本学スキー実習の取り組みと学習成果に関する報告

Report of Effort and Effect in Ski Class

キーワード：冬季スポーツ、スキー人口、野外実習

永井　将史　NAGAI Masashi
東山　昌央　HIGASHIYAMA Masao
大石　示朗　OISHI Jiro
本田　宗洋　HONDA Munehiro
（山梨学院大学）

1. はじめに

スキーは、滑ることを本質的な楽しみとしながらも、付帯的には自然に接する楽しさ、社交や仲間づくりの楽しさ等があり[1)]、生涯にわたって多様な楽しみ方ができるスポーツである。冬季の代表的な野外スポーツとして定着したスキーは、現在では多くの大学の専門教育課程や教養教育課程で集中実習科目として取り上げられ、スキーに関する知識・技術の習得や自然体験活動の機会の提供等、様々な目的を持った取り組みがなされている。本学においても長年に渡ってスキー実習を開講しており、スキーに関する知識や技術の習得、集団生活を通した社会性の涵養、冬の自然体験を通した体育・スポーツの指導者としての資質の向上を目的としてプログラムを展開している。

ところで、我が国のスキー人口は1993年の1770万人をピークに減少し始め、2013年には480万人にまで減少している。また、スノーボード人口を加えても1998年の1800万人をピークに2013年には770万人まで減少している[2)]。このような大幅なスキー･スノーボード人口の減少は、生涯スポーツや野外スポーツの振興の観点からは大きな問題であり、近年では、スキー・スノーボード人口の拡大のため、若者を対象にした施策が重要視されている。例えば、19歳は何回乗ってもリフト無料となる「雪マジ！19（SNOW MAGIC 19）」[注1)]や、小学生以下のリフト料金を無料とする「キッズ体験プログラム」[注2)]等、全国各地で様々な取り組みがなされているが、これらの取り組みに加えて、若年層に対してスキーやスノーボードの魅力と安全に楽しむための知識や技能、態度を伝達する機会の創出も必要であろう。

大学のスキー実習は、専門性の高い教員や経験豊富な指導者のもとで、仲間とともに数日間にわたって集中的にスキーに取り組むことができる良質な学習機会と言える。蓬田ら[3)]によると、スキー実習に参加した大学生は、スキーの滑走に加え、自然環境や社交性、仲間との学習等、スキーの魅力を幅広く認知していることが報告されており、大学におけるスキー実習は生涯にわたるスキーへの参加を促す機会となることが期待される。本学のスキー実習においても、上述した社会的背景を踏まえて、体育・スポーツの指導者としての資質の向上を図りつつ、これまで以上にスキーを取り巻く社会の要請に応えられる実習へと内容を改善していくことが望まれる。

本稿では、平成27年度に開講したスキー実習（スキーⅠ・スキーⅡ）を対象として、実習の取り組みとその学習成果について検討し、今後のスキー実習の望ましいあり方を検討するための基礎資料を得ることを目的とした。

2. 実習の概要

(1) 時期

平成27年度スキー実習は、平成28年2月22日～

26日（4泊5日）にかけて、新潟県妙高市の赤倉温泉スキー場で実施された。

(2) 受講生

受講生は、大学体育学部102名（2年生79名、3年生8名、4年生15名）、短期大学保健体育学科8名（1年生2名、2年生6名）の計110名であった。

(3) 指導体制

指導者は、東京女子体育大学野外運動研究室の教員3名、その他の学内教員11名、学外講師4名、教務補佐員2名、補助学生6名の計26名であった。指導者の配置は、実習を通して学内教員と受講生の親和を図り、スキー実習以外での学習や学生生活に好循環を及ぼすことを意図した。

