

## 中学校 保健体育科 学習指導案

指導者 橋本 直子

- 日時** 平成 29 年 10 月 14 日(土) 第 2 限 10:35～11:25
- 場所** 体育館
- 学年・組** 中学校 1 年 B 組 40 人 (男子 19 人 女子 21 人)
- 単元** バレーボール
- 目標**
1. ねらった方向にボールを送り出すための身体操作を仲間との相互観察によって理解し、習得する。
  2. ゲームを通して、安定したパスを継続するためのポジショニングや動作について考え、チームで協力して問題解決が図れるようにする。
  3. 安全に留意しながら、チームで協力して積極的に活動することができる。

### 指導計画 (全 14 時間)

第一次	オリエンテーション (バレーボールの歴史)	1 時間
第二次	個人的技能の習得 (トス・ボールコントロール)	2 時間
第三次	集団的技能の習得 (円陣パス・ネット越しのパス)	2 時間
第四次	4 コートのミニゲームを通して (ラリーの継続)	5 時間 (本時 1/5)
第五次	4 コートのゲームを通して (チームのポジショニング)	4 時間

### 授業について

バレーボールは、1895 年にアメリカでウィリアム・ジョージ・モーガンが考案した『ミニトネット』から名称を変更したものとされる。1891 年に考案されたバスケットボールとは異なり、誰もが気軽に楽しめるレクリエーション的要素を持つスポーツとして誕生した。当初、そこに集まった人々がネットをはさんで 2 つに分かれ、ボールが地面に落ちないように『パスをつなぎ』ながら相手コートに返球し合うことを楽しんでいた娯楽型スポーツであったものが、現在はいかにして『ラリーを切るか』を追求する攻撃的な競技要素の強いスポーツへと変化していった歴史を持つ。この『ラリーを切る』ゲーム展開は『ラリーが続く』ことを前提としていることは言うまでもない。生涯スポーツとしてバレーボールを捉えるならば、生徒たちには『ネット越しにノーバウンドでパスをつなぎ』というバレーボールの特性を理解させ、ラリーを続ける工夫や戦術を楽しみながら個とチームの技能の向上を図ることが大切であると考えます。

バレーボールという単元は、学習指導要領の中では中学校 1 年生で初めて取り扱う。この段階では、ボールを操作するための身体の向きや膝や腕の締め具合について理解して技能を習得することと、ボールを受ける身体の向きによってどの方向にボールが飛んでいくかを予測しながら、仲間と協力して『つなぎ』楽しさを味わわせることをねらいとしたい。

今回は 2 人組での対面パスから円陣パスへと発展させ、コートネットを 4 分割した中でも自分以外のコートへ確実にパスをつなぎることができるように意識させながらのラリーゲームを仕掛けたい。また、ラリーを続けるためには仲間によいようなパスを送るのがよいか、逆に、どこに構えたらパスを受けやすいのかななどをチームで考え、課題解決に向けて活動できる集団の育成を図りたい。

## 本時の目標

1. 飛んでくるボールに自分の身体を正対させ、ボールを落とさないようにトスするための準備動作について理解し、習得に努める。(運動の技能/活動観察/ワークシート)
2. 4コートでのミニゲームを通して、ボールを持たない時のポジショニングや準備動作についてチームで観察し合い、協力して問題解決が図れるようにする。(思考・判断/活動観察/ワークシート)
3. 安全に留意しながら、仲間と協力し合って積極的に活動する態度を養う。(関心・意欲・態度/ワークシート)

## 本時の評価規準 (観点/方法)

1. 飛んでくるボールに自分の身体を正対させてレシーブする。(運動の技能/活動観察)
2. ボールを持たない時のポジショニングや準備動作についてチームで観察し合い、協力して問題解決を図る。(思考・判断/活動観察/ワークシート)

