

# ハンドボールの良さ・楽しさを追求する授業

藤本 隆弘 岩部 順 岡本 昌規 合田 大輔  
高田 光代 三宅 理子 生開 文翔 松本 茂

これまでハンドボールをやったことがない、知らない生徒が多い中で、チームスポーツの良さを生かし、パスをつないでシュートを決める楽しさにふれることができるように、授業改善を試みた。個人の技術の練習より集団での練習を多くしたことや、練習やゲームでの課題と解決についての話し合いの時間を確保したこと、少人数のチームで技能の学習だけでなく、準備・片付けなどで役割分担と協力も含めて学習したことで、チームのコミュニケーションが高まり、声をかけ合って、チーム全員がよく動くことで、パスがつながり、シュートを打って得点できることでチームの一体化を感じるハンドボールの楽しさに触れることができた。

## 1. はじめに

グローバル化し多様で複雑な社会の中で生きていくためには、単なる知識や技術だけでなくそれを状況に応じて使いこなせることが重要と考えられ、そうした力を育てるために「課題の発見と解決に向けて主体的・協働的に学ぶ学習」として「アクティブラーニング」が注目されている。現在、次期学習指導要領の改訂に向けての準備が進められており、昨年8月1日に出された中央教育審議会の資料「次期学習指導要領に向けたこれまでの審議のまとめ（素案）のポイント」が公表された。そこでは、学習内容を深く理解し、社会や生活で活用できるようにするためには、知識の量や質と思考力の両方が重要であり、これまでの知識重視か思考力重視かという二項対立的な議論に終止符をうつ。そして、学校における質の高い学びを実現し、子どもたちが学習内容を深く理解し、資質・能力を身に付け、生涯にわたってアクティブに学び続けることができる「主体的・対話的で深い学び」の実現を目指して「アクティブラーニング」の視点で授業改善をすすめていくことなどが盛り込まれている。

当校保健体育科では、1961年に始まった「中高6年間を一貫した系統的な学習内容の構成」から「生涯体育」「自ら学ぶ意欲の育成」「自己教育力の育成」「生きる力」「生きて働く力」といったキーワードを用いて、学習指導要領の変遷を踏まえながら、主体的に学習に取り組み、自らの道を切り開いていくことのできる『生きる力』を育てるための保健体育科教育のあり方を追求してきた。また、学校全体では、2003年から研究開発学校の指定を受け、全体のテーマが「科学的思考力の育成」「科学を支えるリテラシーの育成」「クリティカルシンキングの

育成」「持続可能な社会の構築を目指したクリティカルシンキングの育成」と続いて研究に取り組んできた。そして、昨年度からSGHの研究開発の指定を受け、「グローバルリーダー・地方創生リーダーに求められる能力・態度の育成」をテーマに取り組んでいる。保健体育科ではこのSGHの取り組みの根底に『生きる力』をおき、どのようにしてその力を育てることができるのかを探りながら研究を進めているところである。これらのことから今年度は「未来像をイメージして多面的に思考する態度を育む保健体育の授業」を教科の研究テーマに設定し、これまでの研究の流れを踏まえ、「主体的な学び」、「対話的な学び」のなかで「深い学び」が実現できるように取り組んでいる。

## 2. 研究のねらい

中学校学習指導要領では、球技について①技能の内容「勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする。」、②態度の内容「積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとするなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。」、③知識、思考・判断の内容「球技の特性や成り立ち、技能の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。」としている。また、第1学年及び第2学年のゴール型球技の技能では「ボール操作と空間に走りこむなどの動きによってゴール前での攻防を展開すること。」としている。

これまで行ってきたハンドボールの授業では、2人組での対人パスに始まり、ドリブル、ステップシュート、ドリブルシュートなどの技能を中心として学習し、その後は7人対7人のゲームをしていた。7人対7人のゲームをすることにこだわったため、ゲームは、オールコートで全員がボールを奪い合い、できるものがドリブルで進み、相手をかかわしてシュートする、キャッチミスでパスワークが機能しないことやパスの出どころがわからず適当に投げボールを奪われることや強引に壁を破ろうとしたり、個々の能力差を埋めきれない授業となっていた。

ハンドボールの授業計画を立てようとしたとき、どのぐらいの生徒がハンドボールを知り、やったことがあるのだろうか、疑問に感じた、そのことがどのような授業にできるか、関係してくると考えたからである。

それを示したのが図1である。「知っていた」と答えた生徒が43% 37人中16人であった。またその内で、「やったことがある」と答えた生徒は5人と経験としては、少ないと思った。「知らなかった」生徒も含めて、ハンドボールの楽しさを体験させるために、取り組み方・すすめ方が大切になってくる。

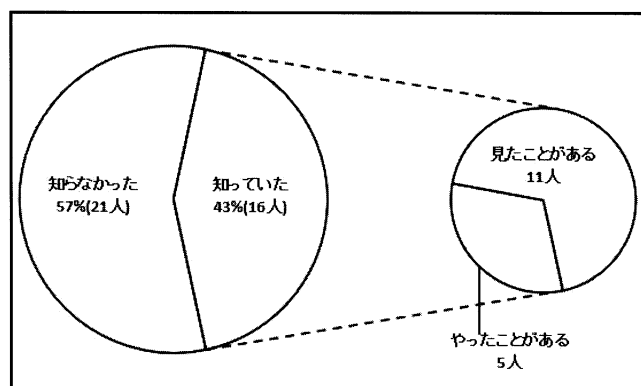


図1. ハンドボールを知っていましたか  
ハンドボールをやったことがありますか

そこで、ハンドボールの「良さ」「楽しさ」について考え、みんなが「良さ」に触れ、「楽しさ」を味わうことができる授業にしたいと考えた。

ハンドボールの「良さ」は、ボールの大きさが適度であることや小学校時代に多くの子供たちが経験しているドッジボールの技能（スロー）で取り組みを始められることである。みんなでパスをつなぐことなどの工夫をして取り組むことでチームスポーツとしてみんなが声をかけ合い、チームが1つになることができることである。「楽しさ」は、コートを自由に動き回り、パスを受けたりパスを出してボールをつなぎシュートを決めることで

