

自らが学ぶ力を育てる授業実践※

－対人パスからの脱却を図るバレーボール－

房前浩二・岡本昌規・三宅幸信・高田学峰

宇田光代・三宅理子・藤原宏美・西村清巳**

高校2年生男子を対象にした、バレーボールの授業において、従来、基礎・基本と考えられていた個人練習を極力省き、試合中に出現する攻撃－防御のパターンを取り出した練習（パターン練習）を中心に授業を展開した。常にゲームの姿を意識してパターン練習をする中で、集団の技術レベルと共に、個の技術レベルの向上をも図ろうとした。

バレーボールの本質的な楽しさの一つである、相手との攻防関係を習得していく中で、「できた」「できない」という結果だけを評価するのではなく、個々の生徒が内面をどのようにみつめ、自らをどのように高めていこうとしているのかということを中心に働きかけを行っていった。また、チームの課題・個人の課題を解決していく過程を通して、他人と協調し、他人を思いやりながら、「自らが学ぶ力を育てる授業」をめざした。

1. はじめに

当校保健体育科では、1981年より生涯体育を視点においた選択制授業の取り組みを始めた。それ以来、「自らの力で探求し、判断し、行動できる自立した生徒を育てる」「やらされる学習から自ら取り組む学習へ」「授業の中に生徒の主体的な活動が組み込まれ学習の根底に学び方の方策が身につくような授業」「一人ひとりが課題を持ち、自分なりに工夫し、主体的に学習すること」「自己評価（形成的評価）ができる」「個々が主体的に学習すると同時に自由な意見が言える雰囲気、相手を尊重し励まし合う思いやり、努力を認め失敗を恐れない気持ちを持つなど『教え合い⇔学び合い』学習ができる環境づくり」「生徒個々が習熟度を自覚して自己診断し、そこからの課題を見つけ工夫する」などのねらいを基本に据え、そのねらいの達成のためには、「自己教育力」の育成が重要であると考え、工夫・研究を重ね実践してきた。「自己教育力」は換言すれば、今の自己をどう考え（評価し）、これからどのように変革しようとするかという見通しを持ち、自らの力で自己を変革できることである。したがって、「自己教育力」を育てるには、まず、自己評価能力の育成が重要になってくる。

今回は、高校2年生のバレーボールの学習において、本質的な楽しさの一つである、相手との攻防関係を習得していく中で、「集団の目標設定」さらに、「集団の中

での自己の目標設定」、「それらに基づく活動」、及び「それらの評価」という一連の目標設定・活動・評価を毎時間行い、生徒一人ひとりが自己評価を繰り返しながら高まっていけるようにしたい。また、「できた」「できない」という結果だけを評価するのではなく、個々の生徒が内面をどのようにみつめ、自らをどのように高めていこうとしているのかということを中心に働きかけを行って、「自らが学ぶ力を育てる授業」をめざしたい。

2. 研究の目的

バレーボールはチームスポーツであるにもかかわらず、その学習の導入過程においては、オーバー・アンダーパス、アタック、サーブなどの個人技術をいわゆる基礎・基本としてとらえ、その習得に重きが置かれていた傾向がある。

チームスキルの向上のためには、個のスキルの上達が根底にあり、重要な存在になってくるということは否定できない事実であるが、バレーボールがチームスポーツである以上、その本質的な楽しさは、他のチームスポーツと同様に、相手との攻防関係の「上手さ」ではないかと考える。そこで、今回は、チーム力としての攻防の「上手さ」を習得させることに重点を置いた。つまり、従来、基礎・基本ととらえられていた対人パスなどの練

※ 広島大学教育学部との共同研究の一部である
** 広島大学教育学部教授

習を省き、ゲーム中によく見られる攻撃・守備のいくつかのパターンを取り出した「パターン練習」を行って、「チーム内での個の動き」の習得を学習の中心に設定した。『個人スキル→集団スキル→ゲーム』という意識にとらわれず、『集団の技術レベル向上の中で、個の技術レベルは向上する』という逆転の発想のもとに、バレーボールの本質的な楽しさを味わわせることのできる授業実践にしたいと考える。

また、生徒の主体的な活動を引き出し、自己評価能力を高めることをねらいとして、用意したパターン練習一つひとつにチーム内の個の「動き」を明確にさせるための評価観点をもうけ、技術と共にその「動き」の意識の定着を図ろうとした。毎時間のノートの記録（チーム・個人の課題と反省）とそれに対する教師のコメント、班や教師からのアドバイスなどを通して内面的な活動を常に喚起し、意欲的に取り組める授業にしたいと考える。