(4) 実習の目的と内容

本実習は、冬季スポーツとしてのスキーに関する知識や技術を習得すること、規律ある集団生活を通して社会性を養うこと、冬の自然の美しさや厳しさを体験し、指導者としての資質の向上を目指すことを目的として実施した。実習の目的を達成するため、本実習は事前学習と現地での実習を組み合わせて実施した。事前学習では学内の講義においてスキーについての基礎知識を学んだ。現地での実習では、アルペンスキーの技術の向上を目的とした講習や技能テストを中心としながら、ゲレンデでのアルペンスキーとは異なるスキーの楽しさ、冬の自然を味わうことを目的として、クロスカントリースキーをプログラムとして取り入れた。また、宿舎での生活においても、実習日誌や班別ミーティングを活用することで、受講生がより効果的に学習できるよう工夫して実習を運営した。日程表を表1に示し、実習内容の詳細を以下に記載する。

1) 事前学習

実習前の事前学習として、学内での講義をおこなった（90分×15回）。内容は、スキーの歴史、スキー用具の特性と進化、スキー技術の移り変わり、スキー競技の理解、スキーの指導計画、スキー事故と安全管理、実習のオリエンテーション等であった。

2) アルペンスキー

アルペンスキーの講習では、技能レベルに応じて適切な指導をおこなうために、実習前の調査および、実習初日の実技練習によって、パラレルターン・シュテムターンを基準とした中・上級者を1班～4班、プルークボーゲンを基準とした初級者を5～8班、初心者を9～12班とする全12班を編成した。中上級者班および初級者班は9名～11名、初心者班は7名～8名の受講生で構成され、各班1名ずつの教員が指導を担当し、その他に初心者班には各班1名ずつの補助学生を配置し、指導補助にあたった。

実習4日目の午後には、スキー技能の評価を主な目的として技能テストを実施した。全日本スキー連盟（SAJ）の級別テストに準拠して、複数の指導者が受講生の滑走技能を評価した。この技能テストはスキーの滑走技能の到達度評価に加えて、不安や緊張を乗り越えることで達成感を得ること、班のメンバーとの共感や一体感を深めること等を意図しており、以下の手続きで実施した。

初日の班別ミーティングにおいて、初心者班および初級者班は3級、中・上級者班は2級もしくは、1級を目標とすることを確認し、具体的な受験種目について説明をおこなった後、受講生と指導者が相談の上で受験する級を決定した。4日目の午後に検定員資格を有する指導者が受験級毎に技能テストを実施し、技能テストの結果は当日の夜の班別ミーティングで受講生にフィードバックした。

3) クロスカントリースキー

クロスカントリースキーは、国立妙高青少年自然の家の常設コース（1～1.5時間程度）および、妙高スキーパークと国立妙高青少年自然の家をつなぐツアーコース（約2.2km、1.5～2時間程度）で、野外活動を専門とする教員1名と各班の指導者、補助学生が指導と安全管理にあたった。

実習2日目の午前に初心者班（30名）、午後に初級者班（41名）が国立妙高青少年自然の家の常設コースでプログラムを実施した。中･上級者班（39名）は、3日目の午前に妙高スキーパークと国立妙高青少年自然の家をつなぐ丘陵地帯のコースを利用して

表1．日程表

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
7:00		起　床	起　床	起　床	起　床
		朝　食	朝　食	朝　食	朝　食
8:00		集合	集合	集合	集合
9:00		実技練習 初心者班は クロスカントリー スキー	実技練習 中・上級者班は クロスカントリー スキー	実技練習	実技練習
10:00					
11:00					閉講式
12:00		昼　食	昼　食	昼　食	
13:00	開講式				
14:00	実技練習 班分け	実技練習 初級者班は クロスカントリー スキー	実技練習	実技練習 技能テスト	
15:00					
16:00		入　浴	入　浴	入　浴	
17:00					
18:00	夕　食	夕　食	夕　食	夕　食	
	指導者ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ		指導者ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ	指導者ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ	
19:00		外出時間	外出時間		
20:00	班別ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ			班別ﾐｰﾃｨﾝｸﾞ	
			1・2級受験者申込み		
21:00	室長会議	室長会議	室長会議	室長会議	
22:00	点呼・報告	点呼・報告	点呼・報告	点呼・報告	
	消　灯	消　灯	消　灯	消　灯	

