

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

—スパイクからはじめる「バレーボール」—

藤 本 隆 弘

1 はじめに

学習指導要領では、バレーボールについて、「『ネット型』とは、コート上でネットをはさんで相対し、身体を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。第1学年及び第2学年では、ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。指導に際しては、空いた場所への攻撃を中心にラリーを続ける学習課題を追求しやすいようにプレイヤーの人数、コートの広さ、用具、プレー上の制限を工夫したゲームを取り入れ、ボールや用具の操作とボールを持たないときの動きに着目させ、取り組ませることが大切である。¹⁾」とある。

ネット型球技の中で数少ないチーム競技であるバレーボールは1チームが6人でネットをはさみ2つのチームがボールを打ち合い、得点を競うものである。地面にボールを落とせない、3回まで自陣で触ることが可能であるといった特性を持つ。ボールの落下点への予測や、前方向以外のへのパスが上手くできることによって、つづける、つなぐ、返すことがおもしろさを生む教材であると考ええる。「受ける」－「つなぐ」－「攻める」という三段攻撃にバレーボールの特性を強く感じると考える。

そこで今回の授業ではスパイク「攻める」を習得することに重点を置くことで、そのために「受ける」－「つなぐ」ことが上達し、バレーボールの特性にふれ、おもしろさを学べるような授業にしたいと考えた。

2 研究の方法

(1) 対象生徒

広島大学附属三原中学校8(中学2)年生

1組 41名(男子21名 女子20名)

(2) 調査時期および内容

平成25年11月～12月

(3) 授業構成

バレーボールのおもしろさはレシーブ・トス・スパイクの三段攻撃とその繰り返しによるラリーの応酬であると考え、特にスパイクが決まった時に個人としてもチームとしても達成感を強く感じる。ゲームの中でより多くのスパイクがあらわれるようにしたいと考えた。また、三段攻撃を意識したプレーのために、お互いを認め、技能を高め、協力していくことの重要性を学ばせたい、と考え、表1のように目標を立て、単元の計画をした(表2)。

表1 学習目標

- | | |
|---|--|
| ① | みんながレシーブ・トスなどの技能を高め、三段攻撃を多く使った試合をめざそう。 |
| ② | みんなが協力して、技術をのばし、ルールを知り審判などの役割をはたそう。 |
| ③ | みんながバレーボールを楽しむために、安全に気をつけて、取り組もう。 |
| ④ | スパイクが打てるようになるために、身につけたいことを確認しよう。 |

表2 単元の計画

- | | |
|-----|-------------------------|
| 第1次 | ジャンプして高いところでボールに触れる・3時間 |
| 第2次 | スパイクにつなげる・・・4時間 |
| 第3次 | バレーボールを楽しむ、工夫する・・・3時間 |

(4) 授業の概要

できるだけボールに触れる回数を増やしたいことや話し合いでそれぞれの意見を出しやすいことなどを考えて、男子21人女子20人をそれぞれ4～5人の5グループに分け、練習やゲームに取り組んだ。コートは4～5人を一チームとするので一人ひとりの動くスペースを考えて、図1のように奥行き9mはそのままに、幅4～4.5mのコートを作り、練習・ゲームに取り組んだ。

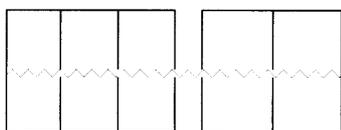


図1 コートの図

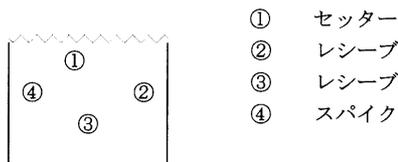


図2 ポジションと役割

毎時間の授業は、集合、学習ノートを使って課題の確認、準備運動をした後には、グループに分かれて、パス練習、スパイク練習やゲームを行った。また、授業の終わりには本時の反省、自己評価、次時の課題を、ノートへ記入し、振り返りを行った。図3～図12の学習ノートにそって、授業をすすめた。

