

大学体育授業における卓球のルールと技術の 教授方法についての実践研究①

－2021年度後期－

廣瀬文彦¹・齊藤武利¹

キーワード

遠隔授業 対面授業 ルールの理解 技術の理解

1. はじめに

本稿の筆者は大学の教養科目「スポーツ演習（卓球）」を2017年度より担当している。直近3年間の履修者（履修登録をした学生）数は、2019年度59名（前期金曜3限28名、前期金曜4限31名）、2020年度72名（前期金曜3限36名、前期金曜4限36名）、2021年度66名（前期金曜4限35名、後期金曜4限31名）であった。2019年度および2020年度は前期のみの開講であったが、2021年度は前後期に開講となった。履修登録には設備の都合上で人数制限（36名：4名×卓球台8台＋4名）をした。

2020年度は、新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の感染拡大によって大学の所在地である栃木県に4月18日から5月31日まで緊急事態宣言が発令された。その影響により15回の授業のうち2回（第13回と第14回）のみ希望者37名（参加率51.4%）に対して対面授業を行った。その対面授業の参加者は試合のみを希望した学生9名、練習および試合を希望した学生が28名であった。対面授業を希望しない学生は遠隔授業を受講した。

¹白鷗大学教育学部
e-mail : fhirose@fc.hakuoh.ac.jp

さらに、2021年度前期は開講された15回の授業のうち3回（第8回と第9回、第15回授業）のみ遠隔授業を行った。その理由はCOVID-19感染状況を鑑みた授業担当教員の判断であった。

ところで、シラバスには授業の目標として「卓球を生涯スポーツとして楽しむことが出来るようになること」を挙げた。その目標達成の状況を確認するために2020年度と2021年度前期の受講生（実際に授業に参加した学生）に「授業を受講して『生涯スポーツとして楽しむ』ことができるようになったと思いますか。」という択一式のアンケートを行った。2020年度は回答者41名（回答率56.9%）中「なったと思う」22名、「ある程度なったと思う」16名、「変わらない」3名、「あまりならなかった」0名、「全くならなかった」0名であり、2021年度前期は回答者18名（回答率51.4%）中「なったと思う」16名、「ある程度なったと思う」2名、「変わらない」0名、「あまりならなかった」0名、「全くならなかった」0名で、予想に反して遠隔授業に関して好意的な結果であった。しかし、およそ半数の受講者が未回答であり、それらの中には否定的な考えもあったと考える。

COVID-19の感染の影響が無かった2019年度までの授業内容は、受講者の希望に沿いゲーム中心に行っていた。具体的には、シングルスとダブルスの試合結果を参考にしたチーム編成で団体戦（予選リーグと決勝トーナメントなど）であった。その理由は、受講者の技術レベルがまちまちで、短期間での技術向上が難しいと考えたためであった。その結果、2019年度の授業評価アンケート（回答率76.3%）では、「私はこの授業を受講してよかったと思う。」という質問に対して、そう思う41名、だいたいそう思う4名、あまりそう思わない0名、そうは思わない0名であり、好意的な回答がほとんどであった。

これは、高橋（1994）が体育の具体的目標として挙げた「技能目標（上手になる）」、「社会的行動目標（守る・かかわる）」、「認識目標（わかる）」、「情意目標（好きになる）」のうち、「情意目標」を目指したものであった。

さらに、上記の目標に関連した学習内容について「中心的で具体的な内容になるのは運動技術であり、これに関連した社会的行動や知識である。」と述べている。これより、「卓球を生涯スポーツとして楽しむ」ためには、「技能目標」や「認識目標」の達成も必要であると考えた。

筆者自身も専門種目がラグビーであるため、授業を担当するにあたり地域のスポーツセンターの卓球教室に通い、授業中の休憩時間や授業間の休み時間に卓球経験者から技術指導を受けた。それによって受講生に対して基本的な技術の見本を示すことは出来るようになった。さらに、遠隔授業の資料を作成する際に、卓球の技術や試合の戦術を調べることで知識が増え、その影響により技術が向上したと実感した。

そこで本稿は、授業受講者に対して「遠隔授業」と「対面授業」を組み合わせることについてアンケート調査を行い、その結果を報告すると共に「今後の授業内容の改善」に役立てることを目的とした。

