

## 中学1・2年生 ネット型（バレーボール）の指導についてお伺い致します

◆平成28年度学校体育研究部会の研究紀要作成に活用させていただきます◆

### 1. 指導しにくい点、悩む点を教えてください。（複数回答可）

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ア 生徒が意欲的に取り組みにくい    | イ 魅力的な教材が少ない     |
| ウ 運動量が少ない（確保が難しい）   | エ 指導のポイントが分かりにくい |
| オ 技能差が大きい           | カ 技能向上が図りにくい     |
| キ 練習したことをゲームで生かすにくい | ク その他            |

その他（自由記述）

### 2. ボールの種類、ネットの高さ、コートの大さを教えてください。

ボールの 大きさ \_\_\_\_\_ 、 重さ \_\_\_\_\_ g 、 素材 \_\_\_\_\_  
 (例)大きさ：4号、5号、周囲63～65cm、… (例)素材：天然皮革、人工皮革、ゴム、特殊スポンジ、…

ネットの高さ \_\_\_\_\_ cm 、 バレーボールコート・バドミントンコート・その他 \_\_\_\_\_

### 3. どのような指導の工夫を＜何のために＞しているのか具体的に教えてください。（自由記述）

- 【＜何のために＞の選択肢】 ①ラリーが続く ②3段攻撃 ③運動量の確保  
 ④基本技能の習得（オーバーハンド・アンダーハンド・スパイク） ⑤ボールに触れさせる機会を多くする  
 ⑥ボールを持っていないときの動きを理解させる ⑦自ら練習を工夫したり、作戦を立てる ⑧仲間との関わり  
 ⑨その他

