

# 中学校 A

# 球技（バレーボール）の指導計画例

渡辺 冬花（千葉） 澤村 雅司（船橋） 木村 尚人（市川・浦安）  
吉村 真由美（松戸） 内山 幸一（習志野） 大瀧 友輔（八千代）

## 1 はじめに

『自ら進んで運動に親しむ児童生徒を育成する体育学習の在り方』のテーマのもと、平成24・25年度のアンケート結果より、「球技（ネット型）」の領域において、「どのように指導・支援したらよいかわからない」と、多くの先生方が苦手意識を抱いているということがわかった。そこで、今年度はまず、先生方がバレーボールのどこに指導の困難さを抱えているのか、何のためにどのような指導の工夫をしているのか、などについて調査（資料1）を行った。

調査結果（資料2）【図1】より、「技能差が大きい」こと、さらにその技能差を埋めるための「技能向上が図りにくい」ことに指導の困難さを感じている先生が多いことが分かった。このことから、運動が苦手と自覚している生徒が技能向上を図れる指導計画の必要性を強く感じた。また、【図2～3、5】から、ボールは小学生用の4号軽量球を使用し、ネットの高さはソフトバレーボールと同じかやや高く設定している学校が多いことが分かった。さらに、「3.」や「4.」からは、ボールを落とさないことを競技の特徴として重要視する方とワンバウンドさせてでもラリーを続ける楽しさを重要視する方に分かれており、最終的に目指すゲームの姿は同じでも、それぞれ異なる方法で授業が展開されているということが分かった。

この領域では、学習課題を追求しやすいようにゲームを工夫（人数やコート、用具、ルールなどを制限）することが求められている。本グループでは、下記のような生徒の実態に応じて明確な学習内容を設定し、その学習内容の習得に有効なゲーム（課題）を取り入れる授業づくりを目指した。「生徒の学びを保障する学習内容とは何か」「できない生徒に何をしたらできるようになるのか」「できない生徒がやってみようと思う運動課題（意識）は何か」を明らかにするため、指導計画を立案した。その一例を報告したい。

## 2 指導計画

### (1) 生徒の実態 ～第1学年などのバレーボール初心者向け～

- ・相手からの返球の他に、仲間との関係の途中でミスが生じている。
- ・ミスを恐れ、積極的にプレー（落下するボールに反応）できない。

### (2) 学習内容

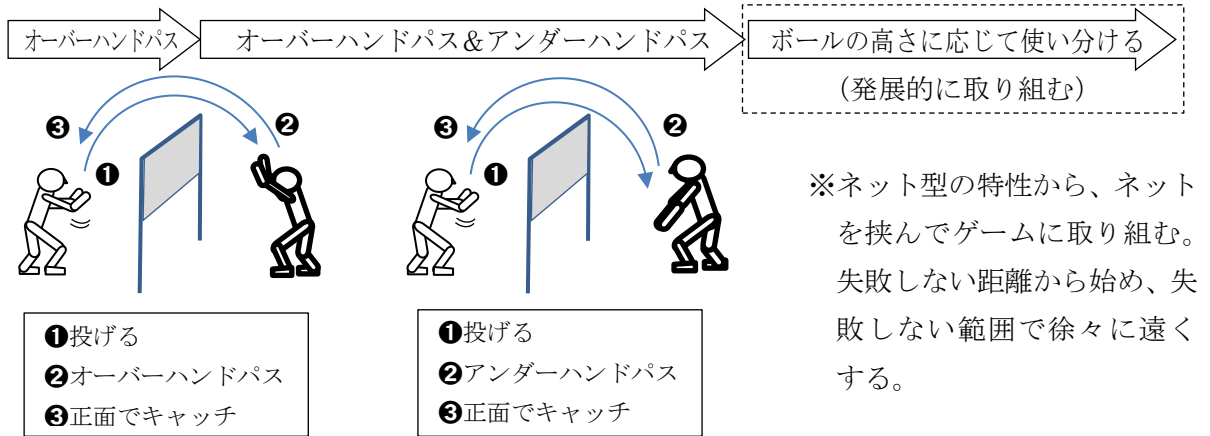
目指すゲーム	空いた場所をめぐる攻防でラリーを続ける。
学習内容 (目指す生徒の姿)	「ボール操作」腕や手をラケットの面のように使い、拾ったり返したりする。 ①拾う（味方が受けやすいように）前方に山なりのボールをあげる。 ②返す「片手」、「肘が肩より上」(+「ドライブ回転」)で打つ。(スパイク) ③「スパイカーのボールを持たないときの動き」 レシーブがあがったとき、エンドラインの左右を見て、どちらに打つか決めてから、ネット際で打つために準備（助走）をする。

(3) 単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 オリエンテーション 50	試しのゲーム	ドリルゲーム ① ②								
		タスクゲーム ③								
		メインゲーム ④								

(4) 学習課題 (3回連続成功を「できた」とする)