2. 方法

2.1 対象者

2021年度後期に白鷗大学で開講された「スポーツ演習A（卓球）」の受講生を対象者とした。対象者にはオリエンテーション時に現在の技術レベルについてアンケートを行った。技術レベルは松（経験者）、竹（中級者）、梅（初級者）とした。（表1・表2）

表1 対象者の学年と性別

	4年生	3年生	2年生	1年生	計
男子	0	1	12	11	24
女子	1	0	2	4	7
計	1	1	14	15	31

数値は人数で表記した。

表2 対象者の技術レベル

	松	竹	梅	計
男子	1	15	8	24
女子	0	0	7	7
計	1	15	15	31

数値は人数で表記した。

2.2 授業内容

授業スケジュールを以下に示す。(表3)

表3 授業スケジュール

	第1回	オリエンテーション (オンデマンド)	
		偶数回グループ	奇数回グループ
授 業 期 間 前 半	第2回	対面授業 ①	遠隔授業 ①
	第3回	遠隔授業 ①	対面授業 ①
	第4回	対面授業 ②	遠隔授業 ②
	第5回	遠隔授業 ②	対面授業 ②
			試合中心グループ
	第6回	対面授業 ③	遠隔授業 ③
	第7回	遠隔授業 ③	対面授業 ④
		アンケート調査	
授 業 期 間 後 半	第8回	個人戦 ①	
	第9回	個人戦 ②	
	第10回	団体戦 ①-1	
	第11回	団体戦 ①-2	
	第12回	個人戦 ③	
	第13回	団体戦 ②	
		第14回	遠隔授業
	第15回	遠隔授業	

大学体育授業における卓球のルールと技術の教授方法についての実践研究①

第1回（オリエンテーション）はシラバスの内容と授業スケジュールの確認を遠隔授業（WebClass：e-Learningシステムを利用したオンデマンド形式）で行った。

第2回から第7回（授業期間前半）は、2グループに分け、「遠隔授業」と「対面授業」を交互に受講した。（表4・表5）

授業期間前半終了後に「ルールと技術の理解に関するアンケート調査」を行った。

第8回から第13回（授業期間後半）は、成績の対象となる公式ゲームを行った。

第14回と第15回授業は感染状況悪化のため、予定外で遠隔授業となった。

表4 第2回～第5回授業のグループ分け

	松	竹	梅	計
偶数回	1	6	8	15
奇数回	1	9	7	17
計	2*	15	15	32

数値は人数で表記した。

※松レベルの学生は授業運営の協力者として奇数回、偶数回共に参加した。

表5 第6回・第7回授業のグループ分け

	松	竹	梅	計
試合中心	1	10	5	16
練習中心	1	5	10	16
計	2*	15	15	32

数値は人数で表記した。

※松レベルの学生は授業運営の協力者として試合中心、練習中心共に参加した。

2.3 授業期間前半の遠隔授業内容

3回の遠隔授業は以下の内容の授業資料をPDFファイルと動画ファイルにしてWebClassで配布し、課題を提出してもらった。

なお、授業資料の教材は、初心者向けにわかりやすい内容を選ぶために、検索エンジン（Google）を用いてキーワードの上位にヒットしたWebサイトや映像教材を利用した。

その際には「改正著作権法第35条」を念頭に「受講者以外には閲覧させない」、「授業の過程における利用」で「必要と認められる限度」であること、「著作権者の利益を不当に害しないこと」に留意した。