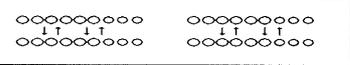
第(1) 時間目 () 月 () 日 () 曜日 () 限	
本時の目標	学習内容や授業の進め方を理解する。
本時の学習	準備体操・並分け・ノート配布説明・学習の目標、すすめ方バレーボールに慣れる 
本時の反省	☆達成できたこと (○) できなかったこと (×) ○× オーバーハンドパスが10面以上続いた アンダーハンドパスが10面以上続いた ☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった ・コートの広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1 ・レシーブをセッターに適すことができた 5・4・3・2・1 ・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1 ・トスをうまく上げ、スパイクにつなげることができた 5・4・3・2・1 ・スパイクを打てた 5・4・3・2・1 ☆本日の授業の反省 (よかったところ・できたこと・課題など)

図3 学習ノート(1)

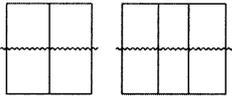
第(2) 時間目 () 月 () 日 () 曜日 () 限	
本時の目標	スパイクが打てるようになるために、身につけたいことを理解する。
本時の学習	準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・スパイク 
本時の反省	☆2人組のオーバーハンドパス、アンダーハンドパス 2人組のオーバーハンドパス 面 2人組のアンダーハンドパス 面 ☆スパイクで達成できたこと (○) やできなかったこと (×) ○ × ☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった ・コートの広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1 ・レシーブをセッターに適すことができた 5・4・3・2・1 ・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1 ・トスをうまく上げ、スパイクにつなげることができた 5・4・3・2・1 ・スパイクを打てた 5・4・3・2・1 ☆本日の授業の反省 (よかったところ・できたこと・課題など)

図4 学習ノート(2)

第(3) 時間目 () 月 () 日 () 曜日 () 限	
本時の目標	スパイクが打てるようになるために、身につけたいことを理解する。
本時の学習	準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス  ①セッター ②レシーブ ③レシーブ ④スパイク 相手側から来たボールに対して  ①②③④の順にローテーションする
本時の反省	☆2人組のオーバーハンドパス、アンダーハンドパス 2人組のオーバーハンドパス 面 2人組のアンダーハンドパス 面 ☆スパイクで達成できたこと (○) やできなかったこと (×) ○ × ☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった ・コートの広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1 ・レシーブをセッターに適すことができた 5・4・3・2・1 ・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1 ・トスをうまく上げ、スパイクにつなげることができた 5・4・3・2・1 ・スパイクを打てた 5・4・3・2・1 ☆本日の授業の反省 (よかったところ・できたこと・課題など)

図5 学習ノート(3)

第(4)時間目 ()月()日()曜日()限

本時の目標 スパイクが打てるようになるために、身につけたことを確認する。

本時の学習 準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス、

男3	男2	男1	女2	女1
男4	男5	女3	女4	女5

ポジションとスパイク

相手側から来たボールに対して

①セッター
②レシーブ
③レシーブ
④スパイク

①②③④の順にロテーションする

本時の反省 ☆スパイクでできたこと (○) できなかったこと (×) に書きなさい。

○	
×	

☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

・コートを広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1

・レシーブをセッターに返すことができた 5・4・3・2・1

・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1

・トスをうまく上げ、スパイクにつなげる事ができた 5・4・3・2・1

・スパイクを打てた 5・4・3・2・1

☆本日の授業の反省 (よかったところ・できたこと・課題など)

図6 学習ノート(4)

