手用のスキルテストの結果と、それをもとにして編成したスキー授業における各指導班での学習効果との関係を明らかにすることを目的として実施した。

#### 方法

授業は、定期的授業として、駒場キャンパス内でスキーの正しい技術と安全管理などの知的学習および身体的コンディショニングを3週間実施した後、実技指導として3泊4日の集中授業を行なった。対象学生は本学1・2年生のスキー未経験者47名（男子41名、女子6名）であった。平成2年10月に受講希望者（約80名）から抽選で参加学生（50名）を選んだ後、平成3年1月14日から3週間にわたり週1回の授業を行い、3月4日から菅平スキー場において3泊4日の集中授業を実施した。授業の指導は中心となって授業を進めた体育科教官2名の他に、5名のスキー経験のある体育科教官が協力して指導にあたった。定期的授業の内容は、スキー用具の正しい使い方や名称、ビデオ装置を利用したスキー技術の段階的な学習過程などの他に、アルペンスキー用に開発されたスキルテストを実施した。スキルテストは高さ約19cm、幅10cm紙製ボックスを両足ジャンプで横向きに飛び越えるもので、40秒間に飛び越えた回数を記録した（図1）。集中授業での実技指導においては、このスキルテストの結果が平均的になるように班編成を行なった。集中授業の開始に当たって参加学生に対しスキー滑走の有無を再度調査した結果、17名の学生は定期的授業後から集中授業までの間に数日の滑走経験を持っていた。そこで、これらの学生を2つの班（1班と2班、仮に初級

者班とする）に分け、残り30名の学生をスキルテストの成績が分散するように7～8名ずつの4班（3班から6班、初心者班）に編成した（表1参照）。スキー技術の指導は班別で進められ、各班の指導者は指導過程における技術の習得度を指導班ごとに3段階で評価し資料として提出した。なお、初級者である1、2班は、SAJ公認指導員および1級資格を有する2名の体育科教官が担当し、その他の班の指導者も1級程度の技術を有するスキー指導経験の豊富な体育科教官があたった。

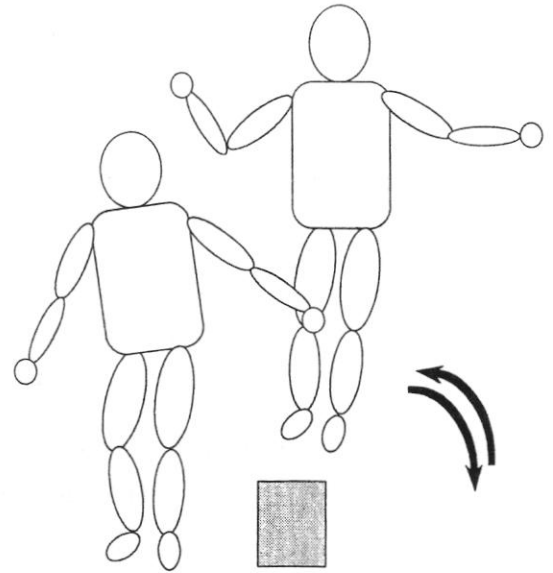


図1 ボックス・ジャンプ、横向きでの両足ジャンプの回数を測定した。時間は40秒間

表1. スキルテストの結果とスキー技術習得度、  
( )は女子学生

1班	回数	評価	2班	回数	評価
1	78	B	1	83	A
2	72	A	2	79	C
3	72	C	3	78	B
4	71	B	4	75	B
5	69	A	5	73	C
6	68	C	6	71	A
7	67	B	7	67	A
8	64	B	8	65	B
			9	62	C

3班	回数	評価	4班	回数	評価	
	1	83	A	1	83	A
	2	80	A	2	80	C
	3	78	A	3	73	A
	4	71	A	4	69	C
	5	69	A	5	68	B
	6	66	B	6	59	C
	7	59	C	7	(53)	(A)
	8	-	C	8	(46)	(A)

5班	回数	評価	6班	回数	評価	
	1	81	A	1	84	A
	2	76	B	2	79	C
	3	70	B	3	72	B
	4	69	B	4	72	B
	5	66	A	5	64	C
	6	(56)	(C)	6	(58)	(A)
	7	(26)	(C)	7	(58)	(C)

結果と考察

スキルテストを受けた男子40名のボックスジャンプの平均値（標準偏差）は72.1回（6.7），女子（6名）の平均値は46.2回（12.3）であった。ジュニアスキー選手を対象に同様のテストを実施したときの平均値は，男子選手が81回，女子選手が71回と報告されている。本研究の結果はジュニア選手と比較して，男子学生で約10回，女子学生で約25回ほど低い値であった。

表1はスキルテストの結果と各班ごとに評価したスキー技術の習得度との関係を示したものである。両者を比較しやすくするために各班の順番はスキルテストの結果をもとに回数が高い順に並べ，技術評価との関係をみた。初級者班である1，2班では，技術評価とスキルテストの間には明らかな傾向は認められなかった。しかしながら，初心者班である3班から6班の結果をみると，多少の順位の移動はみられるものの，スキルテストの成績が上位のものほど技術評価は高い傾向が認められた。男子40名のうち，技術評価がAであった15名のスキルテストの平均値は75.3（6.6）であり，評価Bであった14名の平均値70.8（4.6）や，評価Cであった11名の平均値69.5（7.9）に比較し，有意に高い値（ $p < 0.05$ ）が認められた。これまでス

キー実習等における指導班の編成は，学生のスキー技術に関する自己評価をもとに班分けを行っている場合が多く，指導途中でスキー技術の獲得に大きな差が生じた場合には指導班の再編成が行われることもある。また，初心者では班編成をするための資料が不足しているのが現状である。本研究ではアルペンスキー用に開発されたスキルテストをもとに指導班を編成し，スキー技術の習得度との関係を比較したが，初心者班においては両者に良好な関係が認められた。この様な結果からスキルテストの成績は初心者におけるスキー技術の獲得程度をある程度予測する指標となりうるものであり，指導班の編成を行う場合に十分に利用できるものと考えられた。

引用文献

1. 安部孝，山田保：アルペンスキーにおける選手発掘の試み，競技力向上のスポーツ科学 I PP 80-86，トレーニング科学研究会編，朝倉書店，1989