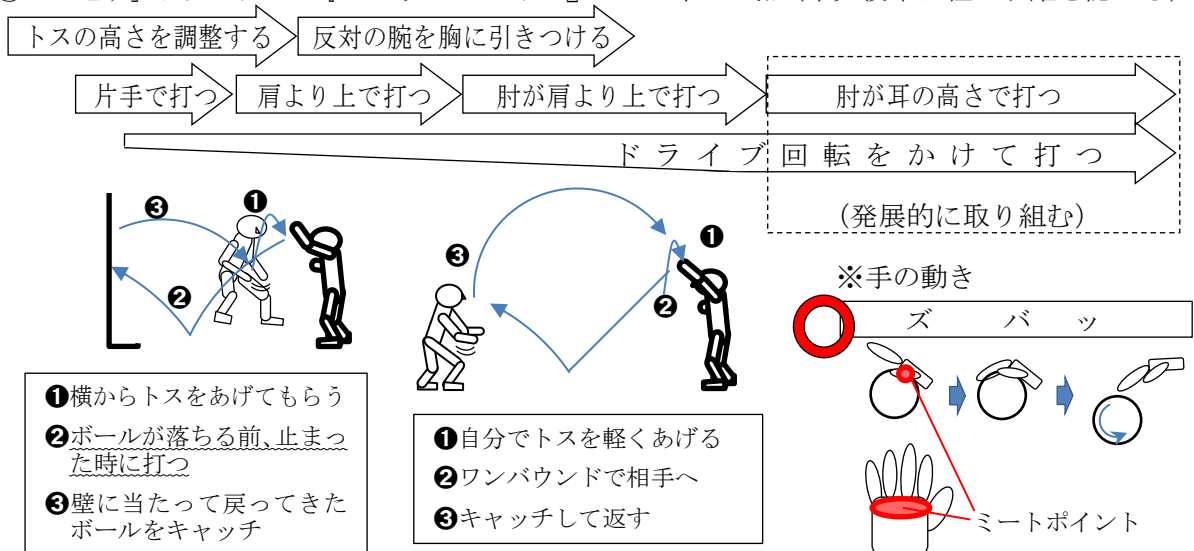
① 「拾う」ドリルゲーム『ネット・サンド・パス』



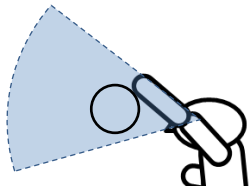
- ◆課題達成のポイント
- ・膝はつま先よりも前で構える (共通)
  - ・ボールの下に潜り込む (オーバーハンド)
  - ・10本の指で音をたてないように (オーバーハンド)
  - ・ボールが落ちてくるまで待つ (アンダーハンド)
  - ・肘を伸ばし、前腕で“板”を作る (アンダーハンド)

◆生徒の実態から、オーバーハンドパス技能の習得の方が容易であると考え、オーバーハンドパスを先に学ぶこととした。また、一人が連続 (5回以上) で取り組むことで、各プレイにおいて、腕や手をラケットの面のように使って強弱や方向の調整をする機会を保障し、ボール操作技能の向上を期待している。単元後半には、時間内に何回 (①~③を成功させることが) できたかを得点化して競い合う機会を設けることも考えられる。

② 「返す」ドリルゲーム『ズバツとスパイク』 ※ジャンプ無 (単元後半は軽い跳躍を認める)



- ◆課題達成のポイント
  - ・自ら直上にトスをあげることに難しさを感じる生徒もいるため、自分（友達）の打ちやすい高さにボールをあげる練習が必要な場合もある。膝の屈伸を使って同じところにあげられるようにする。



- ・腕をラケットだと思って（肘＝グリップ・前腕＝ネック・掌＝ガット、ゆるくてもきつくてもダメ）、肘から先を振って打つ。ズバツと当たるところの感覚をつかむ。
- ・正面を見ている時にボールが見える高さ（左図）で、ボールの上部を打つ。

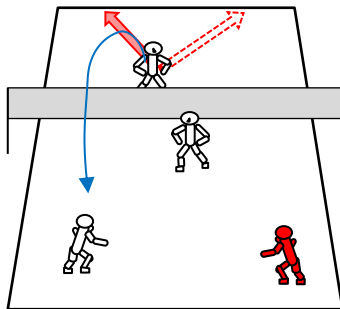
③ 「スパイカーのボールを持たないときの動き」タスクゲーム『サーチング・スペース』

