

若者の新しいスポーツ

藤高式「Tawashi Ice ホッケー」続編

今回は用具作成法、ゲームのための練習法、ゲームでの障害防止等について掲載いたします。

用具作成法

Tawashi Ice ホッケーを打つには、スティック、パック、ゴール、防具等が必要となります。ゴールはどの学校にもあるミニサッカー用のゴール等を利用しています。その他の用具についての作成法は以下の通りです。



A. スティック（市販されている柄が木製のデッキブラシを改良）

スティック 1（プレイヤー用）...床を傷つけないためにブラシ部分を根元から 1cm 程残し切り取る

柄を抜く

使用道具...釘抜



柄先にボンドをぬり、もう一度穴に柄を差し込み根元より切る

使用用具...ノコギリ、木製ボンド



ブラシを根元から 1cm 程残し切り取る

使用用具...剪定ばさみ



ブラシ本体を縦にし、45 度に柄が取り付けられるように穴を開け、穴と柄先にボンドをぬり柄を取り付ける

機械科がある工業高校で、フライス盤、22mm のエンドミルがあればブラシを縦に取り付けるための斜めの穴掘りは容易です



靴下を 2 枚かぶせ、その間に厚紙を入れて完成



スティック 2 (プレイヤー用) ... ブラシ部分を上にし、下の部分に床を傷つけないためのウレタンを貼ったもの

はスティック 1 と同じ

ブラシを根元から切り取る。
切り取ったブラシ部分を上に
し、45 度に柄を取り付ける

底の部分にウレタンマット
を貼り、靴下をかぶせる



5 回目の授業でスティックの柄の部分が折れましたので、以下のように補強しました。
スティックの柄が折れて飛んでいかないように強力なナイロン紐とビニールテープで補強。
その他、ヒットした際スティックを投げ飛ばさないようにグリップテープをスティックの最後部に巻く。軽くし扱いやすくするため側面を約 5mm カット。



スティック 3 (ゴールキーパー用) ... 市販の大型デッキブラシの本体を横に立て、その上から柄に使う板の幅に合わせてエンドミルで穴をあけ、柄の板を 30 度になるように差し込んで作ったもの



靴下を 2 枚かぶせる

スティックはデッキブラシではなくてもよいと思います。パックを打つ部分に硬質の木材、柄には折れないような芯のある棒などを組み合わせて作れば、さらに良いスティックができあがると思います。

B. パック

パック 1...Tawashi (市販の亀の子タワシを木槌で円形に改良したもの)

注) ヒッティングで円形がくずれやすいので使用后補修が必要

パック 2...Ice Tawashi... (市販のスポンジタワシを円形に切り、水をしみこませ底が平坦な容器に入れ冷凍庫で凍らせたもの)

Ice Tawashi の大きさは直径 7~8cm、厚さ 3~3.5cm、重さ 60~80g が適当です。



右端がタワシ、その他が種々の Ice Tawashi

C. 防具

防具はゴールキーパーにのみ野球のキャッチャーマスクにパックが当たって入らないよう針金で補強したものとスキー用革手袋、バレー用膝サポーター等を着用しています。プレイヤーはできるだけ膝サポーター、すね当て等を着用させる。



実施上の留意点と練習内容例

私は全くアイスホッケーの経験はありませんが、サッカー、バスケット等の球技とほぼ同じような内容で充分のようです。ただ、道具を使用してのゲームなので危険を伴うということだけは強く認識して生徒に練習してもらう必要があります。その危険とは、スティックを大きく振り上げてパスまたはシュートした際、他のプレイヤーにスティック先端部分が顔面または他の部位にあたって傷害が起こることです。この危険を前もって防止するため練習中から特に以下の3点を強調し繰り返し指導を行っています。

1. ゲーム中は常にスティックの底部面を床に滑らせながらプレーする（スティックを持ち上げてプレーしてはいけない）
2. パス、シュートはくるぶし以上スティックをあげないようにする。膝より高くスティックを振り上げた時、ハイスティックとしてその場で厳重に注意をする。
3. 常に紳士的にプレーする。

現在実施中の練習内容の一例をあげておきます。

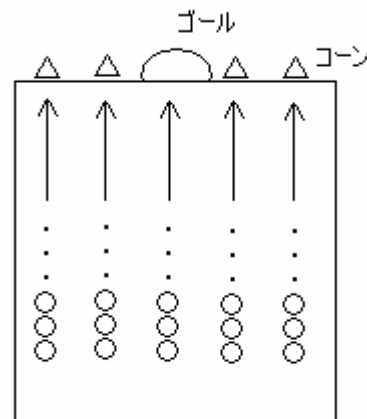
ドリブルでのバック争奪

バスケット用スリーポイントライン内を多人数で動きながらバックの争奪を行う



ドリブル&コーン当て

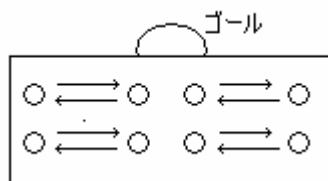
ドリブルでゴールライン上のコーンまたはゴールをねらう。時計回りに列の順番をかわって行う