そこで本研究では、パターン練習による活動の効果について確認した上で、「自らが学ぶ力を育てる」体育授業のあり方を探ることを目的として、以下の研究方法で授業を行った。

3. 研究の手順

- (1) 研究対象 広島大学附属福山高等学校
2年生男子 116名
- (2) 研究期間 1998年9月～10月
- (3) 研究方法
研究目的を達成するために実験授業を設定し、次のような方法で資料を収集する。
 - ①個人学習ノート
毎時間の活動にもとづき、チーム・個人の課題と反省を記入する。
 - ②アンケート調査
学習後に生徒自身の自己評価、活動の反省、感想を調査する。
 - ③ゲーム分析
ゲームA・B・Cを撮影し、ゲーム中の個人スキルの変化、ユニットスキル別の攻撃・返球内容について分析する。

(4) 授業計画

時間	学 習 内 容	備 考
1	オリエンテーション（学習のねらい、グループ編成等）	個人学習ノート、VTR（パターン）
2	ゲーム1	VTR撮影（ゲームA）
3	パターン練習①	*R-1、A-1・2
4	パターン練習②	*R-1・2、A-1・2
5	パターン練習③	*R-2・3、A-3①
6	パターン練習④	*R-3・4、A-3①・4
7	パターン練習⑤	*R-4・5、A-4
8	パターン練習・ゲーム2	
9	パターン練習・ゲーム3	
10	パターン練習・ゲーム4	VTR撮影（ゲームB）
11	パターン練習・ゲーム5	
12	パターン練習・ゲーム6	
13	ゲーム7	
14	ゲーム8	
15	ゲーム9	
16	ゲーム10	VTR撮影（ゲームC）
17	ゲーム11	
18	学習のまとめ	

（表中の*については、資料1を参照）

第1時限のオリエンテーションで、チームスポーツとしてのバレーボールのとらえ方と、今回の授業展開の方向性、個人の主体的な取り組みの重要性について確認した後、パターン練習を撮影したVTRを視聴させた。また、グループでの活動を円滑かつ有機的なものとするために、役割分担とその内容を説明し役割を決定していった。このオリエンテーションでの動機づけは、2時限目以降の学習が生きるうえで、大きな役割を果たしたと言える。

第2時限は、ルール・フォーメーションについて簡単

に説明し、1回目のゲーム（ゲームA）を行い、VTR撮影をした。

第3～7時限は、パターン練習（上記の計画表の通り）をこちらで提示し、評価観点について説明して、班毎に活動させた。

第8～12時限は、各班毎に導き出された課題から、パターンを選択・練習させ、その後ゲームを行った。なお、第10時限目にはVTR撮影（ゲームB）を行った。

第13～17時限は、ゲーム中心に授業を展開し、第16時限目にはVTR撮影（ゲームC）を行った。

4. 結果と考察

(1) VTR分析 [ユニットスキル別攻撃・返球内容（表-1）の変化から]

①集団の技術レベルの向上について

表-1 ユニットスキル集計表

		ゲ-ム A					ゲ-ム B					ゲ-ム C				
		成功	失敗	合計	成功率	占有率	成功	失敗	合計	成功率	占有率	成功	失敗	合計	成功率	占有率
攻	sRTA	44	40	84	52.4	12.6	82	31	113	72.6	15.1	124	29	153	81.0	16.7
	aRTA	14	4	18	77.8	2.7	26	7	33	78.8	4.4	51	12	63	81.0	6.9
	eRTA	19	9	28	67.9	4.2	43	8	51	84.3	6.8	63	10	73	86.3	8.0
	bRTA	0	0	0	/	0	0	1	1	0	0.1	0	0	0	/	0
	BaRTA	0	0	0	/	0	0	0	0	/	0	1	0	1	100	0.1
撃	3段攻撃	77	53	130	59.2	19.5	151	47	198	76.3	26.4	239	51	290	82.4	31.7
	sRA	10	6	16	62.5	2.4	16	4	20	80.0	2.7	20	3	23	87.0	2.5
内	aRA	4	1	5	80.0	0.8	6	1	7	85.7	0.9	14	3	17	82.4	1.9
	eRA	21	5	26	80.8	3.9	16	2	18	88.9	2.4	15	4	19	78.9	2.1
	bRA	2	0	2	100	0.3	0	0	0	/	0	2	1	3	66.7	0.3
	BaRA	0	0	0	/	0	0	1	1	0	0.1	2	0	2	100	0.2
	BA	0	0	0	/	0	0	0	0	/	0	1	0	1	100	0.1
容	2段攻撃	37	12	49	75.5	7.4	38	8	46	82.6	6.1	54	11	65	83.1	7.1
	Ad	44	17	61	72.1	9.2	42	17	59	71.2	7.9	86	18	104	82.7	11.4
	攻撃合計	158	82	240	65.8	36.1	231	72	303	76.2	40.5	379	80	459	82.6	50.2
	返球合計	261	164	425	61.4	63.9	272	174	446	61.0	59.5	292	164	456	64.0	49.8
合 計	419	246	665	63.0	100	503	246	749	67.2	100	671	244	915	73.3	100	