指導の工夫

### 4. これからの授業で工夫したいこと、取り組んでみたいことを教えてください。（自由記述）

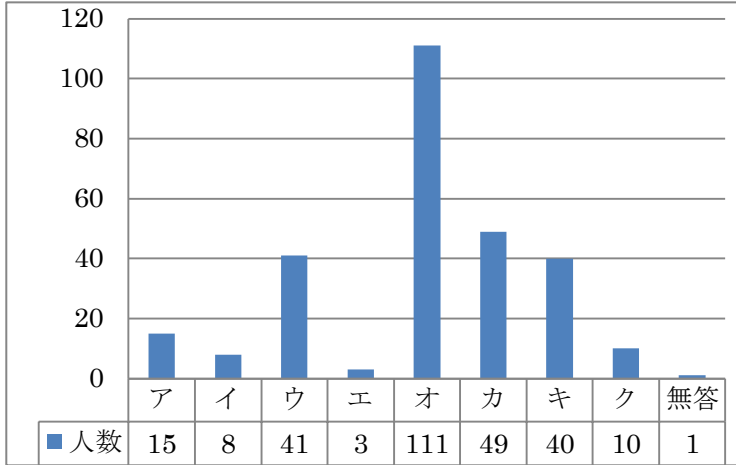
◆ご多忙な中、アンケートにご協力いただきありがとうございます◆

## 球技（ネット型）「バレーボール」の指導についての調査結果

回答数 152（千葉市、船橋市、市川市、浦安市、松戸市、習志野市、八千代市）

※船橋市は18校回収、1校1名として集計

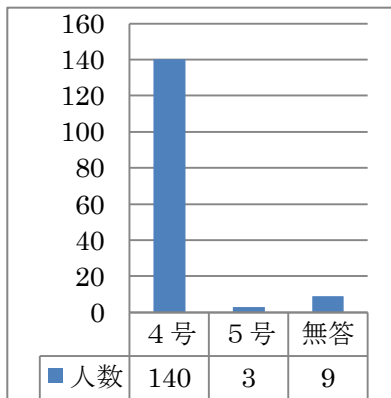
### 1. 球技（ネット型）バレーボールの指導についての教師の意識・実態調査



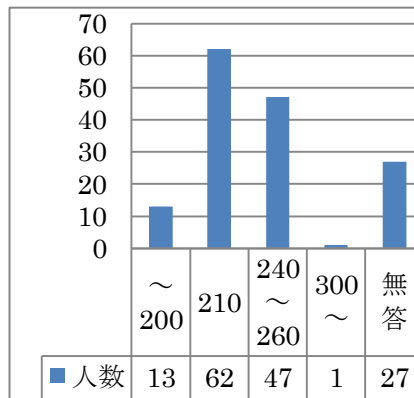
【図1 指導しにくい点、悩む点について（複数回答可）】

- ア 生徒が意欲的に取り組みにくい
- イ 魅力的な教材が少ない
- ウ 運動量が少ない（確保が難しい）
- エ 指導のポイントが分かりにくい
- オ 技能差が大きい
- カ 技能向上が図りにくい
- キ 練習したことをゲームで生かすにくい
- ク その他
  - ・準備片付けに時間がかかり、安全面が心配
  - ・ボールを痛がる生徒が多い
  - ・個人技能から連携プレーへの（段階的な）移行
  - ・続きにくく、ボールが落ちると盛り上がらない
  - ・チーム内のコミュニケーション
  - ・設備が整っていない
  - ・毎年3年生しか見れない
  - ・攻撃の組み立てが難しい
  - ・試合にならないことが多い
  - ・中学校で初めて体験する生徒が多い
  - ・突き指が多い
  - ・特になし

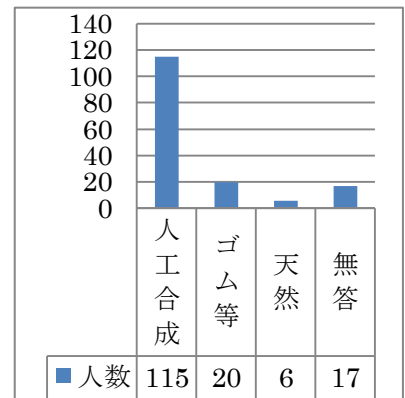
### 2. 球技（ネット型）バレーボールの教具についての調査



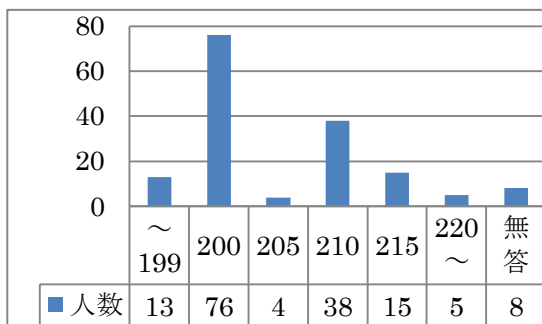
【図2 ボールの大きさ】



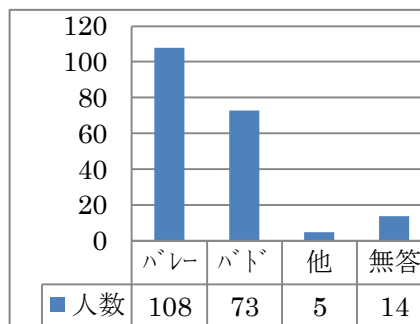
【図3 ボールの重さ (g)】



【図4 ボールの素材】

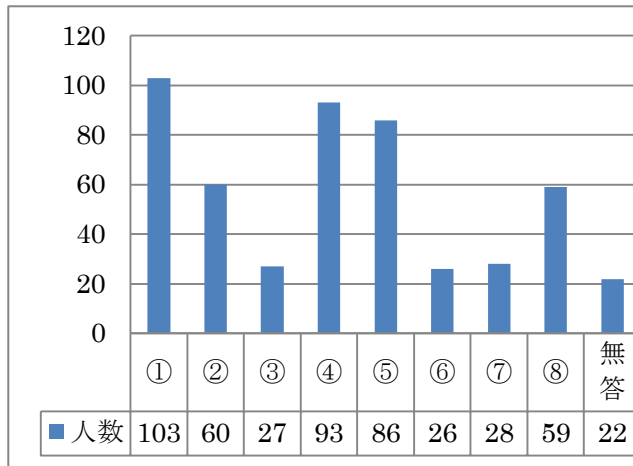


【図5 ネットの高さ】



【図6 コートの大きさ】

## 3. 授業づくりについての調査



- ①ラリーが続く ②3段攻撃 ③運動量の確保  
 ④基本技能の習得  
 (オーバーハンド・アンダーハンド・スパイク)  
 ⑤ボールに触れさせる機会を多くする  
 ⑥ボールを持っていないときの動きの理解  
 ⑦自ら練習を工夫したり、作戦を立てる  
 ⑧仲間との関わり

【図 7 授業づくりのポイント (複数回答可)】

## 4. 具体的な指導の工夫についての調査 (自由記述)

## (1) 人数の工夫

- ・ 3対3、4対4で行う。<③、⑤、⑧、⑨役割を明確にする>
- ・ 6対6。<⑦>
- ・ ラリーゲームでは、あえて人数を増やして行う。<①>
- ・ 力任せにボールを扱わず、力の入れ方のコントロールをさせるために、初期段階は男女共習で行う。