空いた場所を見るのは「いつ」で、その時に「何を」するのか

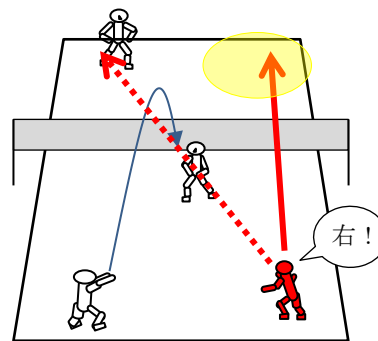
- ◆スパイカーが、相手コートに空いた場所に返すために「いつ」「何を」すればよいのかを学ぶ。ボールしか見ていない生徒もいるため、相手や相手コートを見ながらプレイすることで、空いた場所の攻撃をできるようにする。

i) レシーブまで待つ

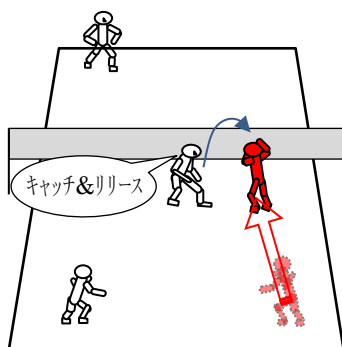
レシーバーに向かって投げ入れたら、エンドラインの左右どちらかに移動



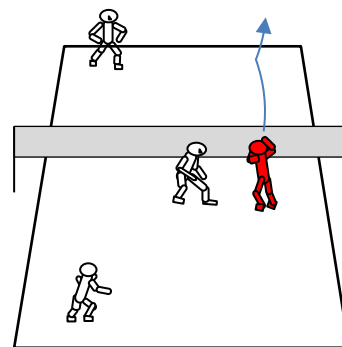
ii) レシーブが上がった時、相手コートのエンドラインの左右を見て空いている場所を宣言する。



iii) 宣言後、ネット際で打ちやすい場所へ助走を開始する。



iv) ネット際で宣言した場所を狙ってスパイクを打つ（単元前半は打たなくてもよい）



- ◆空いている場所を見つけ宣言できたら1点。3回連続で行い、交替する。はじめは宣言通りの方向にスパイクが成功しても加点しないが、実態に応じて、単元後半は加点を考えてもよい。プレイ後、何回中何回見つけられたかを“サーチレシオ”として記録、振り返る。
- ◆投げ入れてエンドラインに立つ生徒は味方が行う。単元後半は、実態に応じてエンドラインに立つ生徒を2名にし、左右に加えて真ん中の「空いた場所」の選択肢を増やすことも考えられる。

④ メインゲーム：単元2時間目～

ボール	「4号、160g、特殊スポンジ」又は「5号、240g、特殊スポンジ」が望ましい
コート	バドミントンコート（一番大きな面積になるラインを使用）
ネット	180cm（バドミントンの支柱に塩ビ管をかぶせて高さを調整）
審判	セルフジャッジ
人数	3人制
得点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・サービスエースでの得点はなし</li> <li>・下記のような場合は、ネットを越えてきたボールがツーバウンドした時の得点を2点とすることも考えられる</li> <li>※ボールを追う動き（単元前半：動きやプレイのつながり）が出ない場合</li> <li>※得点しようと空いている場所を狙ったりそれを防ごうとしたりして、さらに空いた場所をめぐる攻防（単元後半：協力した動き）へ発展させる場合</li> </ul>
サービス	コート内からの下投げ、サービスエースはやり直し
ブロック	なし
セッター	試合（1セット）毎に替える
キャッチ・ボール	<p>2人目の触球（セッター）のみキャッチあり（技能向上により、キャッチ後のトスをオーバーハンドであげることも考えられる）</p> <p>※ゲームの停滞を避けるため、制限時間として合言葉「キャッチ&amp;リリース」のタイミングでトスをあげる</p>
返球までの回数	3回で返球、その際一人1回だけ触れる
ローテーション	なし（メンバーの入れ替えを行う）
その他	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1人目（ネットを超えてきたボール）は触球前にワンバウンドさせてもよい</li> <li>・スパイクはジャンプなし（技能向上により、軽いジャンプを認めていく）</li> </ul>

### 3 おわりに

第3学年で「連携した動き」によって攻防を展開できるようになるには、本例に十分取り組んだ上で、第2学年で空いた場所をつくらない動きを学び、メインゲームをノーバウンドに発展させることなどが考えられる。調査結果より、ボールを落とさないことを競技の特徴として第1学年から指導している実践例もあるが、ボレーでつなげる事を難しいと感じている生徒もいる。「やって失敗したくない」と考える運動が苦手と自覚している生徒が、「それなら自分にもできる」と感じる課題水準を設定することが、「主体的に」取り組むための重要な手立てであろう。そういう生徒にとって、自分にできそうな課題が示されているかどうかは、バレーボールをやってみようと思う第一歩ではないだろうか。しかしながら、課題水準の設定をどこにするかというのは非常に難しく、課題水準が低すぎても高すぎても、生徒の「学習に向かう力」を高めることは困難となるであろう。本例の課題水準はあくまでも一例であり、バレーボール初心者の課題水準にあっているかどうか、ぜひ実践で確認していただきたい。本例を参考に様々な議論が交わされ、目の前の生徒のための教材開発、授業づくりが活発になることを願う。

#### 参考資料

- ・体育科教育（2013.5発行、2016.7発行）大修館書店
- ・さいたま市長期研修教員研修報告書（平成27年度）長谷川早百矢