

# 中学校B 技能の段階を踏まえた指導（バレーボール）

武石 健吾（東総）  
鈴木 雄大（香取）

齋藤 健吾（山武）  
片山 太一（葛南）

奥山 邦彦（柏）  
小沼 隼人（葛北）

## 1 はじめに

本グループでは、主体的・対話的な深い学びに向けた保健体育の指導をいかに実現するかということに焦点を当てて話し合いを進め、ネット型の球技（バレーボール）を例に挙げて研究することとした。話し合いを進めていくうちに、同じ千葉県内でも地域によって取り組みに違いがあることがわかった。そこで、本稿ではネット型の球技（バレーボール）における学年や能力に応じた指導の工夫、特に未経験や、つまずきを感じている生徒への指導に絞って具体例を紹介する。

## 2 実践例

### （1）用器具の工夫（ボール）

バレーボールにつまずきを感じる生徒の中には「手や腕が痛い」「パスのコントロールができない」という意見が少なくない。そのため、正規のボールではなく柔らかいボールを使用する。痛みを軽減するとともにボールの落下速度が遅くなるため、正確にボールの落下地点に入ることができ、ボールコントロール技能の向上が見込まれる。生徒の技能の段階に応じて使用するボールを変えていくことが望ましい。

#### ①ビニール袋にメラミンスポンジを詰めたもの



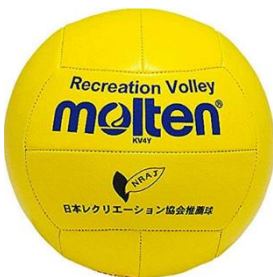
家庭用のビニール袋にメラミンスポンジを25個前後詰めたもの。落下速度が遅く、はねないので痛みがなく、落下地点でキャッチしやすい。

#### ②ふうせんバレー用ボール



風船でできているため、非常に動きが遅い。通常の風船より丈夫な素材でできているためアタックすることもできる。

#### ③レクリエーションバレーボール



正規のバレーボールのサイズと同程度で、軽いので痛みが少なくスピーディーな試合が展開できる。

#### ④ソフトサーブ



レクリエーションバレーボールと同じく正規のボールと同程度の大きさで、打感も似ているため、正規のボールに移行しやすい。

### （2）用器具の工夫（ネット）

#### ①壁からコートの中の支柱、コートとコートの上にスズランテープを張る。



下図のようにネットの支柱からスズランテープなどのひもを括り付け、場を設定する。ネットの高さを意識することで、仲間が着地点に入りやすいパスの技能習得につながる。また、サーブやアタックなどの練習スペースを確保することができる。



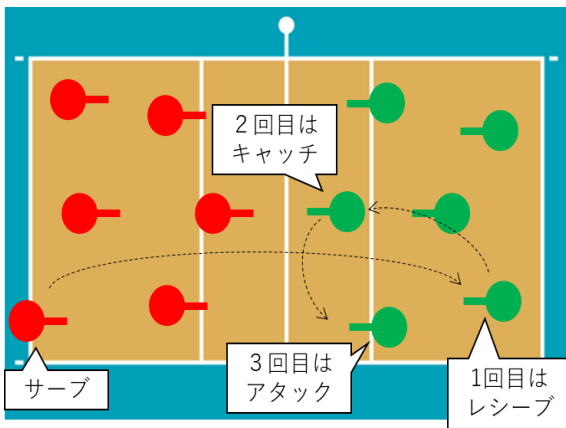
## ② バドミントン用ネット



バレーボール用のコートとネットを使う場合、6対6を軸としたゲームとなり、一人あたりの触球回数が少なくなってしまう。そこでバドミントン用のネットを使用することで、3人～4人のチーム同士のゲームを展開することができ、一人あたりの触球回数も増える。1つの体育館に4～6コートとることができる。

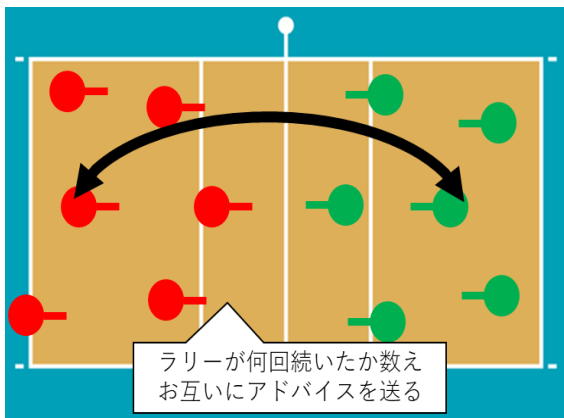
## (3) ルールを工夫した簡易ゲーム

### ① キャッチ・トス



ただサーブを打ち入れて、アンダーハンドパス1回で返球を繰り返す技能の段階では、相手との攻防を楽しむ球技としての面白さを感じる事が少ない。したがって、サーブ後は3回以上のタッチで相手に返したり、キャッチしてトスをあげたりすることでチーム全員の触球回数を増やし、オーバーハンドパスやアタックの技能習得につなげることができる。

### ② ラリーゲーム



このラリーゲームでは自チームの得点を競い合うことを目的とせず、ネットを挟んだ、相対するチームのラリー回数を競い合わせる。ここで生徒に注意させることは、相手チームから点を奪い取るのではなく、協力しながら連続回数を増やさせることにねらいを定めているということである。連続回数を増やすために試合中の声かけはもちろんのこと、ゲーム間に作戦時間を設けて、自チームの振り返りと相手チームへのアドバイスをするようにさせていく。

## 3 まとめ

用具やルールの工夫をすることで生徒の興味関心を引き、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てることに結び付いた。これらに加え、基本的な技能の獲得のために補助運動等を効果的に組み合わせることで、より生徒が主体的に活動するのではないかと考える。今後、補助運動やグループ活動にも注目し、技能レベルの高い生徒に向けた指導の研究を進めていきたい。