

Title	慶應義塾大学における基本体育の実態
Sub Title	Fundamental physical training today in Keio University
Author	湯浅, 徹平(Yuasa, Teppei) 森下, 孝(Morishita, Takashi)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	1968
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.8, No.1 (1968. 12) ,p.1- 22
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00080001-0001">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00080001-0001</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

# 慶應義塾大学における基本体育の実態

湯 浅 徹 平\*  
森 下 孝\*\*

- I. 緒 言
- II. 本塾基本体育の経過
- III. 現行基本体育の実態
- IV. 基本体育種目の指導過程
- V. 結 語

## I. 緒 言

大学教育に体育が正科としてとりあげられたことは、将来のわが国の文化的発展のために大変意義深いものがある。

従来大学では、体育について制度上なんらの組織もなく、全く放任されてきたといっても過言ではない。

大学における体育科目は、学校教育法によって必修教科となり、大学基準に「大学に体育に関する講義及び実技 2 単位以上を課する」ことを要するという条項が挿入され、学士号に対する最低要求として体育の 4 単位を必修せねばならないという規定になったのである。

本来学問の探究は、心身の鍛練、人格形成の高揚と相まって、はじめてその意義を見出すことができ、これを実践することによって学生生活を豊かにする上からもまことによろこぶべきことである。

世界保健機構 (W・H・O) は、その保健憲章において、健康を「完全な身体的・精神的・社会的幸福の状態」と定義し、更に「到達し得る最高の健康基準の享有は、人種、宗教、政治的信念、経済的又は社会的関係の差別なく万人の基本的権利の一つである。いっさいの人民の健康は平和と安全との達成の基礎であり、個人と国家との完全な協力に依存する」と述べている。

---

\* 慶應義塾大学体育研究所教授

\*\* 慶應義塾大学体育研究所講師

このように健康とは単に肉体的な健康のみを指すものではないが、しかしまた生物的強韌性は、身体的保健性に支えられない。これを基本的条件としない精神的・社会的健康とか幸福とかは、およそ考えられない。身体性に徹すれば徹するほど、より高い精神性の根に培い、文化性の素地を作ることになるのであって、これが遊離するところに、精神的・文化的・社会的病理性が芽生え、従って体育は、自然的健康の維持増進と体力の普遍的な増強とを受け持つことを第一義的に考えるものでなくてはならない。

しかも体育実技においては、行動の具体的な場を通して、個人的にも社会的にも、徳性の開発にきわめて望ましい行動力へまで形成されることになるのである。

体育が全人的形成に寄与することの意義は、「健全なる身体」ということによっていわれるものであるが、その「健全なる身体」というのは、精神性・社会性にも立脚できる身体でなければならない。そこに大学基準で示された意義があろう。

## Ⅱ. 本塾基本体育の経過

昭和24年4月より、新制大学としての新学制度が発足するとともに、体育も必修科目として実技2単位、講義2単位の4単位を行なうことになった。戦争による被害が多く、その上、日吉キャンパスを進駐軍に接収されていたため、体育実技を行なう施設は三田綱町運動場および日吉蹴球場、野球場、サッカー場、ホッケー場、庭球コートのみで、現在行なわれているような基本体育を実施することが出来なかった。従って昭和24年度の体育実技は選択種目体育を行なうことによって実技を終了した。昭和24年12月日吉キャンパスの返還とともに、陸上競技場、柔道場、剣道場等を修復し、昭和25年の新学期より体育実技を基本体育、選択種目体育に分けて実施することになった。

一般にすべての行為は基本が不可欠の条件であるように、基本的身体活動を主として、基本体育と名づけ、徒手体操、陸上競技を実施した。学校の体育施設の整備が進むとともに、今までの種目に、学生が興味を持って参加する基本的動機づけとしてのチームプレイを主とした球技(バスケットボール、バレーボール)、個人プレイとして精神と肉体との結合の上に行なわれる格技(柔道、剣道)、更に塾生皆泳を目標として水泳と、全身の調和を計る器械運動を取りあげこれをローテーションして実施する現在の方法に至っている。

## Ⅲ. 現行基本体育の実態

われわれが社会生活を営むとき、そこに現われる行為はほとんど身体活動によって示される

のであるが、この場合体育が対象としてとりあげるものは、主として大筋活動を伴う行為である。

もっともわれわれが生活を営むための仕事には、スポーツやレクリエーション運動よりも激しい身体活動を伴うものがある。しかしながら仕事はそれ自身、個人が生活を営むための如何ともすべからざる活動であって、その活動がなければ生存してゆくことができない条件のもとにある。すなわち、生存という結果にしばられ、この結果のための手段として仕事があるのである。従って仕事に伴う身体活動に対して体育が関係する範囲は、その活動を有効ならしめるような身体の補償と矯正という言葉であらわすことができよう。このようにわれわれの現わす大筋活動を伴う行為のうち、仕事に伴う身体活動を除くと、主としてそれは、走、跳、投を中心に組み立てられた自然的素朴的身体活動であり、更に科学的考察の面から身体の合理性に立脚した体操を加味し、またこの基本的欲求の重要性の認識の上から、文化的欲求をも合わせ、多くの興味をもつ基本的動機づけとして、チームプレイを主とした球技（バレーボール、バスケットボール）、個人として身体的、精神的二元が一元となる格技（柔道、剣道）の中から、更に水泳を加え、基礎的体力の要素を加味し、実践しているわけである。

このような観点に立って学生の身体活動を実際に助長し、科学的裏付けをもち新しく研究された統合体として、将来のあらゆる生活の身体的基礎となるよう、更にこれが、選択実技への動機となるよう基本的体力増強を主に教育の場としての意義を見出したい。

#### IV. 基本体育種目の指導課程

本塾においては、1年次に基本体育（1年を通して各週100分、1単位）を実施している。その時間配分は、1年を通して24回の授業を行なっている。

1～2 (回)	基本体操
3	体力テスト
4～8	徒手陸上
9～13	球技 (バレーボール・バスケットボール)
14～16	水球
17～21	格技 (柔道, 剣道)
22～23	器械体操
24	体力テスト

各種目群の指導内容を挙げれば次のごとくである。

## 1. 徒手体操

1. 体操は身体科学（生理，解剖にもとづいて作られたもの）にもとづいて構成されていることを十分に理解させる。
2. 体操は正しい処方にもとづいて正確に実施されなければならない。
3. 体操実施にあたり，心臓部より遠い部分から始めること。
4. 各種スポーツのための準備運動として効果ある練習が出来なければならない。
5. 生活の中に体操を取り入れ，自分の健康は自分で知り健康増進の手段として実施されなければならない。