シューターだけでなくチーム全体で喜びを味わう一体感であると考えた。

ハンドボールはパス・キャッチ・シュートなどができるようになり、それらを動きながらできるようになることで、チームの連携が生まれ、とても楽しくプレーできる種目である。その様な場面を増やすために、杉山他は①ボールを前に運ぶ、②シュートのための組み立てを行う、③シュートを打つ、④相手の攻撃を防ぐという4つの局面を効果的に機能させることが大切であると言っている。これらの局面を機能させるために、ゲームの動きの中で味方の位置を判断し、スペースを見つけること（周りを見る）、判断してスペースに走りこむ（絶えず動く）ことなどの技能を伸ばしていくことが大切であると考えた。

そこで次にあげることを仕組みで、一人ひとりが積極的にボールに関わり、技能を高め、自分の役割を発見し、集団的技能を高め、ハンドボールの良さを楽しむことができる授業にしていきたい。

○身長・能力などを考慮して、チームの力が均等になるように分け、1チーム5～6人を各クラス4チームあわせて8チーム作る。それぞれ2チームずつを兄弟チームとして準備や練習の時などに協力する。

○コートは少し小さくするが、1チームの人数も少なくして、ボールにさわる機会を増やして、空間を広く使うようにする。

・コートは30×15mで実施する（図2）。

・4人+GKで試合を行う。

○スターパス・ミシガンパス・5対5のパスゲームなどパスワークを習得することを中心にする。ドリブルはしない。

○生徒一人ひとりが積極的に授業に参加していくために係を決めて責任をもたせることと、それぞれの係の仕事に全員が協力していくことに取り組みさせた。特にコート作りでは、お互いが声をかけあい、協力してすばやくできるようにする。

○5対5でのパス回しや4対4+GKのゲームでは、練習でチーム内での話し合いの時間を設けて成果や課題を確認しながらすすめる。また、ゲーム中心にすすめた後半では、反省をふまえ、チームで話し合っ て考 えた練習を行う。

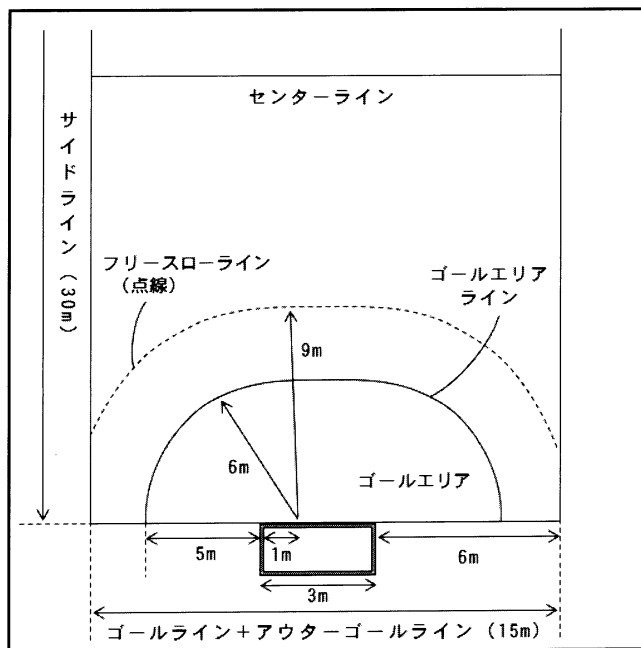


図2. 今回使用したハンドボールコート

### 3. 研究の手続き

- 1) 研究の対象 広島大学附属福山中学校  
1年生男子 41名
- 2) 期間 2016年 11~12月 13時間
- 3) 研究の方法

研究のねらいを達成するために単元目標（表1）と学習計画（表2）を設定して実験授業を実施した。そして最後のまとめの時間におこなった事後アンケート（表3）の記述から、生徒たちが今回の授業を通して、習得したことや学べたことを分析して授業の効果を検討した。

なお、アンケートの分析は、データ提出ができなかった4名を除く37名を分析したものである。

表1. 単元目標

- |   |
|---|
| <p>①「安定したボール操作」や「ボールを持たないときの動き」の技能をを身につけ、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにする。</p> <p>②作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームを展開できるようにする。</p> <p>③ゲームで個々の特長を生かしたチームの作戦をたて、ゲームを楽しむことができるようにする。</p> <p>④ルールを守り、お互いを尊重し安全に公正な態度で望むことができるようにする。</p> |
|---|

表2. 学習計画（全13時）

第1時	オリエンテーション（授業のすすめ方・ハンドボールで学べることなど）
第2～3時	ボール操作の習得（キャッチ・スロー）・動きづくり
第4～8時	ボール操作の習得（動きながらのキャッチ・スロー）・ゲームでの動きづくり、スターパス、ミシガンパス、5対5のパスゲーム 4対4 + GKのゲーム
第9～12時	チームの課題練習と4対4のゲーム ミシガンパス、5対5のパスゲームなど
第13時	学習のまとめ