## (2) 用具、コート工夫

- ・ 初めは風船を使い、ビニールテープを巻いたりソフトバレーボールを使用したりする。<①②④⑤⑧>
- ・ ネットを下げてスパイクを打ちやすくする。<②>
- ・ バドミントンコートや9m×6mの小さなコート、スズランテープで160cmの低いネット。
- ・ 簡易コートを使う。(コート半面で行う、ビニールテープネット) <⑤>
- ・ iPadをチーム一つ使い、フォーメーションを確認させる。<⑦>
- ・ ホワイトボードを用意し、作戦盤として生徒の話し合いが残るようにする。<⑧>

## (3) ルールの工夫

- ・ 返球回数を3回に限定しない。<①、④、⑤>
- ・ ワンバウンドOK。<①、②、④、⑤>
- ・ キャッチOK。(1回だけ、すべて、セッターだけ) <①、②、⑤>
- ・ サーブは打たず、キャッチしてからトスでつなぐキャッチバレー。<①>
- ・ アタックなし。<①>
- ・ 必ず名前を呼びながらパスをさせる。<①⑧>
- ・ サーブは手で投げ入れる。(①)
- ・ 3段攻撃で点を入れたときは得点2倍。<②>
- ・ 1本で返球1点、2本2点、3本3点、3段攻撃4点。(①②)
- ・ ボールに触れた、返球できた、全員ボールに触れた時は加点。

## (4) ゲームの工夫&lt;①、②、④、⑤&gt;

- ・サーブをセッターから味方に投げ上げて、セッターに返すようにレシーブ、セッターがトス、スパイク等で相手コートに返すゲーム。
- ・ゲームのスタートはレシーブしやすい投げ入れパスや近い距離（入る所から）から始める。
- ・ネットを挟んで相手チームではなく、味方チームとして考え、ラリーが何回続くかでコート対抗戦を行う。
- ・短い時間でたくさんゲームを行わせる。
- ・オーバーハンドだけのゲーム。<④>
- ・ネットを挟んで対面パスをしながら動くゲーム。
- ・サーブをセッターから味方に投げ上げて、セッターに返すようにレシーブ、セッターがトス、スパイク等で相手コートに返すゲーム。
- ・ボールの落下点に素早く入るドリル運動。
- ・アンダーハンドの壁打ち。
- ・オーバーハンド直上パスのドリル練習。
- ・サーブを習熟度別で行う。
- ・サーブ - レシーブ、レシーブ - トス、トス - スパイクの練習をチームでさせる。
- ・対面パス、円陣パス、ランニングパスで回数にチャレンジ。
- ・ラリーを続けたり 3 段で返したりすると得点になるゲーム。
- ・タスクゲームでは、男子がスパイク、女子がラリーゲーム。
- ・単元前半に基本技能習得を中心にし、1 人または 2 人組でのパス練習。
- ・3 段攻撃の役割をローテーションしたドリル練習。
- ・ネット下に向けてボールを強く打ち、バウンドさせるスパイクの練習。
- ・低い技能でも楽しめる→向上心に火をつける→限られた時間でも技能の向上が体験できる→ゲームが盛り上がる。
- ・1 人 2 人でできるボールを使った遊び。<⑤>

## (5) その他

- ・打ち返してのラリーにならないように、レシーブの返球場所を確認する。<①>
- ・声がけをさせる。<①>
- ・ラリーゲームで、どうすれば回数が増えるか話し合わせる。<⑦>
- ・キャッチしてから離す→その時間を短く→オーバーへ。<④⑥>
- ・2 人組ボール 2 個 サイドスナップの練習。<③⑤⑥⑧>
- ・セッターにビブスを着せ、そこに返球するように視覚的にわかりやすくする。
- ・オーバーハンドは正しい手の形でキャッチし、膝を使って返す。アンダーハンドは 3 バウンドで腕にのせる。<④>
- ・A クイックで教員やバレー部がジャンプに合わせてアタックさせてアタックの楽しさに触れさせる。<⑤>
- ・怖がらないように、距離や高さでスモールステップ。<①④⑤>
- ・回数を重ねる。<①③⑤>
- ・授業の序盤（1～3 時限目）で練習内容をいくつか紹介し、自分たちの課題を解決する練習は何かを考えるきっかけをつくる。<⑦>