### 2 時限に予想される指導項目

下肢，上肢，首，胸，体側部，腹部，背部，跳躍，呼吸の身体全部の構成原理と実際指導

駈歩足踏	腕の前，上，横，下	一本橋（棒）	3人組
片脚跳	腕横，下	背支持前転	2人組
両脚跳	左右開閉，開閉閉，前後開閉	前 転	
腕前後振		後 転	
腕回旋	前後，内外	開脚膝立，腕立	馬 跳
体前下屈	直立，開脚	跳越	高 跳
体前倒	振動，開脚，長坐，腕側振	跳上下	
体側屈	片手腋，片腕上振，腕上拳掌合叩いて	倒 立	屈膝，伸膝，幫助
脚屈伸腕上後振	開脚（狭く）	<u>指導のポイント</u>	
体斜前下屈	開 脚	下 肢	かけあしあしぶみ（低く，高く，早く，ゆっくり） 膝の屈伸，股関節の屈伸，両脚跳
体後反	開 脚	上 肢	肩関節を中心に腕の前後上後振，回旋前後内外，屈臂各方伸，肘，手首，指関節等を柔かに
体捻転後反斜前下屈	開 脚	首	前後屈，側屈転，回旋
屈膝跳上り		胸	張る，縮める，伸ばす（収縮伸展）
腕立伏臥	屈臂拳脚，開脚	体側部	まげる，ねじる，まわす
腕立仰臥	拳 脚	腹 部	収縮，伸展，抵抗，解緊，後反
匍 匐	階 段	背 部	伸展，収縮，抵抗，解緊
胸の伸展	開 脚	跳 躍	
胸の収縮	開 脚	呼 吸	腹式，胸式
首	前後，側転，側屈，回旋		
呼 吸	胸式，腹式		
地藏倒し	3人組		

## 2. 徒手，陸上

### 90分の時間配分

- 15分 集合，出席点呼。  
本時限の実技内容の説明および準備。
- 5分 ジョッキングおよび全身的運動。

慶應義塾大学における基本体育の実態

15分 本時限に実施する主運動のための準備体操および補強運動としての体操。

30分～35分 本時限の主運動。(別表主運動教材)

5分 整理的な体操。(残りの時間は、脱衣・着衣に使用する。)

- ※ 5時間の最初の1時間は、この種目についての目的をよく学生に理解させなければならない。
- ※ 実技指導にあたり、実技時学生の身体状態をよく観察し、適当に休みを入れながら実施する。
- ※ 主運動種目は別表より当日の担当者によって適宜指導項目から選択し実施する。
- ※ 器具・器械の準備(出し入れ)に時間を能率的に行なう。

(特 性)

(教 材)

- 持久性——片脚跳連続、屈膝歩行、屈膝跳連続、肋木運動による筋力訓練  
 強力性——腕立屈臂、倒立腕屈伸、バーベル・ダンベル挙げ、トレーニング用具による各種筋力鍛練  
 柔軟性——体前屈および後反、後屈、ブリッジができる、3人組により肩車上での後屈胸反  
 機敏性——ダッシュ、横走り、後走り、ストップ、蛇行、敏捷的遊戯(ねことねずみ)  
 巧緻性——倒立静止、歩行、側転、マットによる転回、四肢協応動作と跳躍  
 走 力——短距離、中・長距離、ハードル、インターバル、ランニング  
 跳 力——立幅跳、立三段跳、走幅・三段跳、高跳  
 投 力——メディシンボール、砲丸投げ、槍投げ

1. 自己の体力を増強増進出来るよう、特に柔軟性、持久性、機敏性(瞬発性)、強力性、巧緻性(走、跳、投を中心とした)等の特性を十分に養う。
2. 時限を5時限として、それぞれの指導項目を取り入れ、選択実施する。
3. 指導項目

1 時 限	2 時 限	3 時 限	4 時 限	5 時 限
① 本時限の中心となる指導項目 A. 走。50m走, 100m走, ダッシュ B. ねことねずみ(遊戯) C. 跳。川跳び, 幅跳び D. 柔軟度。前屈, 後屈 E. 倒立。	“ A. 走跳。ハードル走 B. 投。メディシンボール C. 巧緻的材料として四肢協応動作組体操 2人組で 3人組で	“ A. 跳。三段跳 立幅跳 高跳 B. 強化体操 2人組もしくは 3人組, マット使用による転回形式のもの	“ A. 走。中・長距離走 B. 投。槍投げ C. 肋木による強力体操 四肢, 軀幹部を中心に バーベル, ダンベルにより筋力強化	“ A. 走。リレー バトンタッチ走法 スタート インターバルランニング トレーニング用具による筋力鍛練を中心に。倒立停止および歩行競争
② 終末, 整理体操。簡単な体操, 疲労回復的。次時限の予告, 解散。	左に同じ	左に同じ	左に同じ	左に同じ

(備考) 時限の中心となる教材はおのの交替して行なう(2交替)。指導項目はその曜日の担当教員の話合いにより決定するものとする。(指導項目については別表にて具体的に羅列したのから選択する。)

雨天で屋外で実施出来ない場合は、トレーニングに関する映画、陸上競技、体操に関する映画フィルムを使って51番教室で行なう。

### 3. 水 泳

水泳はその性質上基本体育の場合50m以上泳げるもの、10m以上泳げるもの、全然泳げないもの、の3グループに分けなくてはならない。

指導計画もこの3グループに分けて作製しなくてはならない。

全然泳げないもの→10m、10m→50mは背の立つ所を使用し、50m以上泳げる者は水深1.5m以上の場所で実技を実施する。

呼名点呼はクラスごとに行ない、実技はクラス別実施となるので、人員の掌握に注意する必要がある。

#### 実 技 の 目 標

泳力50m以下の学生は選択種目も必然的に水泳となるので、基本体育の目標計画も選択種目との関連を持たせることにしている。

泳力50m以上の学生は3週間を目標として計画を立案しなくてはならない。

指導法の実際については、大学体育協議会正課部会作製「体育実技指導法の研究—水泳（初心者）」による。

#### ◇泳げないもの→10m以内

##### 〔第 1 週〕

水泳について、水泳に対する心がまえについて話す。

（初心者はみずから好んでプールには入らない、そのために、学生を泳がせる時には指導者は必ずプールの入っていないなければならない。）

1. 水底に沈ませる。(逆指導)
2. 浮き方
3. 伏 浮
4. 伏浮からの立ち方
5. ばた足

以下「体育実技指導法の研究—水泳（初心者）」第1週による。

##### 〔第 2 週〕

「体育実技指導法の研究—水泳（初心者）」第2週による。

##### 〔第 3 週〕

「体育実技指導法の研究—水泳（初心者）」第3週による。

同上の第2、第3週で泳げない学生に背泳を教える。

各人に適する泳ぎを第3週までに決めることの出来るように指導し、選択種目の水泳に入れるようにする。

#### ◇10m→50m以内

泳ぎの概念、泳げるようになってからの注意、一般水泳常識について適宜に話をする。

##### 〔第 1 週〕

10m→50m以内の学生は、泳げても泳ぎが悪いために進歩しない者が大半なので、悪い泳ぎだと進歩しないことをプールに指導者が入って例を示して見せる。指導者はつねにプールに入って指導する。