第(6)時間目 ()月()日()曜日()限

本時の目標 スパイクが打てるようになるために、身につけたことを確認する。

本時の学習 準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス、

男3	男2	男1	女2	女1
男4	男5	女3	女4	女5

ポジションとスパイク

相手側から来たボールに対して

①セッター
②レシーブ
③レシーブ
④スパイク

①②③④の順にロテーションする

本時の反省 ☆スパイクが打てるようになりましたか。○△×で答えなさい。

- 高く飛ぶ上がるための膝の曲げと腕の振りが使えようになったか。
- 2・3歩助走や3歩助走からジャンプができるようになりましたか。
- 2歩助走や3歩助走からジャンプができるようになりましたか。
- できるだけ高いところでボールに触るため、肘を伸ばしてボールに触ることができたか。
- ボールの打点は顔より前でできていますか。

○:たいへんよくできた △:できた ×:できなかった

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

・コートを広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1

・レシーブをセッターに返すことができた 5・4・3・2・1

・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1

・トスをうまく上げ、スパイクにつなげる事ができた 5・4・3・2・1

・スパイクを打てた 5・4・3・2・1

☆本日の授業の反省 (よかったところ・できたこと・課題など)

図8 学習ノート(6)

第(5)時間目 ()月()日()曜日()限

本時の目標 スパイクが打てるようになるために、身につけたことを確認する。

本時の学習 準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・スパイクスパイクのテスト

本時の反省 ☆各組に分かれ、オーバーハンドパス・アンダーハンドパス ☆各組でスパイク ☆権限ゲーム ☆スパイクのテスト

班ごとにお互いに評価してください。5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

名前	打点の高さ	タイミング	肘の高さ	前足の向き	総合
	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1
	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1	5・4・3・2・1

☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

・コートを広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1

・レシーブをセッターに返すことができた 5・4・3・2・1

・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1

・トスをうまく上げ、スパイクにつなげる事ができた 5・4・3・2・1

・スパイクを打てた 5・4・3・2・1

☆本日の授業の反省 (よかったところ・できたこと・課題など)

図7 学習ノート(5)

第(7)時間目 ()月()日()曜日()限

本時の目標 スパイクが打てるようになるために、身につけたことを確認する。

本時の学習 準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス、

男3	男2	男1	女2	女1
男4	男5	女3	女4	女5

ポジションとスパイク

相手側から来たボールに対して

①セッター
②レシーブ
③レシーブ
④スパイク

①②③④の順にロテーションする

本時の反省 ☆スパイクが打てるようになりましたか。○△×で答えなさい。

- 高く飛ぶ上がるための膝の曲げと腕の振りが使えようになったか。
- 2・3歩助走や3歩助走からジャンプができるようになりましたか。
- 2歩助走や3歩助走からジャンプができるようになりましたか。
- できるだけ高いところでボールに触るため、肘を伸ばしてボールに触ることができたか。
- ボールの打点は顔より前でできていますか。

○:たいへんよくできた △:できた ×:できなかった

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

・コートを広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1

・レシーブをセッターに返すことができた 5・4・3・2・1

・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1

・トスをうまく上げ、スパイクにつなげる事ができた 5・4・3・2・1

・スパイクを打てた 5・4・3・2・1

☆本日の授業の反省 (よかったところ・できたこと・課題など)

図9 学習ノート(7)

第(8)時間目 ()月()日()曜日()限

本時の目標 ゲームの中でスパイクを打つことができるようになり、バレーボールを楽しみ、工夫しよう。

本時の学習 準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス、

男3	男2	男1	女2	女1
男4	男5	女3	女4	女5

ゲーム

本時の反省 ☆ゲームの中でスパイクを打てましたか?打てた(○)打てなかった(×)

○	()本打てた 理由:
×	○本だった 理由:

☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

- ・コートを広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1
- ・レシーブをセッターに返すことができた 5・4・3・2・1
- ・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1
- ・トスをうまく上げ、スパイクにつなげることができた 5・4・3・2・1
- ・スパイクを打てた 5・4・3・2・1

☆本日の授業の反省(よかったところ・できたこと・課題など)

図10 学習ノート(8)