表3. 事後アンケート項目

<ol style="list-style-type: none"> <li>1. パスが成功するために必要なことは、何だと思いますか。</li> <li>2. シュートが成功するために必要なことは、何だと思いますか。</li> <li>3. パスを受けボールをもったら、次に何をしなければいけないと思いますか。</li> <li>4. ボールを味方が持ったとき、自分は何をしますか。</li> <li>5. ボールが敵に渡ったら、何をしようと思いますか。</li> <li>6. チームの良かったところは何か。</li> <li>7. 今回、ハンドボールに取り組んで楽しかったですか。また、その理由をくわしく書きなさい。  <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%;">①楽しかった</td> <td style="width: 50%;">②やや楽しかった</td> </tr> <tr> <td>③あまり楽しくなかった</td> <td>④楽しくなかった</td> </tr> </table> </li> </ol>	①楽しかった	②やや楽しかった	③あまり楽しくなかった	④楽しくなかった
①楽しかった	②やや楽しかった			
③あまり楽しくなかった	④楽しくなかった			

第1時では、オリエンテーションとしてハンドボールの歴史やルールなどの学習、チーム分け（身長、ハンドボール投げの結果から各チームを能力・体格などで差が出ないように、各クラス4チーム計8チームを作った。）をした。今回の授業では、チームで協力して、準備・準備運動・練習をすすめていくことで、技能を高める、ゲームに取り組む、課題を見つける、改善していくことを目標とすることと必要に応じて兄弟チームとも協力してやっていくことを確認した。

第2・3時の授業では、ハンドボールに慣れることや、キャッチやスローなどボール操作の習得につとめた。また、ボールに対して素早く反応して捕りやすいところでのキャッチなど動きづくりを行った。キャッチについてはドッジボールの胸と腕でのキャッチをやめて手の平キャッチにすること、突き指をしないように手を開くこと、手の平をボールに向けることを丁寧に行った。スローに

## 技能

1. ボールハンドリング
  - ①顔の前で右から左へ、左から右へ 10回
  - ②腰のあたりで回す 左右10回
  - ③ボールをつまみ上げる 左右10回
  - ④脚を広げてたち、8の字にボールを動かす 10回
  - ⑤すわって脚を上げ、脚のまわりでボールを回す 左右10回
  - ⑥長座の姿勢でボールを投げ上げ、立位でキャッチする 10回
  - ⑦ボールを投げ上げて1回転してキャッチする 左右10回
  - ⑧ボールを投げ上げて、1歩前に進んで背中でキャッチする 10回
  - ⑨後ろ向きでパスし合う 10回
2. シュート
  - ①ステップシュート      ②ジャンプシュート
3. パスとキャッチ
  - ①ショルダーパス      ②胸でのキャッチ
  - ③アンダーキャッチ

## 各種スローについて

- スローオフ・・・試合開始の時に、センターラインの中央から行う。
- スローイン・・・サイドラインからボールが出たときに、最後に触れたチームでないチームがコート内に投げ入れること。
- ・防御側のプレーヤーが触れたボールがアウトゴールラインを通過したとき。
- フリースロー・・・違反のあった地点から行う。相手側は3m以上離れること。
- ゴールキーパースロー・・・ゴールエリア内でゴールキーパーがボールをコントロールしたとき、あるいはゴールキーパーか相手チームのプレーヤーが触れたボールがアウトゴールラインを通過したとき。

## ルール

- フリースローとなる場合
- ※ボールの扱い方の違反
    - オーバーステップ・・・ボールをもって4歩以上歩く
    - オーバータイム・・・3秒をこえてボールをもつ
    - キックボール・・・ひざから下でボールに触れる
  - ※相手に対する違反
    - ホールディング・・・相手をかかえたり、つかんだりする
    - チャージング・・・相手にぶつかる
    - ハッキング・・・相手をたたく
    - プッシング・・・相手を手やからだで押す
    - トリッピング・・・相手をつまづかせる

## ボールの投げ方のコツ

- コツ1 ボールの握り方
- ボールを投げるのですから、まずは握れないと話になりません。ボールを握るコツは、「親指と小指で挟むこと」です。他の競技におけるボールの扱いとだいぶ異なるため、違和感を覚える方も多いと思いますが、これがハンドボールの握りの基礎。確実に覚えておきましょう。
- コツ2 腕の振り方
- 次に腕の振り方。ここは野球などと同じことがよく言われます。すなわち「肩の力を抜け」というものです。初心者ほど力んでしまいがちですが、ボールを投げるときは肩から手首、指

先に至るまで力を抜き、しなるようなフォームで投げるのが最も効率的なのです。最初はなかなか思うようにはいきませんが、何度も投げ込むことで力を抜く感覚を体得しましょう。

### ○コツ3 指

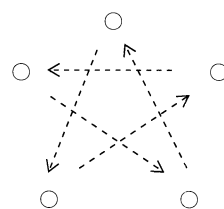
最後は指の使い方です。投げるときに最後までボールに触れているのが、利き腕の中指です。基本はここで縦の回転をしっかり付けることです。これだけでボールのスピードは上がることが確認されています。上級者は様々な回転をかけますが、まずはこの基礎といえる縦回転を身につけると良いでしょう。

## 練習メニュー

- パス編
- ・対人パス      ・三角パス      ・四角パス
  - ・スターパス      ・ミシガンパス      ・対人ランパス
- △対△編
- ・2対1      ・2対2      ・3対2      ・3対3      ・5対5

### ○スターパス

- メニューの狙い
- ・パスの強さ・正確性
  - ・キャッチの正確性
  - ・キャッチからパスの素早さ



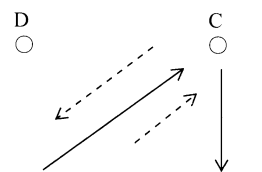
### コメント

動き方 まず星型（正五角形）の頂点に並びます。右2つ隣にパスをだし、パスをしたらパスした相手のいたところに並びます。パスを受けた人もすぐ右の人をとばした2つ隣の人へパスをし、星型にパスを繰り返します。スピーディーにパス・キャッチ・パスが続くことを「星ができる」と言います。ですから、星ができるようにすれば、パスする相手が構えている手のひらへ、しっかりと強いパスを出すことや、キャッチの後すぐにパスすることを意識付けできます。