「体育実技指導法の研究—水泳（初心者）」の第1、第2週により、各人の泳ぎを矯正し、足の動作を

完成する。

〔第 2 週〕

「体育実技指導法の研究—水泳（初心者）」の第 3，第 4 週により，各人の泳ぎを矯正し，手足の動作を完成する。

〔第 3 週〕

「体育実技指導法の研究—水泳（初心者）」の第 5 週による。

泳げるよう，泳ぎに自信を持つようにし，選択種目の際に水深 1.5 m 以上のところで実技が実施出来るようにする。

◇50m以上泳げる学生

50m以上泳げる学生の指導は他種目の指導者に指導してもらう場合が多い。

常時背の立たない所で泳ぎ，水に対する自信を深めさせる。

水泳は時期が梅雨時のために実技は天候に大きく左右される。

本計画は最小限を示したものである。好天の際はこれを若干修正して実施する。

〔第 1 週〕

泳力テスト

自由に泳ぐ。

泳ぎを修正する。

プールを横断往復する。

〔第 2 週〕

アップ

自由に泳ぐ。

スタートの出来ない者にスタート指導。

長い距離（100m以上）を休まずに泳ぐ。

〔第 3 週〕

各種の模範泳法を実施して学生に見せる。

自由に泳ぐ。

ボール遊び（初歩の水球）

リレー

終末体操は指導班別を実施する。

#### 4. バレーボール

〔第 1 週〕基礎プレイ——パスを主とするもの

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
◎ 出 席 確 認	一般的な体操以外に指先，足腰に重点を置き，軽いランニング（コート3周），指立て（10回）を行なう。 チーム構成6人。身長の平均化，経験者の均等をはかる。5週間を通して同一チームでプレイさせ，チームワークと相互の責任観念を強める。 6人制実施の利点。あらゆる面においてのチームワークの徹底。常に理論的に最高のプレーを念頭に画きながらそれに至
◎ 準 備 体 操	
◎ 組 分 け	
◎ 指 導 内 容 の 説 明 その他の諸注意	



慶應義塾大学における基本体育の実態

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
◎ 実 技 実 施 上 手 パ ス	る段階としての基礎プレイを習得し実技に対する心構えを強調する。 パスの種類・用途を説明した後、上手パスのフォーム・要領を理解させ実施させる。 2人組、最初は相互の間隔を狭め、馴れるに従って前後左右に動かしてフットワークを習得させる。
組 手 (下) パ ス	ヒット、パスの正しい要領。手の組み方、ヒットする個所を説明、見本を示し実施させる。ヒットする際の肘の伸び、腰の入れ方に重点を置く。
そ の 他 の パ ス	組手上手パス、サイドパス、シングルパス等の要領、使用する時期の説明と見本を示し、練習は試みる程度で済ませる。これはあまり練習させるとフットワークの習得を妨げ、怠慢なプレイに走りやすいからである。
応 用 動 作	あらゆる種類のボールを投げその都度瞬間的に判断して正しいパスをする練習。この際特に注意すべきは動けば上でとれるボールを組手でヒットするようなプレイ。
円 陣 パ ス	各チームごとに円陣をつくりパスさせる。初歩的なチームワークとカバーの要領を説明、実施させる。最悪の状態でもカバーしやすいパスをするように(高いボール)心がけさせる。
パ ス ゲ ー ム	笛の合図で各チームがパスを始め一番多く続いたチームを勝とする。単調なパス練習に興味を持たせチームワークの必要性を感じさせる。
◎ 整 理 体 操	疲労回復を主としたもの。
◎ 解 散	

〔第 2 週〕基礎プレイ——トス、スパイク、サーブ

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
◎ 出 欠 確 認	
◎ 準 備 体 操	スパイク、サーブの練習に入るため手首、肩関節、跳躍を重点的に。
◎ 実 技 実 施 第 1 週 の 復 習	2人組、上手パス、組手(下)ヒットパスのフォーム・要領の復習。ボールに馴れるまでは距離よりも柔らかくボールにふれることが肝要(上手パス)。
直 上 ト ス	2人組、頭の上にあげるトス。説明後示範し実施させる。ボールの下に素早く入ること、掌にボールを柔らかくいれること、下半身の伸びと腕の伸びとのバランスに注意。
流 し ト ス	3人組、パスを受けたセッター(トサー)がこれをサイドに流す方法。一見打ちごろの高さのトスでもボール自体に回転を伴ったものはスパイカーのタイミングを狂わす、飽くまでも身体全体の伸びであげられた無回転のボールが打ちやすいことを説明する。
2 段 ト ス	セッターにパスが行かずカバーしたプレイヤーが直接にサイドにトスをおげる方法。実戦的にこのケースが一番多い。常にスパイカーの位置を確め、その前方におげることがポイントである。
バ ウ ン ド 練 習	2人組、跳躍を加えない地上でのスパイク練習。ボールを打つ際の手首の使い方、腕の振り、上半身の使い方、ボールと身体との距離、打つ箇所等を指導、特にボールをヒットする際肘が伸びるように注意する。
ス パ イ ク	トスの高さに合わせたジャンプのタイミングとジャンプと同時に打つ腕の振りを説明、示範し実施させる。スイングは速く、打点は高く、トスに合わせた動きを理解させる。最初は先ず相手コートに入れること、馴れるに従って対ブロックを考えコースを変えさせる。
ア ン ダ ー ハ ン ド サ ー ブ	要領の説明、示範し実施させる。6人制の得点はサーブ権のあるチームにのみ与えられることをよく説明し、絶対にミス

慶應義塾大学における基本体育の実態

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
<p>オーバーハンドサーブ</p> <p>◎ 整理体操 ◎ 解散</p>	<p>をしないように注意する。そのためには腕力でボールをヒットするのでなく腰の回転を伴った腕の振りであることを理解させる。</p> <p>ドライブ、スライド、フロッターサーブ、それぞれについての特徴、トスの相違、スイングの相違、手首の使い方等を説明、示範し実施させる。ただしこの練習はアンダーハンドサーブを完全にマスターしたものだけにこの中の自分に適したものをを選び練習させる。</p>

〔第 3 週〕 コンビネーション・プレイとルール解説

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
<p>◎ 出欠確認 ◎ 準備体操 ◎ 実技実施</p> <p>アタックのコンビネーション</p> <p>サーブ練習</p> <p>◎ ルールの説明</p> <p>◎ アタック、レシーブのフォーメーションの説明</p> <p>◎ 実戦的なコンビネーションの練習</p> <p>◎ 整理体操 ◎ 解散</p>	<p>倒立（二人組）追加実施</p> <p>3人組、パス、トスの練習にスパイクを加えてアタックコンビを造ってゆく。この際トスの変化に応じた打ち方の説明をする。コンビが馴れたころ、相手コートにブロックを参加させコースの変化を習得させる。</p> <p>前週の復習。アンダーハンドサーブでは、どこでも狙い打ちの出来るように指導し、オーバーハンドサーブでは、ボールのスピード、ウェイトは腕力によるものではなく、スイングの速さと腰の回転と重心の移動によるものであることを再確認させる。</p> <p>重点的に出来るだけ簡単にする。実際にプレーをしながら生じた疑問をその都度質問させるように指導する。</p> <p>3段戦法、2段戦法、クイック等のごく初歩的な戦法に重点を置き、アタックとブロックとの関係から高度な戦法の生じる必然性を理解させる。</p> <p>レシーブは一応正規な体形を説明するが、それよりももっと初歩的なもの……全部のボールを拾う気持で動くより先ず確実にとれるものからとって行く、レシーブする人の後と前のカバー、右から飛んできたボールは右にはねかえず、常にボールを中心に全員が動く等を重点的に説明。</p> <p>サーブレシーブの場合、セッターは中央が無難である。これは学生の場合パスが一番集めやすいのである。</p> <p>1チームをコートに入れサーブレシーブの隊形をとらせる。もう1チームにサーブを打たせ、サーブレシーブからアタックのコンビネーションまでを練習させる。この練習で特に指導すべき点は、サーブの落下地点を出来るだけ速く判断すること、相互のカバーの動き、アタッカーのレシーブからアタック態勢への切り換え等。</p>