第(10)時間目 ()月()日()曜日()限

本時の目標 ゲームの中でスパイクを打つことができるようになり、バレーボールを楽しみ、工夫しよう。

本時の学習 準備体操・レシーブ・トス・スパイク・ゲーム

本時の反省 ☆ゲームの中でスパイクを打てましたか?打てた(○)打てなかった(×)

○	()本打てた 理由:
×	○本だった 理由:

☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

- ・コートを広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1
- ・レシーブをセッターに返すことができた 5・4・3・2・1
- ・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1
- ・トスをうまく上げ、スパイクにつなげることができた 5・4・3・2・1
- ・スパイクを打てた 5・4・3・2・1

バレーボールの授業を終えて、次のことに答えてください。
○バレーボールの楽しさは何だと思いますか。

○バレーボールで難しかったところは何か。

○どうすればもっとバレーボールが楽しくなると思いますか。

図12 学習ノート(10)

第(9)時間目 ()月()日()曜日()限

本時の目標 ゲームの中でスパイクを打つことができるようになり、バレーボールを楽しみ、工夫しよう。

本時の学習 準備体操・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス、

男3	男2	男1	女2	女1
男4	男5	女3	女4	女5

ゲーム

本時の反省 ☆ゲームの中でスパイクを打てましたか?打てた(○)打てなかった(×)

○	()本打てた 理由:
×	○本だった 理由:

☆自己評価 5:とてもよくできた 4:よくできた 3:できた 2:あまりできなかった 1:できなかった

- ・コートを広さを意識してチームメイトと バランスよく守れた 5・4・3・2・1
- ・レシーブをセッターに返すことができた 5・4・3・2・1
- ・レシーブが乱れたが素早くカバーすることができた 5・4・3・2・1
- ・トスをうまく上げ、スパイクにつなげることができた 5・4・3・2・1
- ・スパイクを打てた 5・4・3・2・1

☆本日の授業の反省(よかったところ・できたこと・課題など)

図11 学習ノート(9)

3 結果と考察

学習ノートで、各時間の学習の状況と課題を意識するために、毎時間「スパイク」、スパイクにつながる「トス」、トスにつながる「レシーブ」、レシーブが乱れたときの「つなぎ」、それらのための「コートを広さを意識すること」の5点について、自己評価した。評価の基準は「とてもよくできた」5点「よくできた」4点「できた」3点「あまりできなかった」2点「できなかった」1点とした。それが図14~18である。



図13 スパイクの練習風景

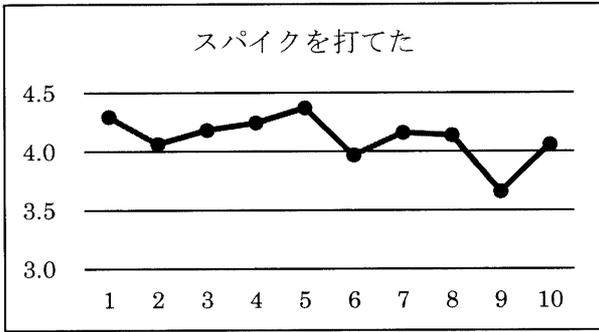


図 14 自己評価① (スパイクをうてた)

授業の前半では、意欲的に向上していくところがあったが、後半はゲームが増え、スパイクを打つ機会が減ったために自己評価が下がったと考えられる。

スパイクにつながるトス、レシーブ、つなごうとするすばやいカバーについては図 14~16 に示した。「トス」での達成感が低いのは、積極的にトスをあげようとする生徒と上手く上がらないためにトスすることに消極的である生徒が見られたことによるものであると考えられる、トスの上げられる生徒がいれば、そのグループは盛り上がる