ポイント 慣れてきたら、パスと同時にパスした相手の正面にダッシュして、パスの邪魔をさせたり、ボールの数を2つにしても良いでしょう。キャッチした手がパスを出せる手になっていることが大切です。

### ○ミシガンパス

- メニューの狙い
- ・パスの強さ・正確性
  - ・キャッチの正確性
  - ・キャッチからパスの素早さ



### コメント

動き方 制限区域の台形の4つの角に、それぞれ並びます。ボールはCDの2ヶ所とベースラインの列のA、合計3個用意します。AからBにパスを出し、対角線のCをめがけて走ります。Cの先頭の人は走ってきた人にパスを出し、素早くBに並びます。パスを受けたランナーは同じ列の次の人にリターンパスを出し、その列に並びます。サイドラインの列は間を空けずにパスを交換しあい、左右交互にパス&ランを繰り返していきます。

ポイント

パスした後にすぐに走り出せること、キャッチの手がパスの手になっていることが大切です。タイミング良くパスをししないと、止まってしまいます。

図3. 学習ノートに取り入れた学習内容の抜粋

については相手の取りやすいところ、取った後に投げやすいところを十分に意識させながら練習させた。

第4～8時は、動きながらキャッチ・スローしたり、動いている相手に対して強弱や捕りやすいパスなどのボール操作の習得につとめた。対人パスはパス・キャッチの確認ぐらいで短時間で終わり、キャッチとパスの角度を変えるためにスターパスを取り入れた。また、動きを入れてミシガンパスに時間をかけて行った。5対5でのパス回しでは、マイボールになったとき敵から離れてスペースを探すことや相手ボールになったとき近くの敵をマークするなどのゲームでの動きづくりをおこなった。また学習したことがゲームで生かせるかを4対4のゲームをすることでチームの成果や課題を確認しながらすすめた。

第9～12時では、前時の反省から課題を克服するように各チームで練習を行い、ゲームで生かせるように取り組んだ。そして、成果と課題を出し、次の授業の目標を設定して進めた。

学習計画・課題と成果・反省		
第3限 月 日 曜 天候( ) 場所( )		
時間	学習内容	学習課題
0	諸準備・本時の計画確認	個人的技能
5	準備運動・補強運動	
10	パス	集団的技能
15		
20		
25		ゲーム
30	シュート	
35		その他
40		
45	整理運動 本時の反省と次時の計画	
50	後片付け・解散	
成果		
反省		
自己評価	課題への取り組み意欲・態度	5・4・3・2・1
	技能の達成	5・4・3・2・1
	他者へのアドバイス	5・4・3・2・1
	ゲームの中での活躍	5・4・3・2・1
	チームの課題の理解	5・4・3・2・1
	安全への配慮	5・4・3・2・1
5よくできた 4できた 3ふつう 2やや不十分 1まったく不十分		
教師の所見		

図4. 学習ノート（日々の記録）

第13時でまとめの時間とし、事後アンケートを実施して、今回のハンドボールの授業について振り返り、整理した。

このようにチームでの活動場面を多く作ることで、チーム内でのコミュニケーションがしっかりとれるようにして、授業が活性化するように考えた。そのことが、多くの生徒がハンドボールの経験のない中で、ゲーム中に声かけをすることでパスがよりつながるようになって楽しめるのではないかと考えた。

毎時間の授業の最後に自己評価や個人の課題、チームの課題について話し合い、それをもとにその日に学習した成果と反省を学習ノート（図4）記入することで、次の時間にそれがいかせるようにした。また、学習ノートにはボールハンドリングやパス練習、ルールや用語の解説について今回学習する内容のページ（図3）を準備して、生徒がいつでも確認できるように、また、必要ときにはこれを用いて説明をした。

#### 4. 結果と考察

パスがすばやく、上手につながるためには、パスを正確にねらったところに投げることができることや受ける側のキャッチする技能が必要であり、また、パスの出し手と受け手のそれぞれの意図を瞬時に判断してお互いがプレーすることが必要である。そのために来た方向に投げ返す対人パスはけが防止のためのキャッチ方法の確認程度にして、角度を変えるスターパス（視野を広げる）やパスした直後に移動し、動きながらパスを受け、パスを出すミシガンパス（パスを出したら動く）、15m 四方の中で自由に動いてパスをつなぐ5対5のパスゲーム（スペースを見つけて動く）を取り入れた。第13時に行った表3の事後アンケートに対する生徒の回答から、今回の授業の取り組みの効果を検証していく。

##### 1) パスを成功させるために必要なこと

『パスを出す』ことについて、「相手をよく見てしっかりと投げること」、「顔の前をねらって投げる」、「ボールを肩の位置の高さに投げると取ってもらいやすい」、「ボールを相手の捕りやすいところに投げる」など、コントロールを重視して、ねらったところに投げることを意識している。さらに「味方の位置を意識して投げる」、「相手の動きを予想してパスを出す」、「渡す相手がどう動くか先読みする」、「相手の名前を呼びそちらを見ながらパスを出すこと」、「相手の行くところをきちんと予測してパスを出す」、「周りを見てパスを出す時に出す人へ声をかけることが大切である」、など味方の位置、動き、声かけなどを考えてパスを出すことが必要であることや、