〔第 4 週〕 ゲームを中心とする

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
<p>◎ 出欠確認 ◎ 試合に関する諸注意 ◎ 準備体操 ◎ 練習</p>	<p>試合の方法、審判、球拾いの割当て。出来るだけ多くの学生に審判の経験をさせる。</p> <p>キャプテンを中心に各チームごとに実施させる。</p> <p>各チームに練習時間20分を与え、キャプテンの指導のもとに自由練習。この際特に注意すべき点は、狭いコートに多くの</p>

慶應義塾大学における基本体育の実態

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
◎ 試 合 1セットマッチのリーグ戦 ◎ 整 理 体 操 ◎ 集 合 ◎ 解 散	チームが入り交じると危険であるから、交替でコートを使用するように指導する。 それぞれのチームが割当てられた審判、球拾いを忠実にこなっているかどうか監督する。試合内容の観察。 各チームごとに実施させる。 試合の講評。種々の例を挙げて出来るだけ細かく。

〔第 5 週〕ゲームを中心とする

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
◎ 出 欠 確 認 ◎ 試合に関する注意事項 ◎ 準 備 体 操 ◎ 練 習 ◎ 試 合 ◎ 整 理 体 操 ◎ 集 合 ◎ 注 意 事 項 ◎ 解 散	第5週の組合せチーム、審判の動作、球拾いチームの態度等について。 各チーム中心。 約20分、先週の試合で不十分な点を中心として練習させる。 強いチーム、弱いチームの持つそれぞれの長所、短所を生かし矯正し、チームワークに結びつけるようアドバイスする。 全員で教師の指導のもとに最後の体操を行なう。 戦績の発表、試合の講評。各チームごとの講評、成績に関係なくチームワークのよかったチーム、球拾いを真面目にやったチームを表彰することが大切である。 来週の実技種目等。 ボール、ネットの確認、コートの清掃。

## 5. バスケットボール

〔第 1 週〕

バスケットボールをするのに必要なる体の準備運動を主体とする。

- 1) 準備体操
- 2) footwork



- (ii) サイド・ステップ
- (iii) ジャック・ナイフ
- (iv) ウサギ跳び

- 3) バスケットボールに慣れる。ボールの握り方、パスとは何ぞや、パスの種類の説明、ならびに実際に行なう。

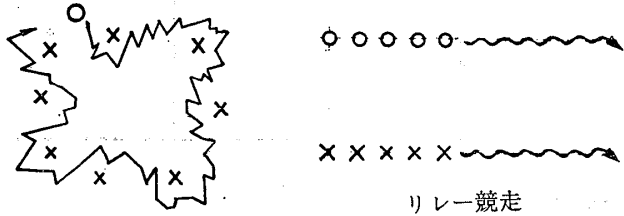
〔第 2 週〕

前週に引き続きパスを主体に順次シュートを練習、そしてドリブルに移行する。

- 1) 準備体操, ランニング
- 2) パス
- 3) シュートの仕方・種類の説明後、セットシュートの練習 (この時点においてはフォームはいっさ

い関係なく、何はともあれボールをバスケットの中に入れることを目的とする。)

- 4) ランニングシュートの練習
- 5) ドリブルの練習



〔第 3 週〕

今週よりチームプレーの前提としてコンビネーションプレーを指導ならびに規則の説明。

- 1) 準備体操
- 2) ランニングシュート
- 3) 規則の説明
- 4) 2 : 2 (オフェンス：ピックプレー，スクリーンプレー)  
(ディフェンス：マンツマンディフェンス)
- 5) 3 : 3 (フルコートを使用して短い時間を交代にオフェンス，ディフェンスを交互に，ゲームの一步手前を行なう。)

〔第 4 週〕 } 10人ずつ6チーム編成，10分—5分—10分の総当たりリーグ戦を行なう。  
〔第 5 週〕 }

以上により，バスケットボールとはどんなものか，また如何にして狭いコート内を走ったり投げたり跳んだりを有効的にかつスピーディにしなければならないかが理解できるものと思う。

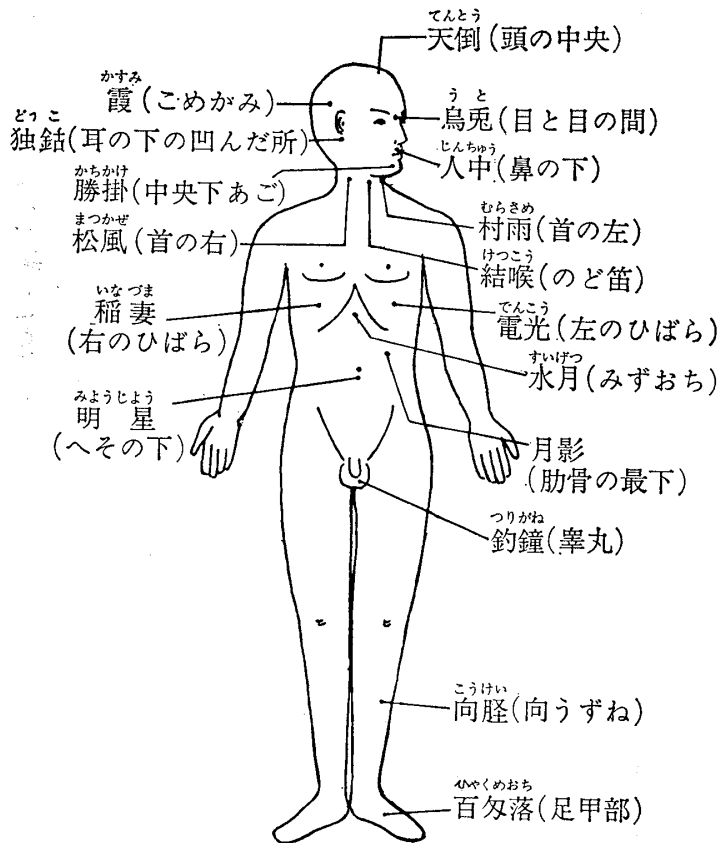
6. 柔 道

指 導 項 目	指導上の留意点	指 導 項 目	指導上の留意点
<p>〔第 1 週〕</p> <p>◎道場使用上の注意と心得</p> <p>◎稽古衣の着用法</p> <p>◎準備体操</p> <p>◎基本技術(基本動作)</p> <p>(イ) 受 身</p> <p>(ロ) 姿 勢</p> <p>(ハ) 組 方</p> <p>(ニ) 歩き方と体捌</p> <p>(ホ) 力の用法</p> <p>(ヘ) 作りと掛け</p> <p>(ト) 崩 し</p> <p>(チ) 技の構成概要</p>	<p>特に首，足首，膝等の関節を主とし，体の捻転，前後屈を行なう。</p> <p>すり足，つぎ足。</p>	<p>○投技(一般に立技ともいう)</p> <p>○固技(一般に寝技)</p> <p>(イ) 大 腰</p> <p>◎整理体操</p> <p>◎使用稽古衣の整理，整頓。</p>	<p>手技，腰技，足技 捨身技(真捨技，横捨技) 投技には第1教から第5教まで，技は40本である。</p> <p>抑込技，絞技，関節技</p>
		<p>〔第 2 週〕</p> <p>◎準備体操</p> <p>◎受身各種の復習</p> <p>◎危害予防上の諸点</p>	