プログラムを実施した。両日とも、野外活動を専門とする教員がコースを先導して全体の行程と安全を管理し、受講生に対しては積極的に雪の踏まれていない場所に分け入ることを促した。

4）宿舎生活

規律ある集団生活と社会性の育成、効率的な実習運営の観点から、宿舎生活では講習班とは別に全27班の生活班を編成し、宿舎内では生活班での行動を基本とした。各班には室長、全体には生活係等を設け、それぞれの役割を適切に遂行すること、各班の受講生への指示・連絡の伝達を徹底することを求め、生活指導を担当する教員（専任教員1名、教務補佐員2名）と補助学生が、毎日の室長会議や班

別ミーティング等を通じて支援にあたった。

また、受講生に配布する実習録に日誌の頁を設け、毎日の健康状態、活動記録、感想等を記録させ、一日の学習をふりかえり、翌日に課題を試行できるよう活用を指示した。さらに、実習初日と4日目には指導者を含む班別ミーティングを実施し、学習成果と課題を認識する場を設けた。

3. 学習成果の検証

本報告では、スキー実習の学習成果を評価するために東山[4]が作成したアンケートを修正して調査を実施した。その結果を以下に記載する。なお、アンケート調査は実習最終日に現地にて実施し、有効回答者数は92名（84％）であった。

(1) スキーの楽しさ

本実習において受講生がどのようにスキーの楽しさを感じたかを評価するため、8項目を設定して「とてもあてはまる（5点）」から「まったくあてはまらない（1点）」の5件法で回答を求めた。結果を表2に示す。

8項目中7項目で平均値が4.5点を超えており、本実習の受講生はスキーの多様な楽しさを高い水準で実感したことが伺える。特に、「スキーを快適におこなう楽しさ」「スキーならではの自然の美しさ」「グループでスキーをおこなう楽しさ」「仲間との関係の深まり」については、75％以上の受講生が「とてもあてはまる」に回答した。実習録に記された受講生の感想からは「実習にきてなによりも良かったのは友達が増えたこと」、「普段全く関わりがなかった人たちとも仲良くなることができ嬉しかった」等、特に仲間との関係の深まりに関する記載が多く見られた。

また、本実習ではゲレンデでのアルペンスキーとは異なるスキーの楽しさ、冬の自然を味わうことを目的として、クロスカントリースキーをプログラムとして導入したが、「クロスカントリースキーの楽しさ」については、90％以上の受講生が「ややあてはまる」以上に回答した。実習録には「誰も足を踏み入れたことのない場所を歩いたり滑ったりと、新鮮な気持ちで雪と向き合うことができた」、「難しかったが貴重な体験をすることができた」等の感想が記載されており、スキーの幅広い楽しみ方を知るためのプログラムとしての有用性が示された。

生涯スポーツとしてのスキーには、日常生活圏では実施できないため非日常生活圏への旅を含む広域活動であることや、参加する人の動機、目的、志向によって活動のタイプが多様であること等の特性があり、スキーの楽しみには、滑走の楽しみだけでなく、自然に接する楽しさや社交や仲間づくりの楽しさがある[1]。本実習の受講生は、スキー滑走の楽しさはもちろんのこと、実習全体を通じてスキー活動に付帯する楽しみについても強く実感したと考えられる。

(2) 効果的な学習の実践

本実習において意図した効果的な学習の実践について評価するため、4項目を設定して「とてもあてはまる（5点）」から「まったくあてはまらない（1点）」の5件法で回答を求めた。結果を表3に示す。