2.3.1 遠隔授業 ① 導入編

すイエんサー「卓球のラリーを続けるワザ」（NHK，2015）を引用

2.3.2 遠隔授業 ② 基本編

1. 卓球のルール

公益財団法人 日本卓球協会ホームページ「卓球の基本的なルール」を引用

すイエんサー「卓球のミラクルサーブの打ち方」（NHK，2015）を引用

NHKテレビスポーツ教室「卓球」（3）（NHK，2016）を引用

2. 試合の流れ

NHKテレビスポーツ教室「卓球」（3）（NHK，2016）を引用

3. 下回転サービスの打ち方

【初心者必見】プチギレの下回転を出す為の練習方法 | 卓球基本技術レッスン（若槻，2019）を引用

4. ツツキの打ち方

【初心者必見】卓球の「ツツキ」とは？打ち方と練習法 | 卓球基本技術レッスン（若槻，2018）を引用

2.3.3 遠隔授業 ③ 応用編

1. 卓球の戦術パターン

Meコーチの卓球塾「卓球戦術パターン基本考え方種類と初心者シングルス試合戦略」を引用

2. 卓球のコース戦術

XiaのYouTube卓球塾「【簡単すぎる】4つ覚えれば大丈夫！コース取りの戦術【卓球知恵袋】」を引用

2.4 授業期間後半の対面授業内容

2.4.1 対面授業 ①

- ・遠隔授業①で紹介した3つのポイントを意識して「30秒間で30回ラリーが続く」ことを目標として行った。
- ・3つのポイントは①ラケットの面はやや下向きにして、打ちたい方向に向ける、②腕を90度の範囲で振る、③「タタタタン」のリズムに合わせるであった。

2.4.2 対面授業 ②

- ・遠隔授業②で紹介した卓球のルールと試合の流れを実践した。
- ・試合の流れは「サービス(サーブ)」→「レシーブ」→「ラリー」として、サービスの種類とそれに対するレシーブの方法を説明した。
- ・具体的には「下回転サービス」に対する「ツッツキ」を主に練習した。

2.4.3 対面授業 ③

- ・遠隔授業③で紹介した試合の戦術を実践した。
- ・併せてダブルスの動き方の練習も行った。

2.5 授業期間後半

2.5.1 個人戦 ①

- ・授業期間前半で身に着けた技術の確認と次回からの個人戦の予行練習を行った。

2.5.2 個人戦 ②・個人戦 ③

- ・ダブルスのラリーでウォーミングアップを行った後に、2分間のゲームを行った。
- ・ゲームは受講者を自己申告で2つのグループ（「ちょっと自信ある」「これから上手くなる」）に分けた。
- ・グループごとに8台の卓球台に分かれてシングルのゲームをして、勝ちが上位の卓球台へ、負けが下位の卓球台へ移動することを繰り返した。引分けは最後のポイントを取った方が勝ちとした。
- ・このゲームを8～10セット行い、最終セット終了後の位置でそれぞれのグループでのランキングを決めた。

2.5.3 団体戦 ①・団体戦 ②

- ・団体戦に参加したのは授業担当教員を含めた32名であった。
- ・個人戦で決めたランキングを基にして実力が均等になるように4人組8チームを編成し、団体戦（トーナメント戦）を行った。
- ・ゲーム数は卓球台2台に2チームを配置して、シングルとダブルスを2ゲーム同時進行で合計8ゲームとした。
- ・プレイヤーは、シングル1ゲーム、ダブルス2ゲーム、審判1ゲームを順番に行った。
- ・運営の都合上、試合は時間制（1回戦2分、2回戦・順位決定戦3分）であった。
- ・勝敗は勝ち点制として勝ち2点、引分け1点、4点差以内の負け1点、5点差以上の負け0点とした。

- ・シングルス試合はハンディキャップ（ランキングの差の1/2）をつけた。
- ・団体戦①は2日間で行ったが、団体戦②は事情により1日間のみとなってしまうため、すべての試合を2分間で行った。

2.6 アンケート調査

対象者に対して、授業期間前半終了後に「ルールと技術の理解に関するアンケート調査」を行った。アンケート調査は「対面授業」時に口頭で説明を行い、WebClassで回答を回収した。アンケートの回収期間は第7回授業日15時から第8回授業日19時であった。アンケート調査は無記名式で行ない、口頭の説明の際に、協力しない場合でも成績等で不利益を被ることはないこと、個人を特定するようなことはしないこと、得られた情報は研究論文を作成し研究誌に投稿する目的のために使用すること、それ以外では使用しないことを伝え、アンケートの質問項目には同意の有無の回答を設けた。

アンケート調査の四択一式と自由記述式の質問を以下に示す。

【質問1】 アンケートに関する説明を読んで、同意しますか。

【質問2】 遠隔授業の資料を読んで「ルールの理解」が出来たと思いますか。

【質問3】 「ルールの理解」について「出来たと思う」と答えた人は良かった点を、「出来たと思わない」と答えた人は改善点をキーワードを使って書いてください。キーワードは全部使わなくてもかまいません。