慶應義塾大学における基本体育の実態

指導項目	指導上の留意点	指導項目	指導上の留意点
◎基本技 (イ) 背負投 (ロ) 釣込足 (ハ) 大外刈 (ニ) 払腰 ○柔道史の簡略な説明 (ホ) 抑込技  ◎礼法  ◎整理体操 ◎黙想	袈裟固，横四方固，上四方固，崩上四方固，肩固，縦四方固。 坐礼，立礼の2種類がある。	(一) 釣込腰 (ニ) 絞技  ◎整理体操 ◎黙想	送襟絞，片羽絞，十字絞，裸絞。  [第4週] ◎準備体操 ◎既習技の復習 ◎基本技 (イ) 浮腰 (ロ) 跳腰 (ハ) 内股 (ニ) 膝車 (ホ) 送足払 (ヘ) 巴投 ◎関節技(一般に逆技) ◎整理体操 ◎黙想
[第3週] ◎準備体操 ◎既習技の復習 ◎基本技 (イ) 体落 (ロ) 大内刈 (ハ) 小内刈		腕挫十字固，腕緘。	

当身技の急所(当身のツボは前69カ所、後29カ所)



慶應義塾大学における基本体育の実態

指導項目	指導上の留意点	指導項目	指導上の留意点
<p>〔第 5 週〕</p> <p>◎準備運動</p> <p>◎既習技の復習</p> <p>イ) 投技の連絡変化</p> <p>ロ) 固技の連絡変化</p> <p>ハ) 投技, 固技の連絡変化</p>		<p>⇒ 約束練習</p> <p>◎審判規定の説明</p> <p>◎整理体操</p> <p>◎黙 想</p>	

7. 剣 道

指導項目	指導上の留意点
<p>〔第 1 週〕</p> <p>○点 呼</p> <p>○体育館使用上の諸注意</p> <p>○実技実施上の諸注意</p> <p>○剣道史の概略と剣道の特性について</p> <p>○準備体操</p> <p>○竹刀の説明ならびに取り扱いについて</p> <p>○基本技術（基本動作）</p> <p>イ) 礼</p> <p>ロ) 姿勢と構え</p> <p>ハ) 体の運用（足さばき）</p> <p>ニ) 素振り</p> <p>ホ) 面打突（面素振り）</p> <p>○整理体操</p> <p>○竹刀の格納</p>	<p>○4列横隊。</p> <p>○盗難, 禁煙, 土足厳禁, 体育会私物に手をふれぬこと等に関する説明。</p> <p>○剣道実施の際の心構え, 危険予防等についての説明。</p> <p>○特に手首, 足首等関節の可動性に関係のある体操を主とする。</p> <p>○各人に竹刀を一本ずつ持たせる。</p> <p>○竹刀各部の説明と持ち方について説明, 実施。</p> <p>○礼の意義（特に剣道における）。</p> <p>○姿勢（自然体の説明と実施）。</p> <p>○構え（五行の構えについて説明）特に中段の構えの効用と目付けについて説明, 実施。</p> <p>○歩み足, 開き足, 送り足, 継ぎ足の説明と実施。特に体の運用は基本動作の中でも非常に大切で, なおかつ剣道練習上必要欠くべからざるものであるから, 充分時間をとって練習させる。</p> <p>○左足のフォローに重点を置く。</p> <p>○上下振り, 斜め振りの説明, 実施。素振りは打突の際の刀すじ, 手の内等を習得するための基本動作であり, また準備・整理運動の一環をなすものであるから充分に実施する。</p> <p>○刀剣と竹刀との関係について説明, 体の運用と面打突との関連性を重視して実施（気・剣・体の一致）する。面打突の際の目付け, 手の内等に充分の注意を払う。</p> <p>○面打素振り 100 本連続して行なう。</p> <p>○特に手・足を使ったので十分に調整させる。</p>
<p>〔第 2 週〕</p> <p>○点 呼</p> <p>○準備体操</p> <p>○基本動作の練習</p>	<p>○4列横隊。竹刀を持って整列。</p> <p>○関節（手・足）運動を主として行なう。</p> <p>○竹刀を使った準備運動。</p> <p>○第1回目に行なった基本動作の復習, 特に体の運用と面素振りにおける気・剣・体の一致を再認識させる。</p>

慶應義塾大学における基本体育の実態

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
<p>○防具の取り扱いについての注意および実施</p> <p>○基本打突                      (イ) 面 打                      (ロ) 小手打                      (ハ) 胴 打                      (ニ) 突</p> <p>○応用技術(連続打突)二段技                      (イ) 小手一面                      (ロ) 小手一胴                      (ハ) 面一面</p> <p>○交替練習</p> <p>○防具・竹刀の格納</p> <p>○整理体操</p>	<p>○これは初心者のため、時間を掛けて行なう。不十分な装備は危険につながるため正しい取扱いが出来るよう指導する。なお2人1組になり防具の付け方を練習させ最後は1人のみで着装する。</p> <p>○面・胴・小手・突の各打突部位の説明と実施。</p> <p>○実施の際は防具を着装している方が打たせる側(仕太刀)に廻り、着装していない方が打突(打太刀)に廻る。</p> <p>○面打の際一足一刀の間合から練習(これは小手・胴打の際も同じ)し、順次間合を遠くして行なう。</p> <p>○打突の際の手の内、力の入れ方、重心の移動、間合について説明し、十分なる模範を示し、また十分な注意を払って行なわせる。打突の際に突技については省略するときもある。</p> <p>○連続技は特に基本的なものを対象とする。</p> <p>○後足の引き付けと上体の移動(変化)リズムを強調し、模範を示してから実施させる。この時打太刀がスムーズに技を出せるよう仕太刀の者は打太刀が初めの打を出したとき一足後退し十分な間合をとるように指導する。</p> <p>○上記の動作(技術)が終了したならば、打太刀・仕太刀が交替し同じく行なう。</p> <p>○気合の出し方について説明。</p> <p>○防具のしまい方の説明、特に面の中の汗の処理についてと、竹刀・防具の破損したものの処理、防具をしまう時は2人1組で正しく実施し格納させる。</p> <p>○整理体操終了後正座して黙想し、気持を落ち着かせ次の時間の心構えを作らせる。</p>
<p>【第 3 週】</p> <p>○点 呼</p> <p>○準備体操および素振り</p> <p>○基本打突</p> <p>○応用技術(しかけ技)                      剣道の技についての説明</p> <p>○しかけ技                      (イ) 払い面                      (ロ) 払い胴                      (ハ) 払い小手</p> <p>○相互の自由練習</p> <p>○技術理論                      (イ) 打突の機会                      (ロ) 変化(タイミング)</p> <p>○交替練習</p> <p>○整理体操</p> <p>○防具の格納</p>	<p>○上肢・下肢等の運動を主体に行ない、終了後、素振りを行なう。</p> <p>○前時の基本打突を反復練習させる。この時までには防具を着装させる。</p> <p>○技の分類(しかけ技、応じ技、かわし技)についての説明。特に本時は、攻撃技であるしかけ技の説明を主体とし、これを実施させる。</p> <p>○しかけ技の中から特に払う技に重点を置き、払い面、払い小手、払い胴について説明し、払う要領を十分にマスターさせるよう、十分なる模範を示し反復練習をさせる。特に払う際の手と足との関係を強調する。</p> <p>○相互の自由練習を約3分間ずつ3～4回実施する。</p> <p>○各自の自由な打突を引き出す意味と定められた部位を打突することの困難さを自覚させ、いかに正しい姿勢と打突が必要であることを認識させる。</p> <p>○理論は練習の合間に行なっているが、特に打突の留意点について説明する。</p> <p>○前記と同じ要領で行なう。</p> <p>○整理体操後、正座、黙想。</p>
<p>【第 4 週】</p> <p>○点 呼</p>	