表-2 ユニットスキル記号

sRTA	サーブレシーブ・トス・アタック	3 段 攻 撃
aRTA	スパイクレシーブ・トス・アタック	〃
eRTA	イーザーボールレシーブ・トス・アタック	〃
bRTA	ブロック→レシーブ・トス・アタック	〃
BaRTA	ブロックワンタッチ・レシーブ・トス・アタック	〃
sRA	サーブレシーブ・アタック	2 段 攻 撃
aRA	スパイクレシーブ・アタック	〃
eRA	イーザーボールレシーブ・アタック	〃
bRA	ブロック→レシーブ・アタック	〃
BaRA	ブロックワンタッチ・レシーブ・アタック	〃
BA	ブロックワンタッチ・アタック	〃
Ad	ダイレクトアタック	1 段 攻 撃

表-3 ゲーム中の個人スキル集計表

	ゲ ー ム A						ゲ ー ム B					ゲ ー ム C				
	AB組	BC組	DE組	合計	%		AB組	BC組	DE組	合計	%	AB組	BC組	DE組	合計	%
サーブ	○	35	40	35	110	22.4	27	20	34	81	17.7	18	19	37	74	13.8
	△	91	89	100	280	56.9	115	62	99	276	60.3	127	107	125	359	67.1
	×	34	34	34	102	20.7	31	27	43	101	22.1	28	36	38	102	19.1
	計	160	163	169	492	100	173	109	176	458	100	173	162	200	535	100
サーブ カット	○	13	16	30	59	17.4	38	34	36	108	30.2	74	43	49	166	41.5
	△	74	75	66	215	63.4	77	50	60	187	52.2	51	64	78	193	48.3
	×	21	25	19	65	19.2	23	12	28	63	17.6	10	12	19	41	10.3
	計	108	116	115	339	100	138	96	124	358	100	135	119	146	400	100
レシーブ	○	32	48	34	114	42.2	75	40	42	157	55.1	101	74	92	267	62.0
	△	41	47	38	126	46.7	42	28	32	102	35.8	43	50	54	147	34.1
	×	9	9	12	30	11.1	8	6	12	26	9.1	8	5	4	17	3.9
	計	82	104	84	270	100	125	74	86	285	100	152	129	150	431	100
ト ス	○	9	37	40	86	25.8	54	49	56	159	41.5	73	58	100	231	38.3
	△	75	67	66	208	62.3	105	27	56	188	49.1	115	88	124	327	54.2
	×	15	7	18	40	12.0	16	8	12	36	9.4	20	18	7	45	7.5
	計	99	111	124	334	100	175	84	124	383	100	208	164	231	603	100
パ ス	○	0	1	7	8	8.6	1	1	6	8	9.0	0	0	1	1	0.7
	△	13	27	14	54	58.1	20	20	16	56	62.9	34	31	49	114	82.0
	×	8	9	14	31	33.3	15	5	5	25	28.1	5	7	12	24	17.3
	計	21	37	35	93	100	36	26	27	89	100	39	38	62	139	100
アタック	○	27	24	26	77	32.8	37	31	34	102	34.6	55	37	56	148	33.6
	△	23	31	30	84	35.7	52	29	37	118	40.0	77	61	76	214	48.5
	×	23	29	22	74	31.5	31	23	21	75	25.4	22	25	32	79	17.9
	計	73	84	78	235	100	120	83	92	295	100	154	123	164	441	100
ブロック	○	0	1	2	3		0	8	3	11		4	6	6	16	
	△	1	2	2	5		7	2	6	15		7	9	6	22	
	計	1	3	4	8		7	10	9	26		11	15	12	38	

