

## 保健体育科

# 運動が「わかる」「できる」、学びを「いかす」授業の創造

## —球技（ネット型）「バレーボール」の授業作りを通して—

佐伯育伸

### 1. はじめに

学習指導要領（平成20年発行）では、内容の示し方が発達に即してより具体的になっている。

球技（ネット型）のバレーボールでは、今回の改訂で「ボールの操作と定位置に戻る等の動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること」

（中1・2）「役割に応じたボール操作や連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開すること」（中3）とそれぞれの時期に実施する内容が示された。これまでの基礎・基本の重視と技能の確実な習得をキーワードにしてさらにレベルアップをはかるという方針を受け、何をどこまで指導していくかを示された形である。

これを機に中学校の内容に即してしっかりした単元計画を立てていきたいと考える。そこで今年度は「キャッチバレーボール」を取り入れ、女子の技能向上と運動量増加を図りながら、仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」ができるようにし、空いた場所をめぐる攻防ができるような段階的指導を行っていく1つのプログラムを通して実践し検証していきたい。

### 2. 研究の方法

#### (1) 対象生徒

広島大学附属三原中学校 9（中学3）年生

1組 女子21名

2組 女子20名

#### (2) 調査時期及び内容

平成23年5月10日（火）～平成23年7月5日（火）にバレーボールの授業実践を行った。

### 3. 単元について

#### (1) 授業づくりの視点

技能の向上と運動量の増加をさせるために様々な工夫をしながら「拾う、つなぐ、打つ」という本来のバレーボールの特性を味わわせることに視点をおく。

#### (2) 生徒の実態

事前の調査では、バレーボール自体への楽しさを感じている生徒は約半数であった。しかしながら「ボールが痛い」「ネットが高いのでボールが越えない」などマイナスイメージをもっている生徒も多かった。

各クラスにはバレーボール部や運動能力の高い生徒がおり授業を進めていく中でリーダー的存在になる生徒は複数いた。

#### (3) 指導にあたって

事前調査の結果を踏まえながら「高さへの障害」「ボールの痛さ」という意識を取り除きながら指導を行った。ネットの高さを1.85m、誰でもスパイクが打てる高さにし、まずスパイク練習から始めた。スパイク→トス→レシーブ→サーブという順に取り組み、段階的に指導し、まず技能を身につけさせることを心がけた。その上でミニコートを使用しルールに制限を加えたバレーを実施した。仲間のプレーを見て学び、教えあう活動することを重要視したが、特に「得意な人は苦手な人に教える。苦手な人は得意な人に教わりながら一生懸命プレーする。」ことで授業全体を盛り上げることを率先して行った。

#### 4. 単元の目標

- バレーボールの上達にむけ、意欲的な姿勢をもつことができるようにする。
- 仲間と協力しながら「拾う、つなぐ、打つ」という3段攻撃ができるような構え、ポジショニング、動きをイメージできるようにする。
- サーブ、レシーブ、トス、スパイクという基本的技能を習得し、ゲームで使うことができるようにする。
- 必要な知識を学び、審判ができるようにする。

#### 5. 単元計画（全10時間）

- |     |                               |     |
|-----|-------------------------------|-----|
| 第1次 | 基礎技能をマスターしよう。                 | 3時間 |
|     | オリエンテーション、基礎技能の習得             |     |
| 第2次 | 基礎技能をゲームに役立てよう。               | 3時間 |
|     | ミニコートでキャッチバレーの実践              |     |
| 第3次 | 作戦を考えながら「拾う・つなぐ・打つ」のリズムをつくろう。 | 3時間 |
|     | 正規のコートでキャッチバレーの実践             |     |
| 第4次 | 試合の実施と運営                      | 1時間 |
|     | 審判も含め生徒で全て実践                  |     |

#### 6. 授業の実際

<第1次>オリエンテーション、基本技能の習得

- ①目標と取り組む内容の説明
- ②グループ分け

基礎技能練習のために平均身長が同じにな



るよう4つのグループに分けた。

#### ③取り組み内容

- ・W-u p（ネットをはさんで2人組で実施）  
キャッチボール（左右両手）・両手スロー・両手でたたきつけバウンドパス・スパイク・手投げ  
直上オーバーハンドパス・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・サーブ練習を行った。
- ・ネットを利用してのスパイク練習  
スパイク練習のレベルは次の通り。

レベル1 トスをする人に、両手下手投げで放り投げてもらって、打つ。

レベル2 トスをする人が一度ボールを自分の頭上に投げ、その後オーバーハンドで上げたトスを打つ。

レベル3 3人1組で、一人目に下手投げで投げてもらったボールを、トスをする人がオーバーで上げ、そのボールを打つ。

レベル3.5 4人1組でネットの向こうから投げてもらい、キャッチして素早くレベル3の流れを行う。

レベル4 レベル3.5のキャッチのところをアンダーハンド又はオーバーハンドで行い3段攻撃を行う。



#### ・ミニキャッチバレーの実践

正規のバレーコートに近づくためにバドミントンコートを使い、特別ルールにより4対4ないしは5対5のゲームを行った。

（キャッチバレーのルールは次の通り）

- ・サーブはバドミントンコートのサーブラインから下投げです。（3時間目からは後方のライ

ンからサーブを実施)