表2. スキーの楽しさ

	Mean	SD	とてもあてはまる		ややあてはまる		どちらともいえない		あまりあてはまらない		まったくあてはまらない	
1. スキーを快適におこなう楽しさを実感した	4.73	0.49	69	75%	21	23%	2	2%	0		0	
2. スキーならではの自然の美しさを実感した	4.83	0.43	78	85%	12	13%	2	2%	0		0	
3. 実習生活の楽しさを実感した（宿、食事など）	4.59	0.71	62	67%	25	27%	3	3%	1	1%	1	1%
4. グループでスキーをおこなう面白さを実感した	4.72	0.60	73	79%	12	13%	7	8%	0		0	
5. グループの仲間との関係の深まりを実感した	4.78	0.51	76	83%	12	13%	4	4%	0		0	
6. 長時間滑っても疲労しにくい滑り方を身につけた	3.87	0.95	27	29%	34	37%	24	26%	6	7%	1	1%
7. スキーの危険性と安全な実施方法を理解した	4.50	0.65	62	67%	20	22%	8	9%	1	1%	1	1%
8. クロスカントリースキーの楽しさを実感した	4.53	0.79	54	59%	30	33%	8	9%	0		0	

n＝92

4項目中3項目で4点以上の高い得点を示したことから、多くの受講生が効果的に学習を進めたことが伺えた。「実習録によるふりかえり」については、約85％の受講生が「ややあてはまる」以上に回答しており、「前日の反省を翌日の学習につなげる」「技能を工夫・改善・習得」では、90％以上の受講生が「ややあてはまる」以上に回答している。実習録の日誌における活動記録の欄には、その日の実技練習の内容や指導者からの技術的な指導内容が具体的に記載されており、実習録への記録や班別ミーティングによる課題の認識がスキー技能の効果的な学習を促進したものと考えられる。

一方、「事前学習」については60％以上の受講生が「ややあてはまる」以上に回答しているものの、他の項目に比べるとやや低い得点となっている。事前学習の終了から実習までに約3週間の期間があったことが要因の一つとして考えられるが、平成28年度からはカリキュラムの改訂に伴い、大学体育学部においては講義が廃止となり集中実習のみの開講となる。本実習における事前学習の量と質をできるだけ低下させないよう、カリキュラムの変更に対応した事前学習のあり方については改めて検討していくことが必要であろう。

(3) 実習前後の技能レベルの変化

実習前後のアルペンスキーの技能レベルを評価するため、3つの斜面状況（緩斜面・中斜面・急斜面）と4つの滑走技術（プルークボーゲン・シュテムターン・パラレルターン・パラレルターン小回り）を組み合わせた12の条件からなる技能評価表を作成し、実習前後の自身の滑走技能について「自信がない」「どちらとも言えない」「自信がある」の3件法で回答を求めた。各条件について「自信がある」と回答した件数を図1から図3に示す。