※表の見方

サーブ	○	サービスエース	パ ス	○	自チームのコート内で処理できた
	△	ラリー		△	不安定なパス・相手コートに返球
	×	サービスミス		×	パスミス
サーブ カット	○	セッターに返球	アタック	○	アタック決定
	△	セッター以外に返球		△	ラリー
	×	カットミス		×	アタックミス
レシーブ	○	自チームのコート内で処理できた	ブロック	○	ブロック決定
	△	不安定なレシーブ・相手コートに返球		△	相手コートに返ったがラリーになる
	×	レシーブミス			
ト ス	○	攻撃につながった			
	△	攻撃につながらないが処理できた			
	×	処理できない			

集団の技術レベルの向上を、「ボールをつないで意識的に攻撃を組み立てることが出来ているかどうか」ととらえ、特にアタックの現れ方について、ユニットスキル別攻撃・返球内容の変化からその変容を探ってみた。なお、()内の数値は、ゲームAからゲームCへの変化をあらわしている。

表1を見ると、アタックによる返球は、ゲームAが36.1%、ゲームCが50.2%になっており、14.1%増加している。これは、ボールをコントロールして、意識的に攻撃を組み立てて返球することが出来るようなゲームに変えることが出来ているということを示しているといえる。さらに、攻撃のユニットスキルの内容を吟味してみると、頻度は、sRTAが12.6%→16.7%、aRTAが2.7%→6.9%、eRTAが4.2%→8.0%と、それぞれ増加しており、これらを合わせた3段攻撃全体については、19.5%→31.7%へと増加している。また、その成功率もかなりの割合で高くなっている(sRTAが52.4%→81.0%、aRTAが77.8%→81.0%、eRTAが67.9%→86.3%)。これらのことから、今回の学習の中心である、「防御-攻撃」という攻防関係のチーム力としての「上手さ」は、今回のようなパターン練習によって十分向上させることが出来るという事で良いであろう。

また、チーム内でボールをつないでの攻撃とはいえないが、Adの増加(出現数:61本→104本)と、表-3の有効なブロック本数の増加(出現数:8本→38本)については、前衛でのプレーヤーの動きが分かった結果、その頻数が増加したためであり、このこともパターン練習の成果であると考えられる。

②個人の技術レベルの向上について

表3から、それぞれの個人スキルについて、ゲームA(最初のVTR撮影)とゲームC(最後のVTR撮影)とでは、以下に述べるような変化が見られた。

サーブについては、決定率が減少した(22.4%→13.8%)。これには、相手のレシーブ力の向上と共に、ゲームでのボールのつながりを大切に考えていたため、「強いサーブ」より「コートに入れるサーブ」という生徒の意識の変化があったのではないかと考えられる。また、サーブミスはほとんど変化していない(20.7%→19.1%)が、これは、サーブ練習を授業の中では特に行わず、ゲームで打つだけになっていたためであると考えられる。サーブ技術の向上のためには、別に取り出して練習する必要がある。サーブカットについては、セッターへの返球率の大幅な増加(17.4%→41.5%)と、ミス率の減少(19.2%→10.3%)が見られた。パターン練習の成果がかなりあったと考えられる。トスについては、攻撃につな

がるトスが増加している(25.8%→38.3%)。レシーブ(11.1%→3.9%)及びパス(33.3%→17.3%)については、それぞれミスが減少している。アタックについては、アタックミスの減少が見られる(31.5%→17.9%)。また、アタックの決定率はほとんど変化していない(32.8%→33.6%)が、相手チームのレシーブ力・ブロック力の向上ということを考慮に入れると、ゲームの中ではかなり技術は向上していると考えられる。ブロックについては、決定的なプレーの出現頻度は少ないものの(8本→38本)、ブロック自体の頻数は増加してきており、タイミングの良い、正確なブロックが増加してきているといえる。

以上のことから、サーブ力の向上は認めがたいものの、パターン練習(チームスキル)による、その他の個人スキルの向上は認められた。

(2) アンケートのまとめ

学習後に行ったアンケート調査は、個人の課題と課題解決のための取り組みとその結果、チームの課題と課題解決のための取り組みとその結果、パターン練習への取り組みとその成果、総合的自己評価について行った。

○個人の課題は、サーブ、レシーブ、パス、トス、アタックが上手になりたい、正確にできるようになりたいという一般的なものを挙げているものが一番多かった。

アタックの高さとミートを考える、レシーブの構えを早くすること、体の正面でとること、ボールを持っていない時の動きを考えるなど、目標を絞った課題を挙げているものもかなり見られた。