対人ショートパス

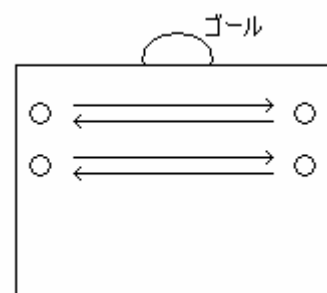
バスケットコート両サイド間の半分の距離で行う

- a) バックを体の前でストップさせ、そのままプッシュパスを行う。スティックの両側面と前面で行う
- b) ストップさせずにダイレクトにパスする。スティックの両側面と前面で行う。

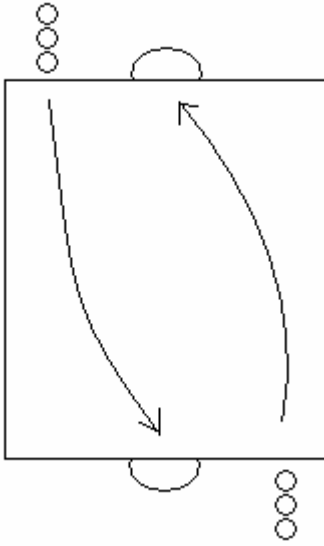


対人ロングパス

バスケットコートのサイドラインとサイドラインの間で行う。左右の足を前方へ大きく踏み込んで、スティックの両側面でプッシュパスを行う。

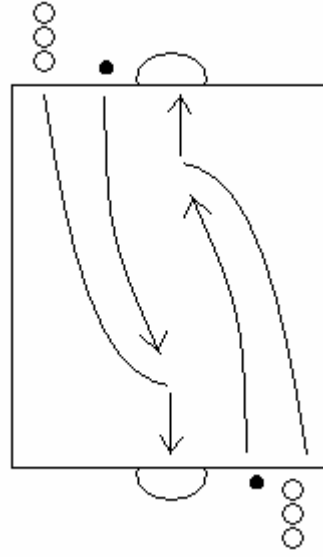


ドリブルシュート



ドリブルしてシュート

ロングパスダッシュシュート

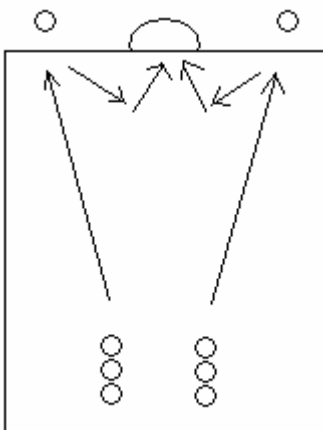


ロングパス（実線されたタ
ワシを追ってシュート）
パスした人が次のシュート
の番につく

サイドパスシュート

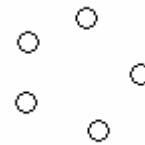
（ゴールキーパーをつけて）

サイドの人にパスをし、ゴールに向
かってダッシュし、パスをもらって
シュート。左右交互に行う



各チーム 4~5 人の円形ショートパス

円形で自由にショートパスを行う。
ゲーム前、作戦を打ち合わせながら行う



ゲームでの傷害防止

ゲーム中一番恐れることはハイスティックでの傷害発生です。その防止のためゲーム、練習共に生徒に「道具を使うスポーツなので危険を伴う」という強い認識を植え付ける指導とハイスティックをしないようにショートパス、ロングパス、シュートの徹底した練習を行っています。もしハイスティックがあった際は説得ある厳重注意の指導を行っています。その他、ゲームは紳士的プレーを行うよう指導しています。

終わりに

現在、私の体づくりの授業の中では約 25 分程 Tawashi Ice ホッケーを取り入れております。2 年男子 2 クラスで計 9 回程実施しましたが、一番心配していたハイスティックによる傷害は全くありませんでした。また、運動量は短時間でありながらバスケット、サッカーに匹敵します。1 分 30 秒～2 分間のゲームを 4、5 回行えば中距離のインターバルトレーニングに匹敵する効果が期待できそうです。パックの使用は、練習は Tawashi (亀の子タワシ)、ゲームは Ice Tawashi で行っています。特に Ice Tawashi を使用した場合、スティックのヒットでパックが快音を発し、タワシよりはるかに速く床を滑走するので生徒たちは夢中になってパックを追いかけています。他の体育授業時では仲間と交わず常に孤立状態の生徒 2 名(別々のクラス)が、それぞれいつの間にかスティックを持ち仲間と一緒にパックを追いかけている姿に気づき、驚きと感動を覚えました。また、先日授業終了時、ある生徒が友達に「今までやったスポーツの中で、最高におもしろいな」と語りかけているのを聞き、たいへんうれしく思いました。生徒たちがこんなに Tawashi Ice ホッケーに夢中になるとは想像もつきませんでした。

この Tawashi Ice ホッケーが実施できるかどうかはスティックの作成いかに負うことが多いと思います。スティックは前述しましたように工業高校の先生方のご協力を得れば容易に実現することだと思います。先生方、冬の体育授業の中に何らかの形でこのスポーツを取り入れてみてはいかがでしょうか。