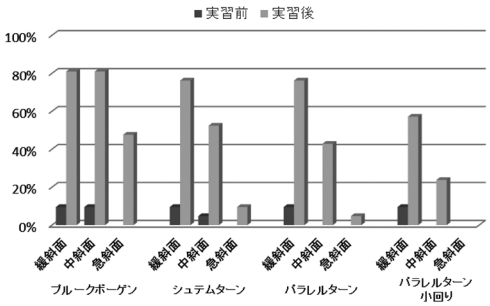

図1．実習前後の技能レベルの変化（初心者班）

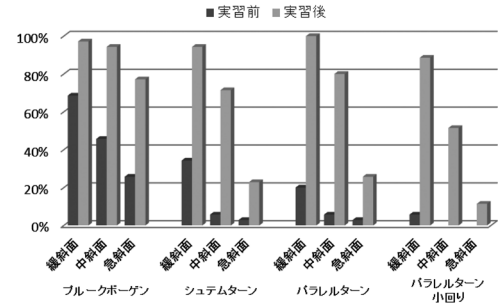

図2．実習前後の技能レベルの変化（初級者班）

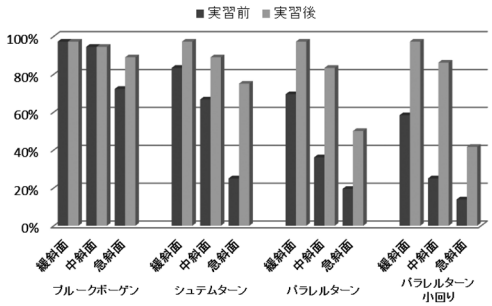

図3．実習前後の技能レベルの変化（中・上級者班）

表3．効果的な学習の実践

	Mean	SD	とても あてはまる		やや あてはまる		どちらとも いえない		あまり あてはまらない		まったく あてはまらない
1. 事前学習を適切におこなった	3.87	0.95	26	28%	38	41%	18	20%	10	11%	0
2. 実習録によるふりかえりを適切におこなった	4.26	0.82	43	47%	33	36%	13	14%	3	3%	0
3. 前日の反省を翌日の学習につなげることができた	4.47	0.64	50	54%	35	38%	7	8%		0%	0
4. 技能を工夫・改善・習得していく面白さを実感した	4.59	0.58	58	63%	30	33%	4	4%		0%	0

n＝92

初心者班では、実習前には全ての条件で「自信がある」の回答が10％以下であったが、実習後には緩斜面でのパラレルターンまでの滑走技術で75％以上の受講生が「自信がある」と回答し、緩斜面でのパラレルターン小回りで57％が「自信がある」と回答した。また、初級者班では、実習前に「自信がある」の回答が50％を超えていたのは緩斜面でのプルークボーゲンだけであったが、実習後には中斜面でのパラレルターンで「自信がある」と回答した受講生が80％、中斜面でのパラレルターン小回りで「自信がある」と回答した受講生が51％であった。

初心者班、初級者班では中斜面・整地におけるシュテムターンとパラレルターンの習得（技能テスト3級相当）を技能的な到達目標として実習が進められたが、アンケートの結果からは、初心者班では40％～50％程度、初級者班では70％～80％程度の受講生が3級の実施種目ができるようになったと自身の滑走技能を評価した。一方、実習後における急斜面での滑走技術の評価をみると、シュテムターンで「自信がある」と回答した受講生は、初心者班で10％、初級者班で23％にとどまっていた。中斜面における同一種目の回答件数との差が大きいことから、初心者班、初級者班では急斜面への対応に技能的な課題が生じていたことが伺える。

中・上級者班では、実習前に「自信がある」の回答が50％を超えていたのは緩斜面でのパラレルターン小回りまでであったが、実習後には中斜面でのパラレルターンおよび、パラレルターン小回りで80％以上の受講生が「自信がある」と回答した。

中・上級班では中急斜面での基礎パラレルターン大回りと、中斜面での基礎パラレルターン小回りおよび、シュテムターンの習得（技能テスト2級相当）を技能的な到達目標として実習が進められたが、80％程度の受講生が2級の実施種目が習得できたと自身のスキー技能を評価した。また、実習後には、中斜面におけるパラレルターンで83％、パラレルターン小回りで86％の受講生が「自信がある」と回答したが、急斜面では「自信がある」と回答した受講生は、パラレルターンで50％、パラレルターン小回りで42％であった。中・上級者班では、大半の学生が中斜面ではパラレルターンを連続することができるようになったが、急斜面でのパラレルターンを連続できる技能レベルに至った受講生は半数程度であった。

今回のアンケートは受講生の自己評価であることを前提としなければならないが、全体の結果を概観すると、全体的に技能的な到達目標の達成度は概ね良好であったと考えられる。これらの結果は、本実習において受講生の技能レベルに応じて適切に班編成がおこなわれ、的確な指導がなされたことを示す結果であったと言えるだろう。

(4) 知識・技能に対する自信と実践意欲

スキーを安全・快適におこなうための知識・技能に対する自信および、スキーに対する実践意欲についてアンケートを実施した。知識・技術に対する自信については「自信がない」から「自信がある」の6段階で回答を求めた。実践意欲については「2月の妙高、3泊4日程度、3万円程度」の条件を設定し、「仲間に誘われても行かない」から「自分ひとりでも行きたいと思える」の6段階で回答を求めた。それぞれの結果を図4、図5に示す。