リーダーシップを発揮する、チームワークを考える、消極的プレーをなくするなどの全体感のある課題もあがっていた。

個人の課題に対する工夫は、何をやるのか、どうやるのかを意識して練習した、膝を使うようにした、体全体でボールをパスした、ネットから離れて助走するようにした、誰にも出番が均等になるように工夫したなど、具体的でバレーボール技術の根幹になるような工夫と努力が見られる。

個人の課題に対する練習の結果は、個々の技能の上達が多くあがっている他、動きがわかるようになった、プレーに粘りが出てきた、お見合いが減った、試合中のコミュニケーションがよくなった、などチームプレーにつながる成果が見られる。

○チームの課題は全般的に抽象的な表現が多いが、その課題を解決するための工夫では、意識して声を掛け合うようにした、セッターを固定した、名前を呼んでトスをあげるようにした、追いトスを逆サイドへあげるように

努力した、レシーバーやブロッカーのフォロー体勢をとるようにした、チームの方針を確め合った、課題を意識して練習した、などチームワークにつながる練習内容になっていることがわかる。

チームの課題に対する成果は、全体的によくたったという評価をしている。

○パターン練習に対する意見は、試合をどんな感じでやるのかよく理解できた、実践的で試合の感覚で楽しめておもしろかった、自分の苦手な部分のはっきりとわかるようになった、練習の中にある動きの意味が試合の後よくわかった、今までの練習よりチームワークが重視されていてよかった、パターン練習によって個人技能の上達も早かった、つなぐという意識を高めるのに役立った、など肯定的意見が多かった。マイナス意見としては、もっとパターンの数を絞り込んだほうがよかった、一つひとつのパターンにもっと時間をかける方がよかった、基本練習をもっとやらないとパターン練習はできない、パターン練習の意図をつかみきっていない人がいた、などがあつた。

パターン練習の成果は、追いつきはパターン練習の効果がよく出ていた、誰がレシーブして誰がトスするかははっきりわかるようになった、試合でパターン練習の形が多く出てくるようになった、レシーブからトスへのつながりがうまくできるようになった、いつボールが来てもいいような構えができるようになった、動きを理解することでフォローもうまくいくようになった、個人的な力だけで決まるチームの差がなくなった、それぞれの練習に意図があるため試合でも意図のあるプレーを心がけるようになった、などパターン練習の成果が大きかったことを裏付けるアンケート結果であつた。

自己評価の結果は、表-4のようになった。学習活動の参加状態、活動による楽しさの度合いが9点以上の評価をしており、学習活動への意欲・積極性の8.9点と相まって積極的な学習であつたことがわかる。しかし、自分の技能の進歩状態7.8、班員へのリーダーシップ6.3、班員への協力状態7.9となつており、総合評価はよかったが、細かい部分の課題の達成が十分でなかつたようにうかがわれる。

表-4 自己評価の平均

評価項目	自己評価 (10点満点) N=106
①学習活動の参加状態	9.3
②役割分担の作業状態	8.1
③正課体育の服装状態	8.9
④自分の技能の進歩状態	7.8
⑤班員へのリーダーシップ	6.3
⑥班員への協力状態	7.9
⑦自他の健康安全への配慮	8.6
⑧活動による楽しさの度合い	9.1
⑨学習活動への意欲・積極性	8.9
⑩活動全体を通しての総合点	8.4
総合計	8.33

5. まとめ

スポーツ発生の歴史をひもとけば、様々な観点から、現在行われている競技の存在する理由が挙げられるであろう。バレーボールについても例外ではなく、9人制・6人制バレーボール、ビーチバレー、ビーチボールバレーなどその形態は、競技者の意識・目的に応じた、数多くの種類のものが存在するまでに至っている。つまり、競技者の意識・目的はそれぞれ違うにしても、生涯体育という意義において、バレーボールというスポーツは多くの人々に受け入れられていると考えるのである。しかしながら、学校体育という視点からみつめてみると、「バレーボールは手が痛くなるもの」「個人の失敗が、チーム全体に大きく影響するもの（現に、空中でのボール処理によって、勝ち負けが決定される種目ということにおいては、おそらくバレーボールが一番多くの人数を要するものであろう）」などの理由から、運動の楽しさとなるべき本質的なものが、見失われがちになっているのではないかと考える。

今回の授業研究は、個人スキルが中心となつて、ゲームの上達の裏付けがなされていであらう今までの授業から、個人技術のみにとらわれない、「チーム内での個々の動き」を重視して、バレーボールの楽しさである集団スキルの向上を図るといふ、生徒の「意識の変革」を要求したものである。