## 本時の学習指導過程

学習内容	学習活動	指導上の留意点
<b>&lt;導入&gt;</b> 会場準備 出欠点呼 健康観察  本時の説明  準備運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館に来た人からネットを張る。</li> <li>・集合 (8人×5グループ)</li> <li>・出欠確認と健康チェック</li> <li>・ネットで仕切られたコート内で円陣パスをつなげよう。</li> <li>・フットワーク</li> <li>・ボールコントロール</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体育館に来た人から協力してネットを設置できているか。</li> <li>・見学生徒への声かけと指導。</li> <li>・課題の確認ができているか。</li> <li>・声をかけ合いながら活動できているか。</li> </ul>
<b>&lt;展開&gt;</b> 対面パス ネット越しの対面パス  円陣パス ネット越しの円陣パス	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2人組でのラリー</li> <li>・ネットをはさんで2人組でのラリー</li> <li>・4人組でのラリー</li> <li>・4コートで各コートに1人</li> <li>・4コートで各コートに2人</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手がとりやすい山なりのパスを意識しているか。</li> <li>・ボールの動きを予測して身体の向きを操作できているか。</li> <li>・互いに声をかけ合っているか。</li> </ul>
<b>&lt;まとめ&gt;</b> ワークシートへの記入 整理運動・片づけ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気づきと課題を記録する。</li> <li>・身体をほぐす。怪我の確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・客観的に自己評価できているか。</li> </ul>
<b>&lt;準備物&gt;</b> キッズ用ミカサスマイルボール バドミントン用支柱・ネット 得点板 ゼッケン (5色) ワークシート 筆記用具		

## 【 本時の目標 】

- ・ボールに慣れる。(大きさ, 重さ, 飛び方 etc.) ※小学校時の使用球 ; ビーチボール
- ・基本の構えを身につける。(オーバーハンドパス, アンダーハンドパス)

## ⇒ 目標達成のための学習活動

- ① 1人でボールを空中に投げ, 手をたたいてオーバーハンドでキャッチ。
- ② ボールを地面にバウンドさせて, その下をくぐる。
- ③ ボールをできるだけ回転させないで投げ上げ, 一回転してオーバーハンドでキャッチ。
- ④ 2人または3人で[資料1]のプリントの格好をまねてみる。

## 振り返り

☆「こうすると ( ) ができた。」「〇〇さんは ( ) ができているよ。」… (発見)

- ・ボールを高く上げると余裕ができる。キャッチもターンも楽にできた。
- ・手の三角形を細くすると綺麗にできるようになる。→丸みを持たせる (包み込む)
- ・三角形を作るとボールがフィットした。

☆「( ) が上手くいかない。どうしたらいいのかな。」「次は ( ) に挑戦だ。」… (課題)

- ・ボールがコントロールできなくて, 走り回った。
- ・次は同じ位置で何度も打てる (ボールを捕らえる) ようにする。
- ・ボール回し (コントロール) がスムーズにできなかった。

【自己評価】グループでの活動を振り返り, 今日の頑張り度, 目標到達度を数値化してみよう。

また, その理由は? (今日の記録者 )

## 【 本時の目標 】

- ・基本の構えを身につける。(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス)
- ・ボールを落とさずにパスを続ける。(1人の場合、2人の場合、4人の場合…)

## ⇒ 目標達成のための学習活動

- ① 【資料1】のプリントの格好をまねてみる。(復習)
- ② 1人でボールを落とさずにパスを続ける。  
(ボールをできるだけ回転させないように注意する。)
- ③ 2人でボールを落とさずにパスを続ける。対面パスが安定したら、4人で挑戦。  
考察；パートナーにとりやすいパスって？ 次のパスを出しやすくする工夫って？

## 振り返り

☆「こうすると（ ）ができた。」「〇〇さんは（ ）ができていますよ。」…(発見)

- ・ボールのコントロールに膝を曲げるように心がけるとボールが回らなかった。
- ・バレー班の人は上目使いにボールをとらえるのが上手いと思う。
- ・二人の距離が2mくらいだったけど、対面パスが20回以上続いた。

☆「（ ）が上手いかない。どうしたらいいのかな。」「次は（ ）に挑戦だ。」…(課題)