敵との関係の中で「マークされていない人にパスをする」、「パスを渡す相手を首を振って探しておく」、「相手のいない味方に投げる」、「フリーの人を見つけコントロール良く」、「ワンバウンドでパスを渡す」、「遠くにいる人より近くの人に投げてつなぐこと」、「Aに出すと見せかけてBに出す」など工夫して取り組んでいることが分かる。

『パスを受ける』ことについてはボールのキャッチの仕方として「手を前に出し手の平をボールに向ける」、「手を前に出す」、「手を用意する」、「ボールから目を離さない」「ボールの方向を見て正面でキャッチする」は練習の中で繰り返し丁寧にやってきたことである。また、動きの中で、あるいは敵がいることに対して「受けやすいところに動く」、「空いている所に走っていきながらパスをとる常にボールから目を離さない」、「相手のいないところに動く」、「相手のマークを動いて外す」といったような工夫や「パスを投げる人と捕る人のコミュニケーション」が大切であるということもあげた。

これらは、対人パスでねらうところやキャッチの仕方について短時間実施したあとにスターパスで来る方と投げる方に角度をつけて視野を広げることやミシガンパスによって投げて移動すること、移動しながらパスを受け渡すことに時間を多めに取ったことや 15m 四方のスペースの中での 5 対 5 のパス回しどの練習が有効に働いたと考える。

## 2) シュートの成功のために必要なこと

7 対 7 でゴール前を固めたゲームではシュートを打てるチャンスが少なく、シュートを打つ人も限られていた。人数を減らし、空間を広くしたことにより、シュートチャンスが増えた。生徒は「いきおいよく投げる」、「おもいきりよくなげる」、「できるだけ強いボールを投げる」などととらわれ、ゴールキーパーの真正面にシュートを打つ場面が多くみられた。その中で「常に投げる体勢をととのえる」、「ボールに力がかかるようにちゃんとつかむ」「ボールをしっかり握って投げる」「しっかりボールをつかんで打つ」といった気づきも出てきている、これは図 4 の学習ノートに載せた「ボールの投げ方のコツ」に示したことを実践したものである。ゴールキーパーを意識して、ゴールキーパーの届かないところやゴールキーパーのいないところをねらう、「ギリギリのコースに投げるができるように練習すること」、「ゴールの四つ角をねらう」、「基本的に下のあたりをねらって投げ、同じところばかりでなく、右や左などいろんなところに投げる」と考える生徒もいた。ゴールキーパーをいかにはずすか考えるようになって「ときにバウンドするボールを投げてゴールキーパーを混乱させる」、「パターンをよまねずにあいているところをねらう」、「相手の意

表をつく」やタイミングを変えるために「パスをもらってすぐ投げる」、「フェイントとコントロールとスピード」、「真ん中以外の右上や右下、左上、左下のはしに向かって投げる」、「右に投げると見せかけて左に投げる」といった工夫がみられるようになった。「可能な限り強く近くから投げる」は今回は指導できなかったがジャンプシュートやスカイプレーにつながるのではないかと考える。

## 3) パスを受けボールをもったら、すべきこと

ゲームの攻防の中でパスが上手くつながらないとパスする意識が低くなり、パスが数本つながるだけでやっているものも見ているものも、盛り上がる場所がある。パスが出せたり、もらえたりすることはハンドボールを楽しむために大事な要素であると考えた。5 対 5 のパス練習は、周りを見る必要があることを生徒に気づかせ経験させることができたと考える。出す側のすばやい判断ができるようになった。

味方を見つけることについては、「味方にパスをする、ゴールに近かったらシュートする」、「味方の位置を確認し、自分で行くかパスするか考えていく」、「味方の位置を確認する、1 番近い人にパスをする」、「味方の位置を把握し、すばやくパスを出すか、すばやくシュートをする。」、「味方の状況をすばやく判断してあいている人にすばやく相手にとられないようにパスを出す」、「味方の場所を見てすぐ投げる」と周りを見てパスできる味方を探そうとしていることが伺える。すばやい判断については、「周りを見る」、「パスをすばやく回す。ボールをゴールへ投げる」、「パスをするパスを出せる人を探す」、「フリーな人を見つけてすばやく投げる」、「マークされていない味方を探しパスをする、ゴールに近かったらシュートを決める」「あいている人を見つけ、すぐに投げる」、「すぐ他の人にパスを出す」、「すぐに自分の攻める方向を向き、できるだけ前の人でパスできる人を探す」、「すぐにチームメイトにパスをする」、「次にボールを渡す人を探す」、「次の味方を探しパスをする」、「敵のマークが少ない味方にパスを続ける」、「できるだけ早く周りを見てパスかシュートする」、「相手に囲まれていない味方にパスを出しシュートへとつなげる」、「相手の位置を確認しカットされないよう、次にパスを渡す人を見つけすぐ投げる」、「相手のいない味方を探して投げる」、「ゴールに近ければシュートする、ゴールから離れているときは次のパスをすぐ考えて出す」など周りを見ること、パスできる敵のマークがついていない味方を見つけるなど、すばやく判断して次のプレー（パス・シュート）をすることを多くの生徒があげている。

#### 4) 味方がボールを持ったときすべきこと

ゲームの攻防の中で楽しさを感じるパスがつながるためには、パスを出す側以上にパスを受ける側のパスをもらうための動きが大切である。パスを出した後や味方がボールを持った時の自分がボールをもたないときの動きをねらって、ミシガンパスを取り入れた。