ユニットスキルの分析から、アタックによる攻撃割合の増加(36.1%→50.2%)、3段攻撃の成功率の増加といったゲームの質の高まりが認められ、パターン練習によって、相手との攻防関係という集団スキルの上達については、その効果はかなりあつたと考えられる。また、ゲーム中における個人スキルの変化から、ゲーム中の個人スキル(サーブレシーブ・レシーブ・トス・アタック・ブロック)の技術は向上が認められた。つまり、先に

述べたように、ゲームのための基礎・基本と考えられていた個人スキル（サーブ・レシーブ・パス・アタックなど）は、それをとりだした練習をしなくても、パターン練習の中でもある程度向上させることができる。

また、アンケートによる意識調査においても、多くの生徒にとって主体的・意欲的な活動がなされていたということがうかがえる。個人学習ノートの記述にも、学習するにしたがって、以下のような生徒の意識の変容がみられた。

つまり、個人スキルにおいては、具体的な課題を持てるようになったし、ゲームの中では、チーム内での動きを意識して活動できるようになった。それは、ただ単にパターン練習を与えるだけで、あとは「おまかせ」という授業では、生徒の「心の変革」も当然期待できるはずはなく、毎時間のノートの記録（チーム・個人の課題と

反省）とそれに対する教師のコメント、班や教師からのアドバイスなどの積み重ねによる成果である。特に、生徒がノートに記入してきた内容に対して、毎時間コメントを書いていくという作業は大変であるが、それが一人ひとりの生徒に対する個の指導につながり、「意識の変容」を喚起していったのではないかと考える。

単なる対人パスを一切行わずに、ゲームに直結するパターン練習のみによる活動形態をとった今回の研究実践は、少し高度な内容になったのではないかと考えられるが、普段の活動が、練習を上手くこなすための練習になることなく、ゲームでの楽しさを味わうための活動であるということ、チームも個人も常に意識することによって、全体の学習意欲が高まり、成果をあげたのではないかと考える。

（ 授 業 の 前 半 → 授 業 の 後 半 ）

◎アンダーハンドパス（レシーブ）

・レシーブを良くしないといけない。

→レシーブの時にもっと腰をおとして低く構えるようにするといいと思った。

◎オーバーハンドパス（トス）

・トスが上手く上がらない。

→レシーバーよりも、トスする人がボールに合わせるのがコツ。

レシーブが乱れても、次に続けられるだけの集中力が必要だ。

◎アタック

・アタックが打てない。

・タイミングが難しい。

→アタックの打点が低い。

アタックの時、まだ肘が伸びてないし、ボールが手首の近くに当たっているのを直したい。

◎声

・声が出ていない。

→ゲームの中では、チーム内でのコンビネーションが大切になるので、そのために声を出し合

えるようにしたい。次に何をするかということについての声を出せるようになりたい。

◎ポジションについて

・R1（パターン練習）は良く出来た。

→数人でプレーする時の、味方の動きを全員理解し、その通りに実行していきたい。

相手のポジションの所に上手くいかない。また、その事を考えていると、ボールに目がいかなくて失敗するので、早く意識しなくても出来るようになりたい。

その他、このような記述もあった。

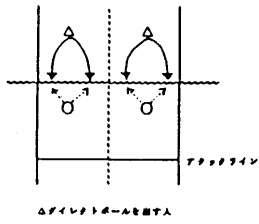
◎基本技術が不完全

→今度、オーバーパスの練習がしたいです。一つひとつのプレーをきっちり出来るようになれば、もっと上のプレーがめざせるのでは？ 班練習のための時間をください。

【攻撃のパターン練習】

【A-1】

「左右にくるダイレクトボールを攻撃する」



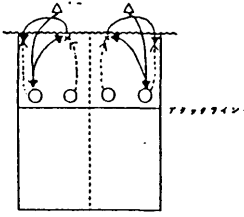
△ダイレクトボールを相手

評価視点

ボールの正面に素早く移動することができる
肘を伸ばして、手首を使ってボールを打つことができる
ジャンプの頂点で、タイミングよくボールをとらえることができる
スパイクがコートに入る

【A-2】

「自分でレシーブして攻撃する」



△チャンスボールを相手

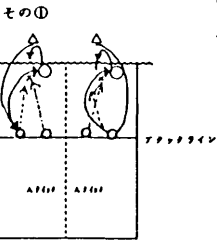
1. 正確にチャンスボールを返球する
 2. 高さ2~3mのトスを打つ (A-4まで)
- ・チャンスボールをレシーブしなかった方がセットアップして、セッターをする