- ・手首から先を下に曲げるというのは難しい。肘が曲がってしまう。
- ・オーバーハンドパスでボールの下に潜り込むのが上手いかない。
- ・4人組で円陣パスをしたら、ボールがあちこちに飛んで全然続かなかった。

【自己評価】グループでの活動を振り返り、今日の頑張る度、目標到達度を数値化してみよう。

また、その理由は？ (今日の記録者 )

## 【 本時の目標 】

- ・円陣（5人グループ）でボールを落とさず、パスを続ける。
- ・ネットをはさんで思いやりの対面パスを続ける。  
パートナーにとりやすいパスってどんなパス？（場所・高さ・方向）

## ⇒ 目標達成のための学習活動

- ① 2人組みで対面パス。ネットの高さを意識して、コートの中のどの辺りにパスするのが有効か、探してみよう。
- ② 実際にネットをはさんで対面パス。グループ内で、相手にとりやすいパスができているか、レシーブできる位置に素早く動いているか、アドバイスしよう。
- ③ ネットなしの円陣パス。互いに声をかけあって相手にとりやすいパスができているか、次にパスが出るところを予測して動いてみよう。
- ④ 実際にネットをはさんで2対2でラリーパス。（できるだけ、2回以上パスしてから相手コートにパスしよう。）

## 振り返り

☆「こうすると（ ）ができた。」「〇〇さんは（ ）ができているよ。」…（発見）

- ・上にボールをあげる方がコントロールしやすい。
- ・相手にボールを送ることを意識して、膝を曲げて重心を低くすると上手くいく。
- ・面を平らにしたら思い通りのところにボールが送れた。

☆「（ ）が上手くいかない。どうしたらいいのかな。」「次は（ ）に挑戦だ。」…（課題）

- ・2対2で二人の間にボールがある時、お見合いをしてしまう。
- ・方向はよくなったが、高さや場所が調節できなかった。・力の調節が上手くいかない。
- ・次は2人で20回のラリーパスに挑戦だ。

【自己評価】グループでの活動を振り返り、今日の頑張る度、目標到達度を数値化してみよう。

また、その理由は？（今日の記録者）

## 【 本時の目標 】

- ・ ネットをはさんで、2対2のラリーゲームをしよう。  
できるだけ、1回で返球しないようにチームでパスをつなごう。
- ・ パスをつなげるにはどんな工夫が必要か、考えてみよう。(コート配置・ボールの高さ)

## ⇒ 目標達成のための学習活動

- ① ネットなしで円陣パス。丸形(ランダム)と扇形(1対4)で比べてどちらがパスが安定するか、比較してみる。
- ② 扇形でパスする時、誰を要にした時が一番安定するか、見つけ出す。
- ③ 円陣でパスをつなげるためには、どんな姿勢でボールを追うのが良いか、考える。
- ④ ネットをはさんで、2対2のラリーゲーム。できるだけ2回以上パスしてから相手コートに返球するための工夫とは？

## 振り返り

☆「こうすると( )ができた。」「〇〇さんは( )ができていますよ。」…(発見)

- ・ 〇〇さんは積極的にボールに触ろうとしている。
- ・ アンダーもオーバーも膝を使うと安定したパスができた。
- ・ 打ちたい方向と垂直に腰を落とすと上手くアンダーハンドパスを相手の方向に打てた。
- ・ オーバーハンドパスは来たらすぐ跳ね返すのではなく、一回ボールを落ち着かせるような気持ちでパスすると上手くいくことがわかった。

☆「( )が上手くいかない。どうしたらいいのかな。」「次は( )に挑戦だ。」…(課題)

- ・ ラリーが続かない。チームの中でポジションを考えたら上手になると思う。
- ・ オーバーだと全然上がらずにすぐ落ちるし、アンダーだと狙った方向にいかない。
- ・ 2対2でパスすると基本の形を忘れてしまうので、毎回正しい態勢でできるようにしたい。
- ・ ボールと自分との距離がつかめない。
- ・ ラリーは続くけど、変な方向にばかり飛ばしてしまう。円陣の形を保ったままラリーができるようにしたい。