知識・技能に対する自信は実習前後で向上し、92名中86名が「自信あり」に回答した。実習録の感想からは「スポーツクラブの合宿でスキーを教える機会があるので生かすべきことが学べてよかった」や「この5日間で新しい技術を身につけることができた」等のスキーの知識・技能に対する自信の向上が伺える記述が見られた。また、「2級合格という満足する結果を頂けた」、「無事に合格することができて本当に嬉しかった」等の感想も多く、技能テストの結果が自信の向上につながっている様子も伺えた。一方、実習録に記載された感想からは、スキーをおこなう上での安全に関する具体的な記述がほとんど見られなかった。級別テストを導入していることなどから、受講生の学習意識が技術の習得に偏っている可能性が考えられる。表2に示した「7.スキーの危険性と安全な実施方法を理解した」では比較的高い値が得られているが（4.50±0.65）、指導者としての資質向上の観点からは、スキーにおける安全がより意識化されるよう

実習内容の充実を図っていく必要があるだろう。

スキーに対する実践意欲も実習前後で向上し、92名中90名が「積極的」に回答した。実習録の感想からは「またプライベートでも3月後半に行く」や「今回教わったことを忘れずスキーを続けていきたい」等の実践意欲の高まりが伺える記述が見られた。ただし、「またスキーやボードなどの実習を取りたい」や「3、4年生でスキーⅡを取りたい」等の記載も見られ、今回の結果には実習への再参加を想定したものも一定程度含まれている可能性も考えられる。