評価視点

レシーブしない方は、素早くセットアップすることができる
正確にチャンスボールを返球することができる
レシーブしてからアタックの助走へ移る動作を、スムーズに行うことができる
トスを正確に上げることができる
スパイクがコートに入る

【A-5①】

「2人でのコンビ攻撃」

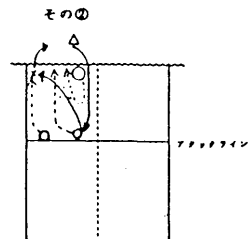


その①

1. 常に正確な返球をする
- ・チャンスボールを取る方—セミクイック (2~3m)
 - ・チャンスボールを取らない方—Aクイック

【A-5②】

「チャンスボールがセッターに戻らなかったときの攻撃 (外にはじいたときの処理)」



その②

評価視点 (その①)

チャンスボールを取らない方は、遅れずにクイックに入ることができる
正確にチャンスボールを返球することができる
トスを正確に上げることができる
チャンスボールを取る方は、タイミングよくセミクイックに入ることができる
クイックとセミクイックの助走の使い分けができる
スパイクがコートに入る

評価視点 (その②)

遅れずにトスアップのスタートができる
セッターは素早く後ろにさがることできる
トスを正確に上げることができる
スパイクがコートに入る

【A-3①】

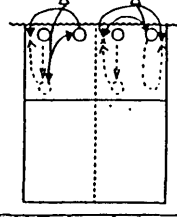
「ネットのそばでブロック姿勢をとってから開いて、レシーブして攻撃する (1人はセッター)」

【A-3②】

「その①のパターンから、チャンスボールがセッターに入ったときの攻撃」

- ・アタッカーがトスを上げる
- ・セッターが開いてからスパイクを打つ

その① その②



* その①のパターンを練習していく中で、その②の練習パターンを繰り返させる (3回に1回はセッターにボールを入れる)

評価視点 (その①)

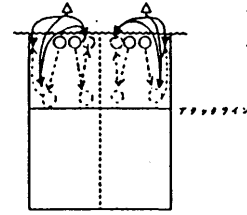
ブロックの姿勢から後ろにさがる動作ができる
正確にチャンスボールを返球することができる
トスを正確に上げることができる
スパイクがコートに入る

評価視点 (その②)

セッターはレシーブしてから素早く後ろにさがることできる
アタッカーは遅れずにトスアップのスタートができる
スパイクがコートに入る

【A-4】

「ブロックから開いて攻撃する」



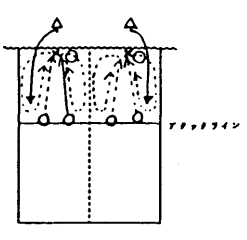
- ・最初、2人はそろってブロックに跳ぶ
- ・バックステップし、開いてからチャンスボールのレシーブ攻撃する
- ・チャンスボールをレシーブしなかった方がセッター

評価視点

ブロックしてから素早く後ろにさがることできる
レシーブしない方は、素早くセットアップすることできる
正確にチャンスボールを返球することできる
トスを正確に上げることできる
スパイクがコートに入る

【A-6】

「連続攻撃」



- ・A-5①の練習パターンから、スパイクを打った方へもう1回 (ブロックされたときを想定して) チャンスボールを入れる。
- ・ネット際でボールを処理した後、開いて打つ練習

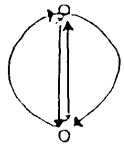
評価視点

チャンスボールを2回続けて正確に返球することできる
セッターはトスを正確に上げることできる
1回アタックを打った後に、すぐに後ろにさがってアタックに関わることできる
2回ともクイックに遅れずに入ることできる

【守備のバターン練習】

【R-1】

「マンツーマン交互レシーブ」



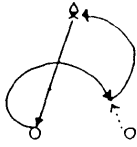
1. レシーブトスースバイクの連続プレーの感覚を身につける
2. トスアップとバックステップをスピードイにする
3. 連続20回を目標にする
4. 膝を曲げた姿勢でフットワークする

評価視点

- レシーブボールの落下地点にピタッと移動して、セット姿勢ができる
- トスを上げて、後ろにきがる動作ができる
- スタンディングスバイクを正確に行っている
- レシーブをスパイクカーの正面に返球できる
- ラリーを5回以上続けることができる