【自己評価】グループでの活動を振り返り、今日の頑張り度、目標到達度を数値化してみよう。

また、その理由は？

(今日の記録者

)

## 【 本時の目標 】

- ・ ネットをはさんで、4対4のラリーゲーム。  
できるだけ1回で返球しないようにチームでパスをつなごう。
- ・ パスをつなげるにはどんな工夫が必要か、考えてみよう。(コート配置・ボールの高さ)

## ⇒ 目標達成のための学習活動

- ① ネットなしで3段のリズムづくり。5人で協力して、(ボールを投げる→レシーブ→トス→キャッチ)のパスが安定して行えるよう、陣形を考えながら円陣パス。
- ② ネットをはさんで、4対4のラリーゲーム。どのチームとタグを組んだ時にラリーが長く続いたか、その時のボールの軌跡は？(裏面に記録)
- ③ どんな場所にボールが落ちやすいか、調べてみよう。課題解決のための秘策は？

## 振り返り

☆「こうすると( )ができた。」「〇〇さんは( )ができているよ。」…(発見)

- ・ アンダーは手首のあたりで打つとよく飛んでコントロールもよくなった。
- ・ 前回よりもとりやすいボールを上げられたし、長く続いた。
- ・ 1-3のフォーメーションより2-2の方が良かった。自分から進んでボールを取りに行くこと落ちる回数が減った。
- ・ ボールをとる時に「はい」と言ってとっていたのでぶつからずにパスできた。
- ・ 2-2のフォーメーションで台形型にするとボールを素早く取りに行くことができた。

☆「( )が上手いかな。どうしたらいいのかな。」「次は( )に挑戦だ。」…(課題)

- ・ アンダーとオーバーの使い分けが難しい。どちらにでも対応できる位置に手を構える。
- ・ オーバーは遠くまで飛ばないので難しい。やっぱりパスはアンダーの方がいいのでは？
- ・ 取りにくいパスを無理やり飛ばそうとすると失敗するので、トスする人に一人近づいてその人にパスしたら上手いくんじゃないかと思った。

【自己評価】グループでの活動を振り返り、今日の頑張る度、目標到達度を数値化してみよう。

また、その理由は？

(今日の記録者

)

## 【 本時の目標 】

- ・4コートで、いろいろな方向から飛んでくるパスに対して、チームでどんな準備をしたらいいか、考えてみよう。(体の向き, 陣形, 声かけ)
- ・チーム内で3回を目安に、ボールを安定させてから相手コートに返球できるようにチームでパスをつなごう。

## ⇒ 目標達成のための学習活動

- ① ネットをはさまないで5人で協力して陣形を考えながら円陣パス。(目標 20回)
- ② 4コートバレーは正面がコロコロと変わる。どこからボールが飛んできてもしっかりと、体の向き・陣形はどんな工夫が必要か、考えてみよう。
- ③ 4コートで各コートに4人が入ってラリーゲームをしてみよう。  
ルールはWBに注目だ!

## 振り返り

☆「こうすると ( ) ができた。」「〇〇さんは ( ) ができているよ。」… (発見)

☆「( ) が上手くないかな。どうしたらいいのかな。」「次は ( ) に挑戦だ。」… (課題)

【自己評価】グループでの活動を振り返り、今日の頑張る度、目標到達度を数値化してみよう。

また、その理由は? (今日の記録者 )