- ・キャッチ1回までOK。2段攻撃有り。投げたボールが相手コートに入ったら失点。
- ・ローテーションの学習をするために得点に関係なくサーブ権は1本交代とした。

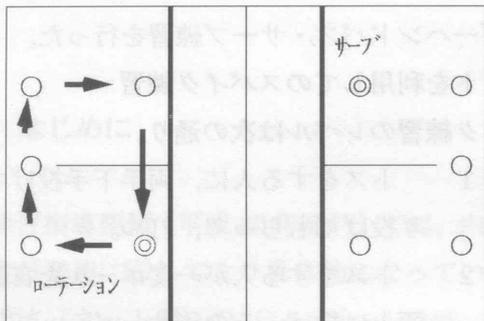


図1 ミニバレーコート図

<第2次>キャッチバレーの実践

① グループ分け

第1次である程度の技量の判断をし、6人制バレーを実施するためにチームの力が同じになるように3チームのチーム分けを行った。

② 取り組み内容

・W-u p

チームで円陣パス・サーブ練習を実施した。

・ゲーム実践と審判法

正規のコートに近い8m×8mの大きさをゲームを実施した。試合のないチームは主審、線審、得点係を行い、ゲーム運営についても生徒自身で

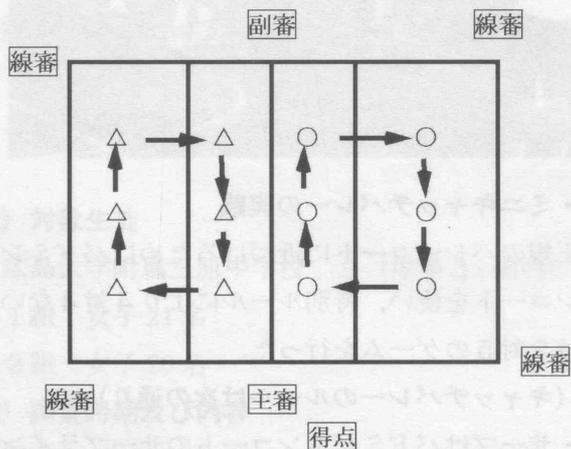


図2 第2次でのバレーコート図

行えるようにした。ゲーム実践の中で、ポジショニング、味方の選手がボールに触るときの他の選手の身体の向き、サーブを受ける前の基本姿勢、についても指導し、試合前には必ずチームで作戦を考えさせた。

<第3次> 正規のコートでキャッチバレーの実践

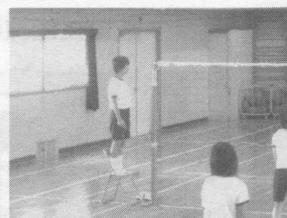
- ・作戦会議 ホワイトボードを使って確認
- ・W-u p 円陣パス（3分）サーブ練習（2分）を行い、ゲーム時間を3分30秒として、ゲームを2ローテーション実施した。



(ルール) キャッチバレーのルールは今までの実践通りとしたが、普通のバレーのルールで3回で返球し、相手からの返球がない場合は2ポイントにした。

<第4次>

生徒だけで審判も行い、試合の開始から終了まで運営し、ゲームをした。



7. 授業の実践を通しての変化

<第1次>

5人1組4コートで行ったので流れもよく運動量を確保しながら、しっかりスパイク練習できた。

個人差はあったが、苦手な生徒もレベル2、できる生徒はレベル4までできた。高さの障害レベルを低くしていることも積極的にスパイク練習に取り組んだ要因となったと思われる。

ゲームでは「サーブは下手投げ」という特別ルールをうまく利用しながら、3段攻撃を心がけていたが、サーブを入れると、サーブミスで終わるか、サービスエースが多くなってしまった。

試合の中でスピードについていけない生徒（準備ができていない生徒、ボールを避けている生徒）ができたので2次では試合時のサービスエースを減らすためにw-upでキャッチ側もバウンドさせずキャッチする練習とサーブを必ず入れるためにもオーバーで打たずにアンダーハンドサービス・サイドハンドサービスを取り入れることにした。

#### <第2次>

最初はコート（8m×8m）が広がったことと人数が増えたことで、とまどうチームもあったが徐々に慣れ楽しむことができるようになった。また、ゲームの仕方、審判、得点の付け方の学習ができた。