【R-2】

「ツーマンレシーブ」



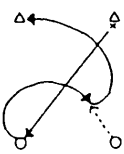
1. レシーブ追いトスレシーブの連続プレーの感覚を身につける
2. 2人が同時にスタートして、追いトスの出足が遅れないようにする
3. トスアップとバックステップをスピードイにする
4. 膝を曲げた姿勢でフットワークする

評価視点

- レシーブボールの落下地点にピタッと移動して、セット姿勢ができる
- トスを上げて、後ろにきがる動作ができる
- 膝を曲げた低いレシーブ姿勢がとれる
- レシーブが2人の中間に高く上がる
- ラリーを10回以上続けることができる

【R-3】

「2対2レシーブ」



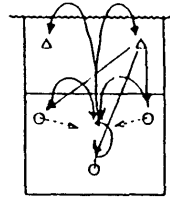
1. 対角線に追いトスを上げる
2. R-1・2と同じことに気をつける

評価視点

- レシーブをセットアップしやすいところ上げることができる
- トスアップのスタートを早くすることができる
- クロスのアタッカーへ正確なトスが上がる

【R-4】

「スリマンレシーブ」



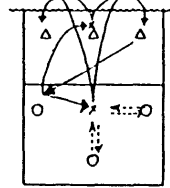
1. どこに上がったボールでも追いトスで、フォワードのどちらかに返す
2. その他のことはR-1・2・3と同じ

評価視点

- レシーブをセットアップしやすいところ上げることができる
- トスアップのスタートを早くすることができる
- クロスのアタッカーへ正確なトスが上がる
- トスが上がってから、すぐにレシーブポジションまでいけることができる
- 誰がトスを上げたかを早く判断できる一行動に移す(見合いをしない)

【R-5】

「シートレシーブ」



1. アタックラインより前に返ったボールはセッターが処理する
2. アタックラインより後ろのボールはレシーバーが追いトスをする

評価視点

- レシーブをセットアップしやすいところ上げることができる
- トスアップのスタートを早くすることができる
- トスが上がってから、すぐにレシーブポジションまでいけることができる
- セッターはレフト、ライトに正確にトスを上げることができる

【ゲームのバターン練習】

【G-1】

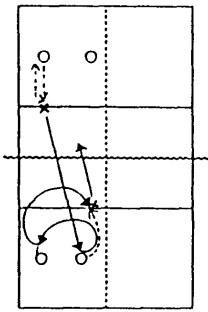
「2対2 追いトスアタックゲーム」

・アタックはネットから離れたトスを打つ

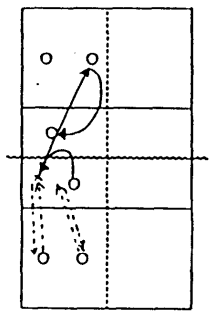
【G-2】

「3対3 ゲーム」

【G-1】



【G-2】



評価視点 (G-1)

- レシーブをセットアップしやすいところ上げることができる
- トスアップのスタートを早くすることができる
- アタックを相手の正面に打つことができる
- 攻撃と守備の切り替えをスムーズに行うことができる
- ラリーを5回以上続けることができる

評価視点 (G-2)

- クイックを使った攻撃ができる
- セッターはレシーブが返らなかったときに、アタックに関与することができる
- 攻撃と守備の切り替えをスムーズに行うことができる

【G-3】

「サーブレシーブ →ゲーム展開」

【G-4】

「アタックレシーブ →ゲーム展開」

【G-5】

「フェイントレシーブ →ゲーム展開」

資料-2 学習ノート

第【 】時 ()月()日()曜()限 出席・見学・欠席

() ()

		(チームの課題と反省)
	
	
	
	

【個人の課題と反省】

.....

.....

.....

第【 】時 ()月()日()曜()限 出席・見学・欠席

() ()

		(チームの課題と反省)
	
	
	
	

【個人の課題と反省】

.....

.....

.....

【参考文献】

1) 服部誠治他

バレーボールの授業改造
－チームの特性を生かしたフォーメーションづくり－
中等教育研究紀要第30巻
広島大学附属福山中・高等学校
1990年3月

2) 大林一朗他

自己教育力を育てる体育教育のありかた
－一人ひとりの課題を明確にしたバレーボールの授業－
中等教育研究紀要第31巻
広島大学附属福山中・高等学校
1991年3月

3) 西村清巳他

生徒の主体的活動を高める体育授業の創造 その2
－バレーボールの学習単元の構成化と
学習活動からの分析－
研究紀要第24号
広島大学教育学部・関係附属学校園共同研究体制
1996年