## 実践上の留意点

### 1. 授業説明

授業では学習プリントを使用して毎時間グループでの活動を振り返り、次への課題の発見解決に向けて取り組んでいっている。生徒が書いた振り返りを見ると、最初の1・2時間目は言葉が少なく、具体性がない言葉が多かったが、グループでの活動をポジティブに考えているようで満足度や自己評価は高かった。授業が進むにつれ徐々に文言が増えていき、こうしたらいという意見も出てきており、生徒から出た言葉を大切にしながら、気づきをひろっていく形をとっている。本日の授業については、前回の授業で、ボールを高くあげようという姿勢が見られ円陣パスが繋がってきたので、初めて4コートバレーにふみきった。ネットがあっても円陣パスのようにラリーを続けようという目標設定をし、ラリーを続けるためには仲間にどのようなパスを送るのがよいのか、またどこに構えたらパスを受けやすいのか、グループで話し合い、お互い声かけをしながら活動できていた。

昨年の研究大会で中1バレーボールの授業をしたが、今年は「ラリーをつなげる」「ラリーを切る」を整理し、今回は言葉かけの中でも「つなぐ」ことを意識させて行った。今後を見据え、安定させて相手に返すため触球回数を3回で返そうと取り組んでいるところである。

### 2. 研究協議より

・今日のねらいは、飛んでくるボールに対して正対することが分かればよかったのか、それとも正対することについてはもう気づいていてその他のことねらいとしていたのかという質問に対して、授業者からは前回の授業でからだの向きを意識する生徒がおり、今回4コートにして、いろんな方向からボールが飛んできたときに対応できるからだの向き、構え方を変えていくところが見えたらいいと考えていたという回答があった。実際、円陣パスはどこから飛んできて正対しやすいが、4コートにするとからだの向きを臨機応変に変えるのが難しかったと生徒は学習ノートに書いている。

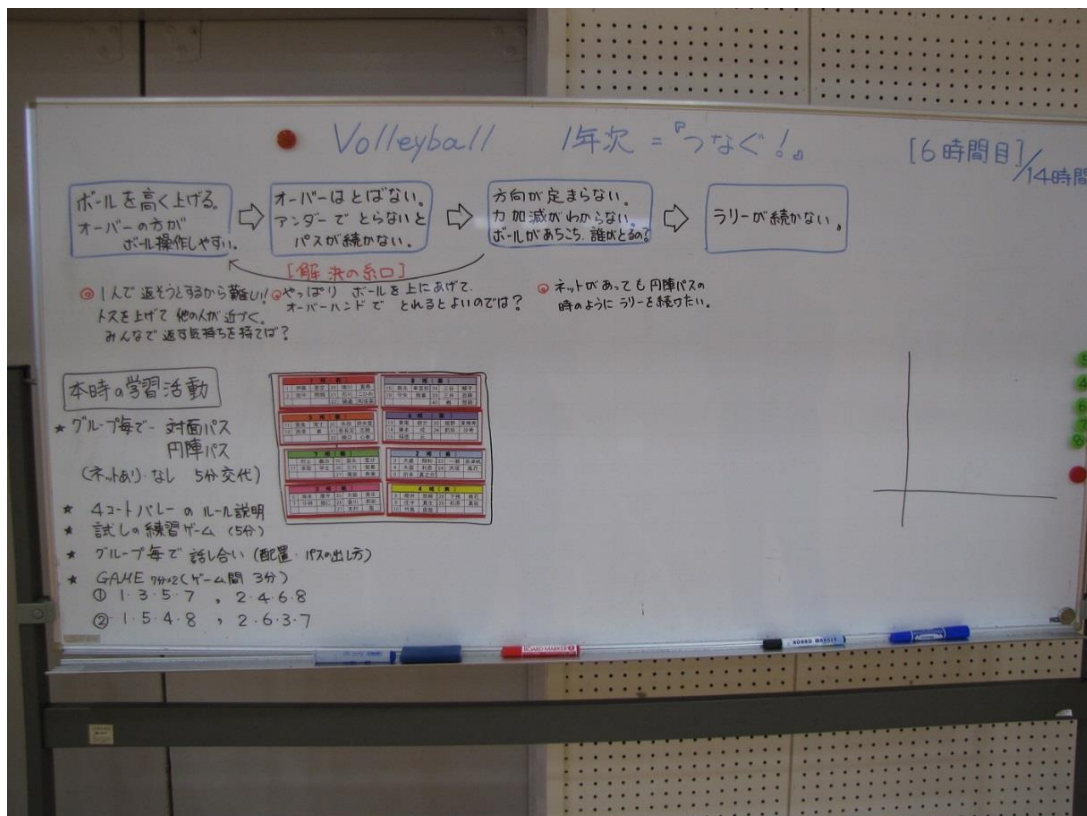
・4コートバレーを行うときの人数や得点制について様々な意見が出され、生徒の実態に合わせた面白いゲーム展開ができる可能性があるという評価をいただいた。工夫していく点は次の通りである。まずコートのサイズと人数について。今回はバドミントンコートで人数は4人で行った。5人で1チームであるが、5人目は外からみんなのプレーを見るという役にした。2人でも行ってみたが繋がらなかったため4人がちょうどよいと思われる。次に4コートバレーにおける得点制の考え方として、どういう場合に点が入るのか。次のような例が出された。①相手コートにボールが落ちたら1点、②失敗したところ以外のチームに1点、③16人（4人×4チーム）の円陣パスととらえて、ラリーが4コートつながったら点を入れる、④4コートバレーは2面あるので、16人（4チーム）対16人（4チーム）という考え方として、それぞれ16人でボールを落とさずつなぐことを目標にし、落としたチームに点が入り、2面で点数が少ない方が勝ち、⑤16人対16人の考え方で、つながったらそのチームととったチームに1点、そして3回つながったらボーナス得点ありとして4チームの総得点で勝敗をつける。6つの例があげられたが中1の目標である「つなぐ」意識をもたせるような得点制がのぞまれる。