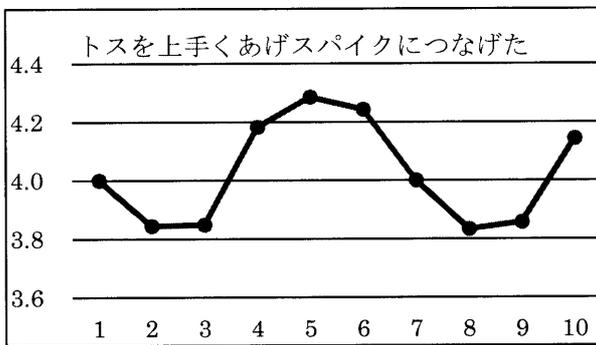


図 15 自己評価② (トスを上手くあげた)

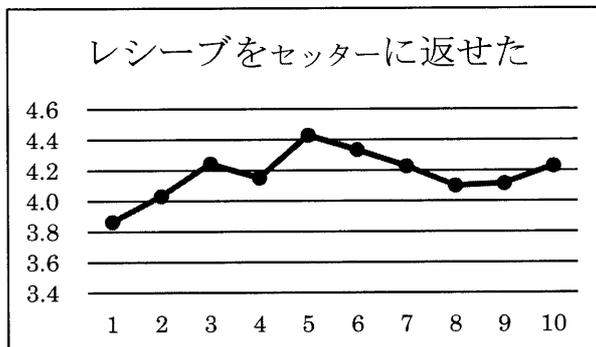


図 16 自己評価③ (レシーブを返せた)

ことができるようである。レシーブは、初めは痛い、こわいといやがっていたこともあるが、相手

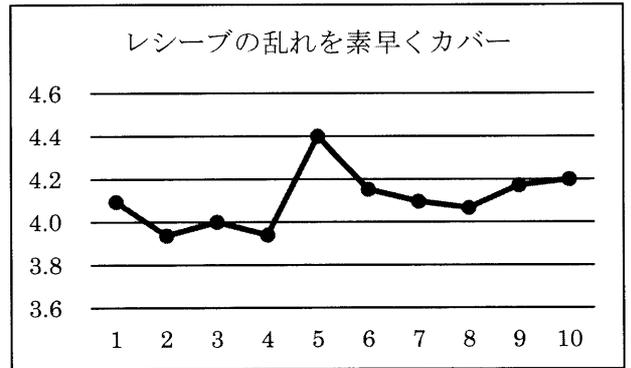


図 17 自己評価④ (すばやいカバー)

から飛んでくるボールに対して最初のプレーであり、それをつなげなければならぬと考えたり、集中することで成果があがってきているが、サーブやスパイクの上達により、自己評価がさがってしまうところがある。試合をすすめる中で、下がった値が上がるのは、試合でそれらのプレーの必要性を感じたからだと思う。

図 18 のコート大きさ意識することは、球技にとって最も大事な要素であると考えられる。相手のボールがどこに飛んでくるか、味方との位置関係、自分が処理することを判断することは、自信があっても、自信がなければなおさら、難しいプレーとなるようである。

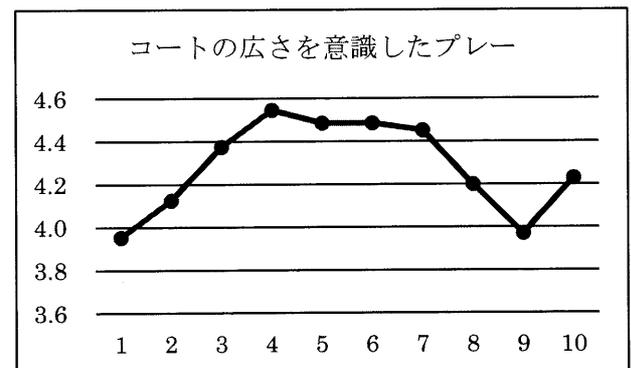


図 18 自己評価⑤ (コートの広さを意識)

○バレーボールの授業を終えて (学習ノートから)