キーワード：ルール サービス（サーブ） 試合

【質問4】 「遠隔授業の資料を読んで「技術の理解」が出来たと思いますか。

【質問5】 「技術の理解」について「出来たと思う」と答えた人は良かった点を、「出来たと思わない」と答えた人は改善点をキーワー

ドを使って書いてください。キーワードは全部使わなくてもかまいません。

キーワード：サービス（サブ） レシーブ ラリー 試合

【質問6】「遠隔授業」と「対面授業」を組み合わせることは良かったと思いますか。

【質問7】「遠隔授業」と「対面授業」を組み合わせることについて「良かったと思う」と答えた人は良かった点を、「良かったと思わない」と答えた人は改善点をキーワードを使って書いてください。キーワードは全部使わなくてもかまいません。

キーワード：遠隔授業 資料 対面授業 技術 ルール

四者択一式の選択肢は、「出来たと思う（良かったと思う）」「出来たと思わない（良かったと思わない）」「わからない」「その他」とした。

結果は、四者択一式は人数を集計し、自由記述式は回答内容を示した。

3. 結果

3.1 アンケート調査

分析対象は、同意をしてすべての択一式の質問に回答があった18名（回答率58%）であった。

「アンケート調査」の択一式の回答結果および自由記述式の回答結果を以下に示す。

3.2 「ルールの理解」について

「ルールの理解」について「出来たと思わない」0名（0%）、「わからない」0名（0%）であった。（表6）

表6 「ルールの理解」についての択一式の回答結果

出来たと思う	出来たと思わない	わからない	その他	計
18 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	18 (100)

数値は人数（割合）で表記した。

3.3 「技術の理解」について

「技術の理解」について「出来たと思わない」2名(11%)、「わからない」2名(11%)であった。(表7)

「出来たと思わない」2名の自由記述式の回答を示す。(表8)

なお、「わからない」2名の自由記述式の回答は未回答であった。

表7 「技術の理解」についての択一式の回答結果

出来たと思う	出来たと思わない	わからない	その他	計
14 (78)	2 (11)	2 (11)	0 (0)	18 (100)

数値は人数(割合)で表記した。

表8 「技術の理解」についての自由記述式の回答結果

	改善点
①	遠隔授業での資料で、こんなサービスがあるとか、レシーブはフォアとバックの二種類があるとか、そういう理屈的なことはわかるけど、実際に自分がどう動けばいいかは分からないし、それが実際に対面授業での試合では生かせなかったと思う。 改善点としては、ルールはこういう技があるというのは遠隔でもわかるけど、技術的なことは全部対面授業で説明して欲しいと思った。
②	講義資料だどうしても目からの情報だけなので実践してみると全然上手くできず、難しいと感じた。 改善点としては、口頭説明でその後実践がいいと感じた。

3.4 「授業形態」について

「遠隔授業」と「対面授業」を組み合わせることについて「良かったと思わない」5名(28%)、「わからない」2名(11%)であった。(表9)

「良かったと思わない」4名(①~④)と「わからない」1名(⑤)の自由記述式の回答を示す。(表10)

なお、「良かったと思わない」1名と「わからない」1名の自由記述式の回答は未回答であった。

表9 「授業形態」についての択一式の回答結果

良かったと思う	良かったと思わない	わからない	その他	計
11 (61)	5 (28)	2 (11)	0 (0)	18 (100)

数値は人数（割合）で表記した。

表10 「授業形態」についての自由記述式の回答結果

	改善点
①	<p>授業資料で読む時にまず言葉がわからなくて、調べながらじゃないと理解が出来なかったの、まず資料を一通り読むことすらとても大変だった。</p> <p>改善点としては、遠隔授業でもイラストだけでは分からないので、実際に動きの動画があるとわかりやすいと思った。</p> <p>その点対面授業では、分からない言葉があっても先生の言葉+動きを見ることができるので、対面授業の方がルールも動きも理解しやすいと思ったから。</p>
②	<p>遠隔授業を入れることによってルールの理解はしやすかったが、やはり資料だけを読み、実践しないことには上達が難しいと感じた。</p> <p>改善点としてはルールの理解や戦術などの口頭での説明が難しいものに対しては遠隔で行い、技術など実践して上達が見込めるものに対しては対面の際に口頭説明するのが良いと感じた。</p>
③	<p>対面の時にも遠隔の授業をやらなくてはいけなかったの少し大変でした。</p>
④	<p>遠隔授業だと、学んだことを実際に実践することができないので、卓球の上達という点では良くないと思った。</p>
⑤	<p>科目としてはスポーツなので体を動かすことが醍醐味となるが、このご時世のことも含めて考えると仕方がないことなのだとも思ったので分からなかった。</p>