慶應義塾大学における基本体育の実態

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
<p>○準備体操</p> <p>○基本打突及びしかけ技の練習</p> <p>○応用技術（応じ技）</p> <p>○防禦の技についての説明</p> <p>○応じ技</p> <p>    (イ) 受け方の説明</p> <p>    (ロ) 面打に対して</p> <p>        ・返し胴</p> <p>        ・抜き胴</p> <p>        ・出小手</p> <p>    (ハ) 小手の打ち込みに対して</p> <p>        ・返し小手</p> <p>        ・抜き面</p> <p>○相互の練習</p> <p>○交替練習</p> <p>○整理体操</p> <p>○竹刀、防具の格納</p>	<p>○上肢・下肢の運動を主とする。また非常に手首の関節を使うので十分なる体操をする。</p> <p>○第2回、第3回目に行なった技について反復練習をする。</p> <p>○本時は応じ技についての説明を主として行ない、また実施させる。</p> <p>○応じ技は相手の打突に対してそれを受け、そして攻撃しなくてはならないので、正しい受け方と変化について十分なる説明と実施をする。</p> <p>○攻防一致の説明。</p> <p>○返し方の要領、心の持ち方、タイミングを十分に覚えさせるために十分なる模範と実施をする。</p> <p>○小手返しの要領。なお技の種類については各担当者により、多少変更することがある。</p> <p>○約3分間ずつ4～5回稽古させる。</p> <p>○この際前時に説明した、間合のとり方、打突の留意点を再認識させる。</p> <p>○静中動、動中静の説明。</p>
<p>〔第5週〕</p> <p>○点呼</p> <p>○準備体操</p> <p>○試合方法ならびに審判法の概略の説明</p> <p>○試合練習</p> <p>○整理体操</p> <p>○黙想</p>	<p>○4班を作る。</p> <p>○主に全日本剣道連盟の試合規則ならびに試合規定、ただし詳細なことは略し、見て解る程度のことを説明する。</p> <p>○試合は級の人数により紅白に分けて実施する時と、数組に分けてチームを作り実施する場合と、数組に分けてその中の個人戦を実施する場合とに分類される。</p> <p>○初め経験者による試合ならびに審判方法を実際に説明しながら実施する。</p> <p>○お互の試合は経験者、未経験者を問わずお互に入れ変わりながら審判を行なう。</p> <p>○最後なので少し従来より長く行なう。</p> <p>終了。</p>

## 8. 器 械 運 動

### 1. 目 的

懸垂とか倒立の運動を肋木で行ない、力的全身運動として上肢筋を強化し、屈筋力、支持抵抗的方法により、特に上肢帯および胸部の発達をはかる。



また跳躍転回運動は体操の中で最も積極的に全身の全一的有機活動を行なう全身運動であり、筋肉の敏捷的弾力性と神経系の敏捷的巧緻性が一体となるところに特徴をもつであろう。

2. 準備体操

3. 肋木

- のぼりおり
- 懸垂立伸腕屈膝体後倒
- 懸垂立伸腕体の前倒
- 懸垂屈膝挙股
- 脚支持倒立
- 逆懸垂
- 首の抵抗支持運動

4. マットの運動

- 前転 ○後転
- 伸膝前屈——伸膝跳上り前転
- 伸膝後転
- 倒立前転
- 腕立前方転回
- 連続運動=前転——伸膝前転——跳上り伸膝前転

5. 跳箱の運動

- 跳上り下り
- 腕立開脚跳越し
- 腕立前転——伸膝前転——ネックスプリング
- 腕立転回

6. スプリングボールド

- 跳上り下り
- 跳上り屈膝跳, 腕前挙
- 跳上り開脚跳, 腕斜上挙

7. 整理体操

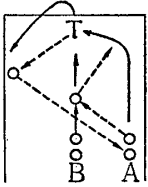
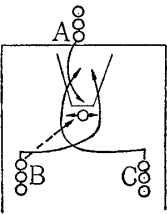
9. 女子体育

(1) バasketボール

指導項目	指導上の留意点
<p>[第1週]</p> <p>○実技実施上の注意</p> <p>○記念館使用上の注意</p> <p>○準備体操</p> <p>○基本姿勢</p> <p>●基礎技術</p> <p>① ボールを扱う技術</p>	<p>当番用具</p> <p>更衣室</p> <p>ボールを胸の所に持って、上体を立て膝を柔らかくして少し曲げ、腰を落とし、重心を下げ、爪先で立っていること。足の幅は肩幅で、足の位置はゴールに平行に面し、左右どちらかの足を少し前後にする。</p>