今回の授業を終えて、「バレーボールの楽しさ

は何だと思いませんか。」「バレーボールで難しかったところは何ですか。」「どうすればもっとバレーボールが楽しくなると思いませんか。』について記述させたのが表3である。「楽しさ」については、バレーボールの特性である「つなぎ」「三段攻撃」をあげる意見が多く、楽しさを感じる授業であったと思う。「難しさ」については、10時間のなかで、男女共修で体力差、技能の差があり、克服するのに難しい面があったと思う。「もっと楽しく」では、大きなコートです、といった意見は、4人制や、コートを工夫することにこだわってしまい、本来のバレーボール、6人制で正規のコートで実施することを忘れていた。そのように感じた生徒がいることは、もう少し時間があれば挑戦できたかな、と思うし、やってみればよかったと思う。

表3 授業を終えての感想から

○バレーボールの楽しさは
「つなぎ」
・みんなでつないで得点を入れること ・チームの連携
・チームで協力してつなげること ・パスをつなぐこと
・協力してボールがつながること ・ラリーが続くところ
・レシーブ、トス、スパイクが成功したときにできるチームワーク ・三回つなぐこと ・ボール回し ・三段攻撃 ・ボールがつながり勝ったとき
「協力」
・チームで協力する ・仲間と協力する ・チームプレー
・お互いに人のミスカバーすること
・チームで協力してボールを返すこと ・チームワーク
・協力してボールをひろおうとするとき
・声をかけ合い、相手チームとボールを共有すること
・チームワークがうまくいくこと
「スパイク」
・スパイクを決めたときの爽快感
・つなげてスパイクが入ったときのうれしい感じ
「その他」
○バレーボールで難しかったところ
「すべて」 ・すべて難しかった
「スパイク」
・スパイクを入れること ・スパイクをコートに入れる
・強く打つこと
「サーブ」
・トス ・速いサーブのレシーブ ・パスを続けること
・アンダーハンドパスを続けること ・レシーブ
・ボールを上上げること ・アンダーハンドパス

「連携プレー」
・失敗をカバーするところ ・チームワーク
「その他」
・痛い ・声かけ ・人に教えること
・相手に返す ・三回つなぎ、返すこと
・後ろに下がってするプレー
・練習した技が試合で出しにくいところ
・自分が思ったところにボールが打てないところ
・ラリーがなかなか続かない
・落ちそうなボールを取ること ・点が入ったとき
・技が試合で生かせるところ
○もっと楽しく
・みんなで協力する ・励まし合う ・バランスをよくする
・チームワーク・声をかけ合い協力できれば ・心が通じる
・サーブを入れる ・大きなコートです
・ミスが減れば ・練習あるのみ ・もっと上手になれば
・ラリーが続く ・三段攻撃 ・1回で返さない
・パスがつなげる ・パスができるようになる
・役割を決めがんばる ・スパイクが入るようになる
・点が取れたら ・スパイクをもっと打てたら
・作戦を立て、その通りすること ・作戦を考える ・ルールを守る
・ボールが上へ上へいけば ・ボールが柔らかければ
・積極的にする ・すすんでボールを取りに行く

4 結論と今後の課題

今回のスパイクから進めたバレーボールの授業は、当初は意欲を喚起できたと考えるが、つまずきも生んでしまった。できないことで、前に進めなかつたり、4人という単位もこだわりすぎてしまい、活動が停滞したところもある。柔軟にグループ編成を変えたりすることも必要であったと思う。今後もさまざまな取り組みを試み、生徒の達成感を引き出せる授業を創造していきたいと考える。

〈参考文献〉

- 1) 文部科学省：「中学校指導要領解説保健体育編・体育編」，2008，大日本図書株式会社。
- 2) 佐伯育伸：運動が「わかる」「できる」、学びを「いかす」授業の創造，広島大学附属三原学校園研究紀要第2集，2012。
- 3) 秋津修：基本から戦術までわかる女子バレーボール，2012，実業之日本社