生徒は味方がボールを持ったときに、とりあえず動くことを考えることができた。「相手から離れる」、「空いた場所へ行く」、「相手から遠い位置に動く」、「相手のマークから逃げる」、「フリーになっていつでももらえる体勢を作る」、「相手のマークにつかれないように、敵がいなくて動く」、「敵がいなくて走る」。次に、パスをもらうために「相手のいないところところに行き、パスを受ける」、「相手のいないところに走ってパスをもらう」、「相手のマークから外れパスをもらう」、「動いてパスをもらう」、「自分のマークが外れ、なおかつ味方がパスを出しやすいところへ移動する」、「敵がいなくて走り込み、手を振ってパスをもらう」、「パスをもらえる位置に相手をふりきっていく」ことを考え、動くようになった。

できれば、ゴール近くでパスをもらいシュートを打ちたい。「相手チームがあまりいないところ、またはゴールの近くに行き、声をかけてボールをパスしてもらう」、「すばやく動き相手のマークを外し、声を出して、味方を呼ぶ、走って相手のゴールに近づく」、「できるだけ敵のいないシュートがしやすい位置へ動き声を出す」とゴールをねらう。パスをつなぐために積極的に動くことができている。

#### 5) ボールが敵に渡ったとき、すべきこと

ゲームの攻防の中で敵の攻撃を封じることができることも自分たちの攻撃以上に大切である。これも5対5のパス練習で、味方がボールを持ったとき、敵にボールが渡ったときにそれぞれどのように動くか、考えさせてきた成果である。また、図4学習ノートのルールで「相手に対する違反」について学習したことで接触プレーをしないことが徹底されていた。

敵にボールが渡ったときにすることは、まず「自分のゴールの方に走って戻る」、「自分の陣地に戻ってパスをカットして、ゴールが決まらないようにする」などゴールを守る。その前に近くにいる敵にパスされないように「ボールマンにつく、マークする近くにいる方に対応する」、「相手に素早くつく」、「パスができないように、マークする」、「空いている敵をみんなでマークし、ボールを持っている人の前で手足を広げてじゃまをする」、「他の敵をマークする」、「近くにいる人のマークにつくこと」、「一番近くの敵をマークして、パスする選択肢を減

らす」など近くの敵に対して何らかのアクションを起こすことが大切である。そして、ボールから遠い場合は「自分のマークマンにつく、パスカットをねらう」、「次にパスしそうな人をマークする」、「敵にマークにつく、パスが渡らないようにする」、「ボールを持っている人にプレッシャーをかけたり、敵のマークについてパスカットをねらったりする」、「パスコースをなくす」、「パスコースを防ぐ、相手につく」、「相手のチームをみんなで守り、相手にボールが回らないようにカットする」、「敵が近い場合は、近よりパスしにくくしたり、遠い場合はパスカットをねらう」、「カットするため、ボールを持っている人がパスしそうな人の前に行きカットする」。

また、自陣のゴールに近ければ「相手の点取り屋をマークする」、「シュートできそうな人をしっかり守り」敵にシュートを打たれたときには「キーパーにまかせて前線へ」と考える生徒もいた。守備から攻撃の切り替えである。

#### 6) チームの良かったところ

お互いの声かけや協力したり、指示を出すことがハンドボールの活性化につながるという思いで、コート準備のためにメジャー・ラインカーの準備など係を決めて責任をもたせるとともに兄弟チーム10人でコート半面(図1)を割り当てて準備させた。当初は何をしてよいかわからなかった生徒も、周りからの指示を理解し、各チームが競うように大きな声を出しあいながら、準備ができるようになった。このことがつながっているのではないかと考え、事後アンケートで『チームの良かったところは何か?』と生徒に聞いた。

声かけに関しての記載は「声かけをしている」、「声がかかり出ていたところ」、「たくさん声が出ていた。パスが速く回った。よく動いていた」の3人しかいなかった。しかし、このことは準備運動、パス練習、ゲーム、片付けにも声をかけ合っていたことにつながっていると考える。

「パスがスムーズ」、「パスがとても回っていたところ」、「パスがよくつながったところ」、「パススピードが速い」、「パス回しがシューターに回るのが速く楽にシューターがシュートできた」、「パスをスピーディに回してゴールすることができた」、「パスを回して味方が持っている時間を多くした」、「細かいパスができる場所」などパスがよくできたことをあげた生徒17人いた。

「シュートが少なかったがパスがつけられるようになりシュートが増えた」、「シュートが速い人が多かった、シュートを決めるときにキーパーにボールをとられにくかった」、「パスの多さ、シュートの正確さ」、「パス回しがシューターに回るのが速く楽にシューターがシュート

できた」などシュートに関する記載があったのは9人だった。

「負けても敗因や対策をしっかりと考えることができた」、「欠点が見つかったときはどうすればいいかすぐ話し合えた」、「チームワーク」とあげているように、チームの協力はできていたと思う。作戦面でも「〇〇くんが攻撃に参加してから多く得点できた」、「キーパーを変えて攻撃が良くなった」、「役割分担ができていた」、「それぞれの場所が決まっていた」、「点を決められる人にパスをし、シュートを何本も入れることができたところ」、「パスカットが得意な人、シュートが得意な人など役割があり球技が苦手な人も積極的にボールに向かっていった」、「コート全体に散らばっているところ」、「守備から攻撃に移るのが速いところ」、「サイドを使った攻撃ができたこと」など多岐にわたり、「チームで工夫していたことがわかる。お互いの声かけが、話し合いや意見交換にいいように作用していたと考える。

#### 7) ハンドボールに取り組んで楽しかったですか

今回のテーマの楽しくハンドボールができたか、事後アンケートで『ハンドボールに取り組んで楽しかったですか』聞いた。

図5のとおり、楽しかった・やや楽しかったを合わせると37人中36人に上った、無回答4人を除くとあまり楽しくなかったと答えた1人ははげのためすべて見学していた生徒である。

