

第1回から3回の講義では主にソフトボールに取り組んだ。野球経験は2週間ほどしか無かったが、自分の投球フォームなどをイメージしながら確実にアップをこなせていたと思う。近い距離からキャッチボールを始め、肩が十分に温まってきたら段々と距離を伸ばしていった。体全体を大きく使って力むことなく正確な位置へ遠投することができていた。また、バッティング練習は初めてだった。そこで経験者の体の動かし方を模倣したり、剣道の胴打ちの動作を活用しながらできる限り創意工夫を凝らした。打つタイミングや角度はもちろんのこと、特に球を最後までしっかり観察することに意識を充てた。結果最終回では2-3本のホームランを打つことができた。ピッチャーをする場面も多かったがその際も気を抜くことはなく、相手への合図や打ちやすいポイントへの投球を意識した。また一番危険なピッチャー返しにも十分警戒して行動した。競技の準備や片付けを積極的に行った。自分にとっては競技前の準備運動・ランニングが物凄い苦痛であったが、逃げることなく取り組んだ。集団に流されずに自らの目標を維持して走り切れた。

第4回の講義内、体育館にて競技の説明を受けた。気温が急激に低下する環境下での注意点などについて説明を受けた。選択では敢えて競技経験がバスケに次いで最も少なかったバレーボールを選択した。また以降の講義は、バレーボールと水泳のローテーションで組まれた。

・・申し訳ありませんが、指定されたピリオドの区分けを変更させていただきます。

第4-13回のうちバレー

そもそも選択者数が少なく、最大でも6-7人と人数に苦労した。競技の性質上、ゲームを成立させるのが比較的難しく、前半では自分を含めて技術力が足りなかった。このような事情もあり、自分はレシーブを主に練習することにした。練習は大体レシーブ練習から始まる。ボールの落下地点を予測してできる限り早く真下に移動することを常に意識していた。相手が取りやすい軌道と位置へ落下するよう、膝を機能的に使ってレシーブ練習をした。また、最も重要なのが相手とのコミュニケーションであった。全員が集まった時にはとにかく発声で合図を送り、誰がレシーブに入るのか否かを瞬時に判断するように促した。比較的活発ではない相手については、特にアイコンタクトをするように意識した。全員の体が温まり、ある程度パスがつながるようになったらサーブの練習へと繋がる。前述の通り、サーブが上達してもゲームの快適性は上がらないのだが、自分なりに正確にボールを着弾させるという目標を持って取り組んだ。ゲームはほとんど成立しなかったので良い思い出はない。レシーブ練習の成果を発揮できたのでそこはよかった。

第8-13回のうち水泳

水中では通常の25倍ほどのスピードで体温が奪われること、急激な運動は頭痛を誘発するこ

とを念頭に安全に競技を行った。15 往復をおおまかに 2 往復ずつに分け、1 往復はクロールを全力で、2 往復目の往路は平泳技、復路は背泳ぎという構成ですっと泳いでいた。特に講師から泳法について指導は受けなかったため自分なりに研究した。主にクロールについてだが、できるだけ体力を消耗せずに短時間で泳げる方法を追求した。結果的に得た答えは、蹴伸びの姿勢を維持したままバタ足はせずに確実に手で大きく水を掻くというものだった。タイムは 24 秒から 17 秒に短縮された。

全体を通して

端的に言えば積極的に取り組めたと思う。指示にもしっかり従って安全に活動できた。強いと言えば、周囲とのコミュニケーションが少し消極的だったかもしれない。普段は週 1 回の剣道部しか運動しない分、体育での活動が自身の健康に不可欠だと再認識した。