4. 考察

本稿の目的が「今後の授業内容の改善」に役立てることであるため、「アンケート調査」の改善点についての自由記述式の回答結果について考察する。

「技術の理解」については、3回の「遠隔授業」でルールも含めた卓球の技術、試合の戦術について理解することは量が多く難しいと感じた。今

後は、「遠隔授業」ではルールと技術のみを伝えて、試合の戦術については「対面授業」で伝えるようにすることでより理解が出来ると考える。

「授業形態」については、①専門用語がわからない、②「対面授業」の際に口頭での説明も必要、との意見があった。

①については、今後は「遠隔授業」の資料にルールに加えて用語の解説を入れることを検討する。

②については、「遠隔授業」の資料内容を「対面授業」でも詳細に説明することで、運動量が少なくなってしまうと考え、資料内容の理解があることを前提として「対面授業」を行った。さらに付け加えると、「対面授業」と「遠隔授業」を組み合わせることによって、受講生が実技を行う時間は半分になってしまう。しかし、卓球台8台に対して受講者を15名と17名にしたことで、32名の学生が同時に受講した場合と比較して休憩時間が少なくなり、「対面授業」受講者全員が授業時間中はほぼ実技を行っている状態となった。それは、「遠隔授業」と「対面授業」を組み合わせることについて「良かったと思う。」と答えた人は良かった点」の自由記述式の回答で「遠隔授業で資料を見てルールや技術を学んでからそれを身につけて実践することで対面授業ですごくやりやすかったし、人数を分けてやることによって自分の練習する時間が多く取れてとても楽しかった。」という意見でも確認できた。

これらのことから、「遠隔授業」の資料について改善することが必要であると考えた。

5. まとめと今後の課題

1. 「遠隔授業」と「対面授業」を組み合わせることについてはおおむね好意的であったが、課題も抽出された。
2. 「遠隔授業でのルールの理解」については目的を達することが出来た。
3. 「遠隔授業での技術の理解」については、資料の内容を吟味する必要がある。

4. 卓球初心者が資料を読む場合に、まずは専門用語の解説が必要である。

謝辞

本稿を作成するにあたり、2021年度後期「スポーツ演習A（卓球）」の受講生の皆様には感謝を致します。試行錯誤の授業であったにもかかわらず、楽しそうに授業を受けていただきました。特に唯一の卓球経験者であった尾曾快冬君には初心者に対して丁寧に指導をしてもらって本当に助かりました。改めて深謝致します。

引用資料・参考文献

- NHK（2015）スイエンサー 卓球のラリーを続けるワザ。2015年5月30日放映
<https://www.nhk.or.jp/suiensaa-blog/koremade/217613.html>, (参照日2022年3月15日)。
- NHK（2015）スイエンサー 卓球のミラクルサーブの打ち方。2015年11月21日放映
<https://www.nhk.or.jp/suiensaa-blog/koremade/231630.html>, (参照日2022年3月15日)。
- NHK（2015）テレビスポーツ教室「卓球」（3）。2016年1月24日放映。
- 高橋健夫（1994）体育の授業を創る。大修館書店：東京，pp.13-14
- 若槻軸足（2018）【初心者必見】卓球の「ツツキ」とは？打ち方と練習法 | 卓球基本技術レッスン。 <https://rallys.online/forplayers/chop-howto/> (参照日2022年3月15日)。
- 若槻軸足(2019)【初心者必見】プテギレの下回転を出す為の練習方法 | 卓球基本技術レッスン。 <https://rallys.online/forplayers/howto/sitakaitennrenshuu/>, (参照日2022年3月15日)。