- ・アンダーハンドパスは椅子に座った状態から、オーバーハンドパスはキャッチして上にあげる。  
(その時間をだんだん短くする。) スパイクはどんどん打たせる。〈①、⑤〉
- ・生徒の実態、レベル、学年別に指導ポイントの内容を変え、明確にしている。
- ・チームミーティングを行い、提示した練習内容の中から、チームの課題を克服するためのチーム練習を考えさせる。(少人数で円を作り座って話し合いの時間を設ける) 〈⑦⑧〉
- ・バレー部を中心にチームで教え合いながら練習するよう声かけする。〈④⑧〉
- ・自分からボールをとれるようにするために足を動かす。
- ・カバーを大切にする。

## 5. 工夫したいこと、取り組んでみたいことについての調査 (自由記述)

### (1) 人数の工夫

- ・男女混合でチームを作る。
- ・男女別習の方がメリットが大きいので、男女別で行う。
- ・フルコートで人数を増やしてやってみる。

### (2) 用具、コートの工夫

- ・難しいアンダーハンドパスのためのボールの工夫。
- ・トリムバレーのボールなら、キャッチなせずつながられ、技能が低い生徒でもラリーが楽しめるようにしたい。
- ・女子でもスパイクが打てるネットの高さの検討。
- ・ICT (iPad) 活用し、映像を撮ることで、空いている場所や人の動きを確認し、チームのミーティングに活用させる。
- ・ラリーゲームの場数を多くするために、バドミントンコートやネットを使用することも検討していきたい。

### (3) ルールの工夫

- ・ラリーを続けるために3回以上OK。
- ・アンダーハンドで投げ入れるサーブ。
- ・技能の習得段階に応じた、ルールの設定。
- ・ずっと審判にならないように、ラリーポイントで10点や7点など低くして、回転を早くする。

### (4) ゲームの工夫

- ・台上からのスパイクや的をめがけてボールを打つスパイク練習をさせたい。
- ・ミニゲームで得点方法を工夫する。(アタックが決まる…2点、ブロックが決まる…2点、3段攻撃が決まる…2点)
- ・ゲーム時間を設定し、ゲーム数をこなせるようにする。
- ・ラリーが続くようにするため、正面に入る練習を行い、しっかり動けるようにする。
- ・スパイク練習を増やす。

### (5) その他

- ・昼休みなどにボールに触れるチャンスをつくる。
- ・生徒自ら課題を分析し、練習方法を考え、上達していけるように、作戦カードや学習カードを工夫し、グループ練習を中心に取り組むたい。
- ・男子はスパイク、女子はラリーに楽しさを感じると思うので、男女で指導内容を工夫してみたい。

資料 2 - 5

- ・ラリー、3段攻撃、スパイクとブロックができるよう、スモールステップを活用して展開したい。
- ・いかにボールコントロール（パス）の技能を向上させるか。
- ・考える力、思考力を高める授業。
- ・3年間を見通した学習方法を考えたい。（段階的：1年パス、2年3段攻撃、3年スパイク等）
- ・良いチームワークを作ること。
- ・高等学校につながる3段攻撃。
- ・生徒同士でコミュニケーションをとりながらバレーボールに触れさせたい。
- ・チーム決めの際に、身長が同じくらいで行う。
- ・ボールを持たない動きの工夫。
- ・多人数でも運動量を十分に確保でき、ボールに触る回数が増えるような授業の工夫。
- ・技能差があるときのグルーピング。
- ・3年生時に6対6ができるように時数を確保する。
- ・チーム練習での、チーム内の教え合い。
- ・雰囲気づくりやルールの工夫、リーダーの活用。
- ・アタックまではいかなくても打って返せるよう技能を高め、3段での攻撃につなげていきたい。
- ・自ら練習したり、作戦を立ててチームでゲームに取り組みたりするような時間を増やしたい。
- ・3年生の3段攻撃につなげるために、1年生での基礎固めをより徹底したい。
- ・フォーメーションをしっかり組み、ブロックを行うことを教えたい。
- ・授業時間を多く設定して基礎の徹底から行き、レベルの高いラリーが続く競技の楽しさを味わわせたい。
- ・ボールを全員分用意できる場合、直上パスやボールを2つ使ったペアでのパス練習など、「一人がボールに触れる機会や時間」が確保できる授業を展開したい。