慶應義塾大学における基本体育の実態

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
<p>(イ) <u>キャッチ</u></p> <p>(ロ) <u>パ ス</u>            チェスト・パス            アンダーハンド・パス            ショルダー・パス            バウンズ・パス            オーバーヘッド・パス            フック・パス</p> <p><u>応用パス</u>            手渡しパス            2人パス            3人パス</p> <p>○整理体操            ○ま と め</p>	<p>掌で受けない、手を伸ばして取る。一歩出て取る習慣。ファンブルに注意。</p> <p>パスの重要性，持ち方，一般的原理。</p> <p>対面パスで基本的なパスの要領を覚える。出来たら次にあらゆる条件のもとでの練習として応用態形にて行なう。</p> <p>向かい合った縦の列にて行なう。            ランニングにて行なう。直行法。            クリス・クロスパス。</p>
<p>【第 2 週】</p> <p>○準備体操            ○前週のパス復習            ●基礎技術</p> <p>(イ) <u>シュート</u>            チェスト・シュート            ワンハンド・シュート            ランニング・シュート            (ドリブル・シュート)            ジャンプ・シュート            フリー・スロー</p> <p>(ロ) <u>ドリブル</u>            練 習            ドリブル・シュート            “ ・パス</p> <p>{競 走            {鬼ごっこ</p> <p>○整理体操            ○ま と め</p>	<p>フットワークに力を入れる。            組分け，そしてこれから何でも組別に練習させる。</p> <p>ボールの持ち方と構え方，シュートの目標，フォームとバランス，方向と距離のコントロール。</p> <p>ボールがリングに当たる前にフリースローラインを踏まないように注意する。</p> <p>ボールのつき方，姿勢，目の位置，ドリブルの終わり方。            フットワークの練習。            ボールの突出しに注意。自分でフォローして次の人にショルダーパス。</p> <p>ドリブルでのサークル鬼，30秒くらい。</p>
<p>【第 3 週】</p> <p>○準備体操            復 習</p> <p>② 身体を扱う技術</p> <p>(イ) スタート            (ロ) ストップ            (ハ) ピボット            (ニ) フェイント            (ホ) <u>チェインジ・オブ・ペース</u></p> <p>応用技術</p>	<p>組別にて体操，既習技術の復習を自由にやらせる。約15分。(シュートはフォローの練習を含む。)</p> <p>ジャンプストップ，ストライドストップ            ドリブルと併せて練習</p> <p>} 説 明</p>

指導項目	指導上の留意点
<p>2人の平行・ランニングシュート</p>  <p>スリーメン・ダッシュ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ディフェンス, オフェンスの説明</li> <li>○整理体操</li> <li>○まとめ</li> </ul>	<p>トウラインパスとランニングシュートを併せて行なう。パスした後のスピードに注意。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○AがBにパス, Bは前へミートしてキャッチ。</li> <li>○Aは逆にフェイクしてランニングシュートのコースへ走る。</li> <li>○Bはゴールの方を見て走ってくるAにパス。</li> <li>○Aはランニングシュート, Bはフォロー。</li> <li>○Bはボールをとったら, Aにパス。</li> <li>○Aは45°の所へボールをキャッチして次のAにショルダーパス。</li> </ul> <p>3人でパスをし, ランニングシュート。</p>
<p>【第4週】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○準備体操</li> <li>○復習</li> <li>○応用技術</li> </ul> <p>トライアングル・カットイン・ドリル</p>  <p>3対2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ルールの説明</li> <li>○ゲーム</li> <li>○整理体操</li> <li>○まとめ</li> <li>○準備体操</li> <li>○ゲーム</li> <li>○整理体操</li> <li>○まとめ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○Aがゴール下よりフリースローラインの所へミート。</li> <li>○BまたはCがミートしてくるAにパスイン。</li> <li>○パスインしたものが逆にフェイクしてカットイン, その後を他の者がフェイクしてカットイン。</li> <li>○Aはボールを持って, カットインしてくるB, Cどちらかにパス。</li> <li>○B, Cはボールを持ったらランニングシュート。</li> <li>○シュートしないものはフォロー。</li> <li>○終わったら, AがBへ, BがCへ, CがAへ。</li> </ul> <p>スリーメンダッシュまたはクリスクロスで攻撃する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○5分ハーフ, 交代を上手に行なう。</li> </ul>

(2) ダンス

指導項目	指導上の留意点
<p>【第1週】</p> <p>※ ダンスについての話</p> <p>準備体操</p> <p>ウォーキング・ステップ 前進, 後進, 斜前進</p> <p>ランニング・ステップ 2拍子, 3拍子, 回転</p>	<p>ダンスの経験時間, 作品名, ダンスの種類等を話し合う。</p> <p>ダンス的な歩き方, 重心の移動, つま先, かかとのつけ方, 姿勢, 歩幅等, 美しい動作であること。</p> <p>かろやかで空間姿勢を美しく長く保ち, リズムと拍子を動作で表現する。回転は1回~2回。</p>

慶應義塾大学における基本体育の実態

指導項目	指導上の留意点
<p>ホッピング・ステップ</p> <p>ポルカ・ステップ</p> <p>作品練習</p> <p>既習のものを行なう。</p> <p>キンダーポルカ</p> <p>ハウドゥードゥー</p> <p>整理体操</p>	<p>ホップの正しい形。ひざ、つま先、支持脚のおちいりやすい欠点、調和する腕の動きを加える。四肢躯幹の柔軟度を高める。速いリズムでも行なえるように。</p> <p>なるべくミクサー形式のものをえらび、パートナーと調和する。ドイツの踊りはひざは直角まできちんと上げ、動作も正確に角ばって行なうこと。</p> <p>歌いながらたのしい雰囲気で行なう。フォーメーションとして、ミクサー形式の外にコントラ、スクエアー、トリプル等がある。ウォーキング、ランニングの拍子を変化させて用いる。</p>
<p>〔第 2 週〕</p> <p>準備体操</p> <p>スキッピング・ステップ</p> <p>ギャロップ</p> <p>ツーステップ</p> <p>バランス</p> <p>イギリス、地中海沿岸地方の踊りを習う。</p> <p>※ マイム・マイム</p> <p>ギャザリング・ピースコッツ</p> <p>既習作品の復習</p> <p>整理体操</p>	<p>ウォーキング、ランニングとヒール、トウの組合せ。手、首、上体の緊張解緊。</p> <p>回転と腕の動きのバランス、目の廻らない回転の仕方。</p> <p>1人、2人で行なう。</p> <p>前進、後進、回転。</p> <p>2拍子と3拍子の動作と感じの違い、曲線と直線、上体の動きは各々で工夫。</p> <p>イスラエルの土地の特徴と、踊りが何を表現しているかを理解。独特の足の動きに留意。</p> <p>えんどう豆のさやの意でメイポールダンスの前身であること。感じをよく出して踊る。</p> <p>ポーズ</p>
<p>〔第 3 週〕</p> <p>準備体操</p> <p>ウォーキング、ランニング</p> <p>バランス</p> <p>マズルカ</p> <p>ワルツ</p> <p>ワルツ、バランスの組合せ</p> <p>※ アメリカ、ソ連のフォークダンス</p> <p>ツーステップ</p> <p>※ ラクシャーク</p> <p>観賞(他のグループ)</p> <p>整理体操</p>	<p>静止してポーズのバランス、2拍子と3拍子、他のステップと組合せて行なう。</p> <p>スライド、カット、ホップの連続であることと、上体の向き、首の向きの違うことに注意。腕が忘れられやすいこと。</p> <p>アクセントを体得する。2拍子の動きと比べ優雅な動作で行なう。上体の動きもなめらかに、2人で組んで、動きを工夫する。気持を表現する。</p> <p>踊りのバックグラウンドについて話し合う。</p> <p>スクエアの踊りがアメリカに多いこと、男性、女性の約束、マナーを覚える。人数と組合せの関係ではんばが多く出る場合は他のものとかえる。</p> <p>トリプルの踊り。アーチのくぐり方、コーラス、アンダーアームターン、タッグインの方法。</p> <p>リードの仕方、美しい動作について。</p> <p>時間の都合で既習作品練習。</p>
<p>〔第 4 週〕</p> <p>準備体操</p> <p>ショティシュ</p> <p>ワルツ・ターン</p>	<p>ウォーク、ランニング、スキッピング等、柔軟運動、復習。</p> <p>下を見ないでパートナーの顔を見て。斜後進を上手に。</p> <p>2人の体が離れないように、柔かい動作で行なう。</p>