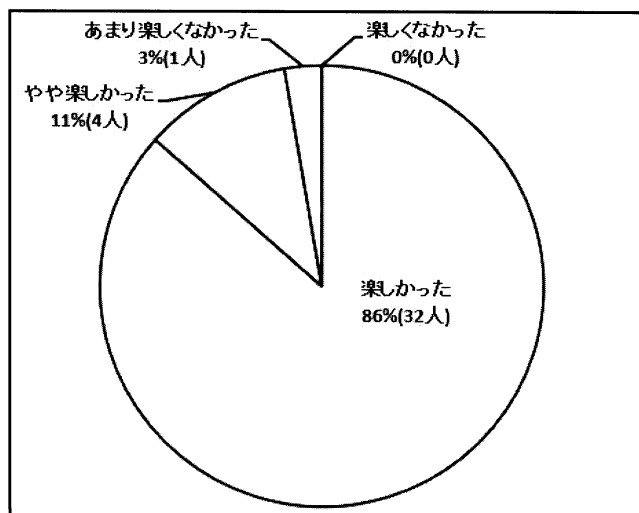


図5. ハンドボールは楽しかったか

楽しく感じた理由としては、「初めてやる競技ということもあり、みんなでもっと楽しくすることができた。昼休みも練習したりとがんばった。」と練習すること自体が楽しかった生徒や「自分の立ち位置がわかると、

自分の動き方をいろいろ工夫するようになって、それが成功すると嬉しかった。」というように技能の向上を感じられたこと、協力やチームワークでは「チームで協力してでき、たくさん動くことで、パスをもらえるようにするので、奥が深かった。」、試合では「勝つためにチームで協力して頑張っていくのがとても楽しかった、またそこで勝利した時はとてもうれしかった。」と勝利に向け力を合わせ、たとえ負けても「とてもいい試合が多く、負けが多かったがとても楽しむことができた」。さらに「チームがだんだん、強くなっていった。」のは、チームの成長が楽しいというチームスポーツとしてハンドボールを楽しめた。

球技が得意で活躍したいと思っていた生徒も、球技は苦手でどうしようと思っていた生徒にとっても「あまりスポーツをしない僕でも、ハンドボールはみんなと協力するスポーツなのでとても楽しかった」とあるように、それぞれに楽しいと感じられ、次の時間にはできなかったところや敗因を改善してまたがんばろうという授業になったと考える。

表5. 楽しかった理由

「練習」
<ul style="list-style-type: none"> <li>・昼休みの時に練習したり、仲良く試合ができたりしたから</li> <li>・初めてやる競技ということもあり、みんなでもっと楽しくすることができた。昼休みも練習したりとがんばったから</li> <li>・はじめての球技という点が大きく周りとも仲良くできたということや、昼休憩の練習もあり楽しかった。</li> <li>・昼休みに練習できた</li> <li>・初めてだったから</li> <li>・体を動かすのが好きだから</li> <li>・球技が好きだから。チームスポーツが好きだから。競技がおもしろかった。主にゴールキーパーやシューターをやっていたけど、とても楽しかった</li> <li>・外でするスポーツを久しぶりにやったから</li> <li>・楽しいから</li> </ul>
「技能の向上」
<ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の立ち位置がわかると、自分の動き方をいろいろ工夫するようになって、それが成功すると嬉しかった。</li> <li>・考える力もついたし、仲間とも心が通じ合ったと思うから。</li> <li>・自分の力をいかせたから</li> <li>・前まであまり好きじゃなかった球技がうまくできるようになったから</li> <li>・シュートをたくさん止めることができたから</li> </ul>
「協力」
<ul style="list-style-type: none"> <li>・あまりスポーツをしない僕でも、ハンドボールはみんなと協</li> </ul>



力するスポーツなのでとても楽しかった。

- ・パスはできないときもあったが、はじめよりはチームワークもよくなり、とても楽しかった。
- ・チームの人と協力して球技に取り組むことができ、さらにハンドボールについて知り、興味をもつことができたから
- ・チームで協力してでき、たくさん動くことで、パスをもらえるようにするので、奥が深かった。みんなで声を出しあって準備もはやくできた。
- ・チームみんなで協力し、シュートを決めることができたから。バレーボールで体験したチームスポーツの楽しさがもう一度感じられた。
- ・チームワークが必要な球技だったため
- ・チームワークやいろいろな作戦を立てたのが楽しかった。また、シュートやパスなどを通してボールの扱い方がだいぶ上手くなれたから。
- ・友達とボールを回したり、ゴールを決めたり、部活以外の人とチームプレーができたから
- ・みんなで協力して勝てたことがあったから。自分がゴールを決められたから。
- ・ふだんはボールにさわらないけれどみんなで協力して球技をしたから
- ・兄弟チームとシュートの練習ができた

#### 「勝利」

- ・勝つために作戦を立てたこと。勝った時の達成感。
- ・勝つためにチームで協力して頑張っていくのがとても楽しかった、またそこで勝利した時はとてもうれしかった。
- ・とてもいい試合が多く、負けが多かったがとても楽しむことができた。
- ・勝てたり、良いプレーができたときすっきりした。
- ・ゲームをすることで他のチームと競い合えたことが楽しかった、競うことで勝ったときのうれしさ、負けた時の悔しさも味わうことができて良かった。
- ・ゴールをすることができたり、勝ったりしたから
- ・試合をして勝ったり負けたりして、いろんな相手と戦って楽しかった。自分でシュートしたり、ゴール前にいる人にパスをつないだりしてうまくいったのが楽しかった。
- ・チームで協力をして、勝利につなげるところが、勝利したらうれしかったので楽しいと思った。
- ・仲間と勝ったり負けたりしてよかった。
- ・みんなで相手に勝つために作戦などを決めてがんばったから
- ・チームの人と中を深めることもできたし、なにより負け続けていた時にチームの人と作戦を立てて、初めて勝った時はとても達成感を味わうことができて楽しかった。
- ・他のチームとのゲームが楽しかった。
- ・みんなで一生懸命練習でき、試合でその成果が出たから
- ・チームがだんだん、強くなっていったから