試合でラリーを続けるために全員にダイレクトキャッチは常に指導した。またゲームをするとコートの中真ん中に落ちることも多く、それをなくすためにチームで円陣パスの練習も行った。この練習で連続20回をこえるチームが増え、全員が参加しないとバレーにならないという雰囲気も高まり少しずつゲームでの動きが向上した。また、ゲーム前は作戦タイムを設け、ポジションとサーブレシーブのフォーメーションを考えさせた。

ゲームには慣れ、キャッチも有効に使うようになったが、キャッチ後、移動し手投げでトスをする生徒もおり、キャッチ後の移動については禁止というルールを加えよりバレーらしくする必要があった。

#### <第3次>

9m×9mのフルコートで実施した。まずは広

さに適応してもらった。かなりレベルの上がった生徒もおり、普通のバレーの技術を使い3回で返球することもできるようになってきたので、キャッチなしでもバレーを実践させる特別ルールを採用した。そうすることで意識が高まる生徒もおり、バレーが得意な生徒は生徒で、苦手な生徒は生徒でそれぞれが目標をもって動くことができるようになった。

勝負にこだわり2段攻撃になることもあるが、



バレーを得意な生徒が全体を引っばってやってきた成果が少しずつ出てきた。

#### <第4次>

最後は審判・得点など全て生徒の主体的運営で実施した。苦手な生徒も積極的にに関わり、声を出してゲームを実践し、「拾う、つなぐ、打つ」の実践ができていた。様々な工夫をすることでバレーボールへの興味も増し、生徒全員が運動量を確保し、質の高いバレーボールを実践できるようになった。



## 8. 結果と考察

### (1) 事後調査

「拾う、つなぐ、打つ」ができるために様々な工夫を行った。そこで「キャッチを入れることで良かった点・悪かった点」「ネットを低くすること

で良かった点と悪かった点」を尋ねてみた。  
その結果、キャッチについては肯定的な意見が多くキャッチバレーの有効性を感じた。キャッチから素早くパスをさせることをしていくと更にバレーらしくなるだろう。またネットを低くした点についても高さの障害がへり、ラリーも続いた。悪かった点の指摘もあったが、それはともかく今回の高さが良いという意見が多かった。

#### キャッチを入れることで良かった点

強い球をとれるようになった。

スパイクにつなげることができた。（3段攻撃の感覚がつかめた）

技能の低い人でも積極的に参加できる。

スパイクのタイミングが計れる。

難しいボールをとる確率がふえてゲームが長く続いて面白くなる。

盛り上がっていいムードになった。

ミスをしてキャッチでカバーできるのでよかった。

スパイクだけでなくフェイントもできてよかった。

#### 課題点

スパイクを打つときのタイミングがあわない。

キャッチに頼ってしまう。キャッチ後の判断がすぐにできなかった。

キャッチをしてリズムを失うこともあった。

ボールを持って歩く人がいた。

#### ネットを低くすることで良かった点

スパイクが打ちやすかった。

ラリーが続くようになったのでよかった。

背の低い人でも打てる。

サーブもスパイクも入りやすい。

ちょうどいい高さだった。

#### 課題点

背の高い人はジャンプしなくても真下にスパイクやフェイントができる。

背の高い人、バレー部には簡単になってしまうがそれでも仕方ない。

ジャンプする機会が減る。  
ブロックされやすい。  
本当の高さで1回やってみたかった。

## 9. まとめと今後の課題



昨年も同じようなプログラムを実施した。昨年の反省からサーブへの取り組みの充実をさせ、よりバレーらしくさせたいと考えた。今回は早めにサーブ練習に取り組み、多くの生徒の技能的な上達が見えた。どうしても女子だけの授業になるとバレーボールは難しく、「サーブで終了」というイメージが強かったが工夫をしながら時間をかけて同じ内容を短く区切って実践していくことでバレーボールの楽しさを味わってくれるようにも感じた。そうするために運動が得意な生徒、バレー部の生徒が中心となって授業へ参加してくれること、苦手な生徒がリラックスしてボールにかかわりにいくことができる雰囲気をつくることの大切さを実感した。

今回は10時間という時間設定で実施したが女子の場合は慣れが必要で、「空いた場所をめぐる攻防を展開する。」ためにもう少し時間が必要である。

現在、本学校の教科研究のテーマは「球技：ゴール型の空間認知力の育成」を目指している。そこで、ここではネット型の空間認知力の育成の

基礎となるプログラムの開発を行っていきたいと考えていた。しかしこのテーマで研究を重ねていく中で、ボールがない時に空間（空いた場所）を意識する力をつけるためにはやはり球技に興味を持つこと、そのためには、基礎技能を高めることは必要な条件であろう。ただ、基礎技能の習得能力も個々でずいぶん違い、男女共修で行う場合もある。学習指導要領で求められている内容に対応できるようにするために今後も様々な側面から授業実践し教科教育の充実に役立てていきたいと考える。