慶應義塾大学における基本体育の実態

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
※ アルプス地方の作品 ドルル・ザッシリグ ハンガリー・ダンス  ※ 北欧地方の作品 ト・トウール  既習作品復習 整理体操	アルプス地方の特色について話す。 独特の手の組み方。男性はにぎりこぶしを腰にあてる。 この地方の踊りはホップをした時に上げた足をスカートから出さない。ハンガリア・ターンの方法。  グランドチェーン、ライト・アンド・レフトをなめらかに。 パートナーチェンジを1人間違えると大勢に影響すること。
【第 5 週】 準備体操 各種ターン  日本民踊について話す 観賞、既習作品  整理体操	各種ステップと柔軟運動の復習 ピルエット・ターン クロス・オーバー・ターン ピポット・ターン スリー・ステップ・ターン等。 どのようなものを知っているか、代表的なものについて話す。 グループごとに、交替で踊り、特徴をつかみ、それを表現しながら、他のグループを観賞する。

(3) バレーボール

- 体力を養う（敏しょう性、巧ち性）。
- 個人、集団としての技能を習得し、ゲームを楽しむ。
- チームの一員としての行動ができるようにする。

指 導 項 目	指 導 上 の 留 意 点
【第 1 週】 6人制バレーボールについて知り、その基礎技能を習得 ○出 欠 ○準備体操 ○6人制バレーボールについて  ○チームに分ける ○パ ス 上 手 下 手（組手） 上手、下手の組み合わせ 円陣パス  ○整理体操	6人制の主なルールを説明 （9人制との違い 6人制の特徴） 6人1組（責任者を決める） 基本姿勢、パスの要領を説明 2人パス  ボールを見て判断を早く、すばやく動く。 チームごとに円を作る。 カバーの要領説明（40～50回以上続ける）
【第 2 週】 基礎技能の習得 ○出 欠 ○準備体操 ○パス練習	各 種

慶應義塾大学における基本体育の実態

指導項目	指導上の留意点
<p>○ト ス</p> <p>○スパイク</p> <p>○サーブ                      { アンダーハンド                      { オーバーハンド</p> <p>○整理体操</p>	<p>トスの要領説明。                      2人で向かい合ってトスしてパス。</p> <p>{ ①片手で固定したボールをスナップ（2人で向かい合って）                      { ②相手の投げ上げたボールをジャンプしてスパイク（ネットを使って）</p> <p>各種の特徴，要領を説明。                      各自，確実に入るサーブを一つマスターさせる。</p>
<p>〔第 3 週〕チームワークによる動きの習得</p>	
<p>○出 欠</p> <p>○準備体操</p> <p>○パス練習</p> <p>○アタック</p> <p>○総合練習 { ①サーブとレシーブ                      { ②乱 打</p> <p>○整理体操</p>	<p>3人1組でパス→トス→スパイク                      ジャンプのタイミング } ボールを打つ感じを体得，慣れるにつ                      腕のスイング } れて強く打つ。</p> <p>1チームはサーブ，他のチームはそれをレシーブして，攻撃する。                      外から投げ入れるボールを両チームで打ち合う。</p>
<p>〔第 4， 5 週〕ゲームを主とする（チーム間の協力）</p>	
<p>○出 欠</p> <p>○準備体操</p> <p>○チームごとに各種練習</p> <p>○ルールの徹底</p> <p>○ゲ ー ム</p> <p>○反 省</p> <p>○整理体操</p>	<p>策戦も混えて，15～20分。見学チームは審判，線審，記録を受け持つ。</p>

(注) ここに掲げた各項目の指導要項は，昭和42年度当体育研究所総合研究会において発表されたものである。

## V. 結 語

### (1) 大学体育実技における問題点

保健体育が大学の教育課程の中に必修科目として取り入れられているが，はたして教育基本法，および学校教育法にいわれる文化の創造，教授ならびに研究の点ではたして妥当であるかどうか，新学制度が発足して20年を経た現状を更に検討しなければならない。

そこで，本塾における体育実技の基本体育の問題点について考えてみると，全般的に各種目の時間数の不足があげられる。徒手陸上では期待している人間活動の基本的動作としての投，跳，走という基礎体力の養成に不足を感ずる。またチームプレイのバスケットボール，バレー

ボールにおいてはチームワークが完全にできないうらみがある。また個人技の格技（柔道、剣道）としては足さばきと腕、腰のバランスがとれないまま授業を終了する等の問題点が指摘できる。学生が希望する運動種目を年間を通じて実施する場合には、多くの種目を毎時間開講しなければならないことになる。しかしこれには施設、用具、教員の関係上現状では不可能である。また学校の施設に合わせて種目を限定して実施する場合には、その種目が学生の興味を持たない種目であった時には、その種目になった学生にはその種目に対する嫌悪感がつきまとい、その実があがらないことが懸念される。興味を持たしながら基礎体力を養成してゆくためには、種目をローテーションし効果を期待する現在の方法が良いのであるが、各種目の時間数の増加が望まれている。従って理想的には学生の在学中を通じて基本体育を行なうことが望ましい。年々入学難からくる新入生の体格、体力の低下と社会要求の点から平均余命の延長にともなう労働の延長および労働時間の短縮による労働密度の上昇、社会生活の向上からくる体温調節の不調、交通機関の発達からくる筋力低下、産業革命の時代に適応する人間を育成する基本体育のあり方を深く考えなければならない。

## （２）一般教育科目としての基本体育のあり方と価値

大学の本質を考えるならば、基本的にもつ知識欲にもとづいた研究と、教授は学生に人生を与える動機であり、同時にこれが教養としての過程は無意識のうちに養われることであるならば、基本体育はある特定の運動種目に限定せず、基礎体力を養成するための代表的な数種目のスポーツを経験させ、その結果各種スポーツへの動機づけをしてゆくことで充分である。また現代の労働条件の変容からくる労働密度の上昇、文明の技術の発展にともなう生物的体力の変位は、人間の基本的要求である投、跳、走の基本体育に価値が生じてくる。

## （３）大学における基本的体育実技の将来の展望

基本体育の将来は、高度の基礎体力を体得させることで、それは将来より高度のスポーツへの動機づけとなることであるから、基礎養成のための施設・用具の使用が考えられなければならない。本塾においては、昭和43年後期より基礎体力養成を目的とした、バーベル、チェストウエイト、肋木、平行棒、腹筋台、および静的トレーニング用具を設備した研究室を設置することが出来、これを活用し基礎体力の養成を計る計画である。

大学の本質は、社会の要求だけに答えるものではないが、労働関係業務に対する需要、保健管理、行政研究等、労働問題に適応する正当な人間像を作ってゆくことも必要である。

## 参 考 文 献

- (1) 辰沼広吉：新制大学における体育の価値，慶應義塾大学“体育研究所紀要”第7巻第1号，昭和42年。
- (2) 竹中正一郎：スポーツを通しての人間形成，慶應義塾大学“体育研究所紀要”第6巻第1号，昭和41年。