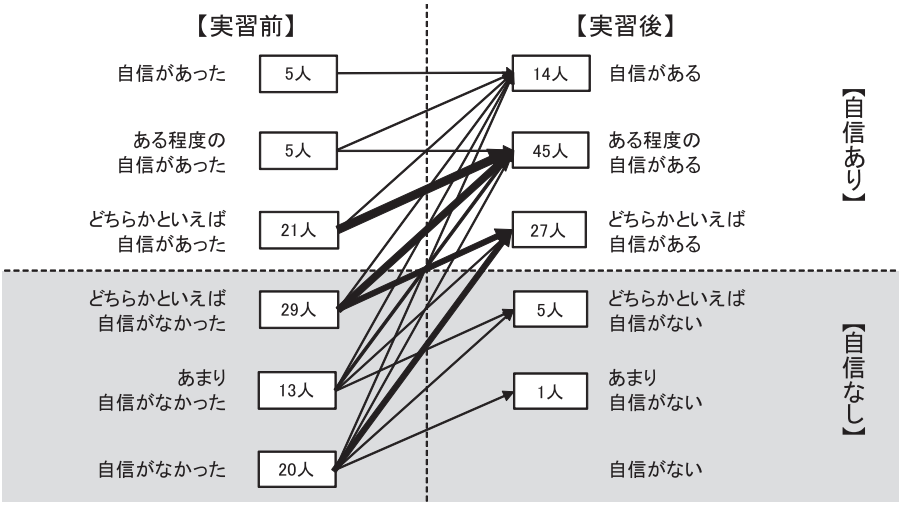

図4．実習前後の自信の変化

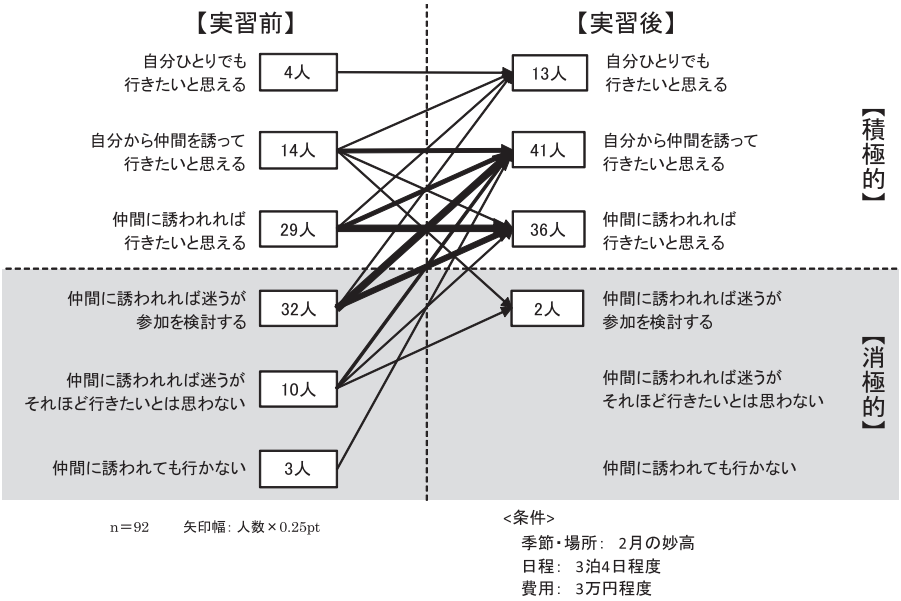

図5．実習前後の実践意欲の変化

アンケートの結果、スキー実習を通じて受講生がスキーに関する知識・技能に対する自信とスキーに対する実践意欲を向上させたことが伺えた。ただし、今回のアンケートは、実習前のことを思い出して事後に記入する形式であり、実習を終えた高揚感が少なからず影響することから、肯定的な方向に傾くデータであることを前提とする必要がある。今回のスキー実習で獲得された自信や実践意欲がどの程度継続するか、実際にスキーへの参加行動に結びついているか等については確かめていく必要があるだろう。

4. まとめ

本実習では、冬季スポーツとしてのスキーに関する知識や技術を習得すること、規律ある集団生活を通して社会性を養うこと、冬の自然の美しさや厳しさを体験し、指導者としての資質の向上を目指すことを目的として5日間のプログラムを展開した。アンケート調査の結果からは、受講生がスキーの幅広い楽しみを実感したことや、効果的な学習を通じて技能レベルを向上させ、スキーの知識や技術に対する自信とスキーに対する実践意欲を高めたことが確認された。スキー指導の目的は、スキーの「楽しさ」を体得し、自発的・主体的な実践能力を高めることで、「生涯にわたって継続的にスキーに参加するスキーヤーを育てる」ことにある[5]とも言われるが、本学のスキー実習では、これらの目的が一定程度達成されていると言える。

ただし、実習の目的のひとつである指導者としての資質の向上については、今回は検証できていない。本報告で顕在化した安全教育の充実を含めて、受講生のスキー指導者としての資質向上のための取り組みの充実は、今後のスキー実習の改善の一つの方向性であると考えられる。

今後は本報告で明らかになったスキー実習の成果を継続しつつ、スキー指導者としての資質の向上を図るためのプログラムの開発と検証をおこない、スキーを取り巻く社会的な要請にも応えることができるよう改善を進めていく。

注

注1）株式会社リクルートホールディングスが中心となって、19歳に対して全国190以上のゲレンデでリフト料金が無料になるキャンペーンが実施されており、併せて格安バスツアーやレンタカーの割引等のサービスも展開されている（https://majibu.jp/yukimaji19）。

注2）株式会社プリンスホテルが経営する全国9つのスキー場では、小学生以下のリフト料金が無料となるサービスが行われており、併せて無料レッスンや無料レンタル等のサービスも展開されている（http://www.princehotels.co.jp/ski/kids）。

引用・参考文献

1）財団法人全日本スキー連盟（2000）：日本スキー教程 指導理論編，スキージャーナル株式会社，pp. 19–22.

2）公益財団法人日本生産性本部（2014）：レジャー白書2014.

3）蓬田高正・高村直成・関智子・永井将史（2003）：大学スキー実習参加者のスキーに対する魅力認知に関する研究．大学体育研究，25：31–38.

4）東山昌央（2016）：近郊の自然環境でおこなう継続型登山授業の実践報告―平成27年度トレッキング実習―．東京女子体育大学・東京女子体育短期大学紀要，51：105–117.

5）公益財団法人 全日本スキー連盟（2013）：2014年SAJ教育本部スキー指導と検定，スキージャーナル株式会社，p. 83.