## 5. まとめ

今回の授業で、ハンドボールの「良さ」「楽しさ」を追求した。ハンドボールで使われる初歩の技能は、走投跳の基本的な動作やドッジボールなど小学校で経験したものから始めた。それを発展させようすれば「楽しく」できるようになるのかを考え、チームスポーツの良さをいかしてパスをつないで攻めることにした。パスがつながるように次の3つの練習を中心課題とした。

①スターパス(図4)は、5人で1つのボールを使うことは効率悪いかなど思ったが、対人パスと違いパスを受けるとの渡す角度が変わることは、視野を広げたり、素早くパスをするために体の使い方を変えたり、次の人がパスを投げやすくなるようにパスのコントロールに気をつけたり、チームの他の人の技能が確認できたり、自分の技能を周りに確認してもらったりできた。

②ミシガンパス(図4)は、横にパスを出して、斜め前に走りボールをもらい、パスをする人(A)。走ってくる人にパスしたら自分は縦に移動する人(C)。といったプレーが必要だが、いざやってみると、パスを出す方向に迷い、走り出す方向に迷いパスがつながらない状況から、周りの者が走る方向を指示を出したり、パスをもらう人が手をあげ呼んだり、ということができるようになり、一人ひとりが次に何をしなければならぬか準備して順番を待つようになって、全体がスムーズに動けるようになった。

③5対5のパスゲーム回しでは味方がボールをもった時、どこに動けばパスをもらえるか空いたスペースを探しすばやく移動したり、マークをはずそうとしたり、パスをもらったら次にパスできる人を速く探せるように周りを見ることや敵にボールが渡った時には、ボールをもった人にパスを出しにくくすること、近くの敵をマークすること、パスをカットすることを考えて動けるようになり、味方ボール、敵ボールによってより速く判断をして動くことができるようになった。

生徒一人ひとりが積極的に授業に参加していくために係を決めて責任をもたせることと、それぞれの係の仕事に全員が協力していくことに取り組ませた。特にコート作りでは、お互いが声をかけあい、協力してすばやくできるようにしたことは、チームワークの向上につながった。

個人の技術の練習より集団での練習を多くしたことや、練習やゲームでの課題と解決についての話し合いの時間を確保したこと、少人数のチームで技能の学習だけでなく、準備・片付けなどで役割分担と協力も含めて学習したことで、チームのコミュニケーションが高まり、

チーム全員がよく動き、声をかけ合うことができ、パスがつながり、シュートを打つチームの一体化を感じるハンドボールの楽しさに触れることができた。

## 6. 今後の課題

今回の授業ではチームとして、動きの中で味方の位置を判断し、スペースを見つけること（周りを見る）、ゲームの中で判断してスペースに走りこむ（絶えず動く）ことなどの技能を伸ばしていくためにパスワークを中心に行い、ドリブルはしないこととすすめた。目的達成のための効果はあったが、ドリブルできないことでゲームの中で困った場面が出てきた。コート中央付近で敵チーム同士のパスをタイミングよく前に出ながらカットした時シュートするにはゴールはまだ遠く、自分の前にゴールキーパー以外敵も味方もいない状況が生まれた。まっすぐにドリブルでゴール前に進んでシュートが打てる場面である、生徒は3歩以内で立ち止まり、味方が追い抜いてくれるのを待たねばならなくて、保持できる時間も3秒以内である、その結果、生徒はやむをえず後方へのパスを選択した。

ドリブルを取り入れたときに難しくなるのは、バスケットボール流のドリブルをし始めることで、方向変換をせずまっすぐすすむだけと言ってもゲームの中で反則を取るのが難しく、そのドリブルで相手をかわして前進することを始めると、パスが来なくなり、スペースへ行くべき味方の脚も、パスカットをねらう敵の脚も止まってしまう。ハンドボールでドリブルが必要か、前述のような場面のみといったような制限つきでドリブルを認めることが可能か、今回の授業では試せなかった。次の機会にぜひ試してみたい。

ハンドボールをよく知らない、ほとんどやったことのない生徒に行った今回の授業で「楽しさ」が伝えられたのか。パスを中心として、スペースをいかすために、「ボールをもったとき」、「味方がボールをもったとき」、「敵にボールが渡ったとき」に自分は何ができるのかを考えることができれば、運動の苦手な生徒にも動いてスペースに走ること、パスをもらえること、パスを出せることができゲームに参加して、全員が楽しめることができた。

今後、バスケットボールやサッカーなどのゴール型球技においても、同じように取り組み、その効果についても検証していきたい。

また、保健体育の授業で学習の形態や生徒同士の関わり合いなども工夫して「主体的な学び」、「対話的学び」を育て、「深い学び」を実現できるように取り組んでいきたい。

<参考・引用文献>

- 1) 小野秀二(2009)バスケットボール練習メニュー 200. 池田書店. p p 101-102
- 2) 宮崎大輔(2013)ハンドボールパーフェクトマスター. 新星堂出版社.
- 3) 杉山重利他(2001)新学習指導要領による中学校体育の授業下巻 p p 66-87. 大修館書店.
- 4) 文部科学省(2009) 中学校指導要領解説保健体育編.
- 5) 岡本昌規他(2001)『生きる力を育む体育授業—一人ひとりが主体的に取り組むバスケットボール—』広島大学附属福山中高等学校研究紀要第41巻.