・中1のバレーボールの授業に使用するボールについて、本校では2010年からスマイルボールを使用しており、オーバーハンドパスは獲得しにくい、ソフトタッチなので痛くなく、通常のボールにつなげるには適しているという回答があった。スマイルボールは通常のボール

に比べて飛ばないが、飛ばすためにどのようにボールに勢いを与えるかを考えさせることができる。スナップの意味や全身を使うと飛ぶことを確認させ、技術獲得につなげるには順番的  
 いいのではないかと考えている。

・最後に広島大学大学院教育学研究科の黒坂志穂准教授からいただいた助言は次の通りである。平成 29 年の学習指導要領の改訂では、社会の変化が加速度を増す中で、これから学んでいく子供たちが大人になる頃の社会の在り方を見据えながら、どのように知・徳・体にわたる「生きる力」を育むのかを重要視されている。一方的に知識を得るだけでなく、「主体的・対話的で深い学び」いわゆるアクティブ・ラーニングの視点からの授業改善をさらに充実させることが重要となっているが、今回の研究授業においては、これまでのアクティブ・ラーニングの展開をさらに発展し、生徒の見方・考え方を働かせることが達成されていた。バレーボールの授業では、従来とは異なる場の設定を行うことで、生徒が知っていること・できることを、試行錯誤し意見交換を行い、状況に応じたバレーボールを工夫されていた。以上より、研究授業の実施において、問題を発見し、その問題を定義し解決の方向性を決定し、解決方法を探して計画を立て、結果を予測しながら実行し、プロセスを振り返って次の問題発見・解決につなげていくことや、情報を他者と共有しながら、対話や議論を通じて互いの多様な考え方の共通点や相違点を理解し、相手の考えに共感したり多様な考えを統合したりして、協力しながら問題を解決していくことのために必要な思考力・判断力・表現力等の育みの一歩となったと考えられる。今後ますます変化が激しくなる社会において、多方面からの見方・考え方を養い、思考能力を身につけることは、価値の多様化が進む社会において非常に重要であり、体育は教授の工夫により、そのような力を実践をととして育む事のできる科目であることから、今後ますますの研究の発展が望まれる。

### 3. 授業風景



## ● Volleyball 1年次 = 『つなく!』

[6時間目] / 14時間

ボールを高く上げる。  
オーバーの方が  
ボール操作しやすい。

⇨

オーバーはとばない。  
アンダーでとらないと  
パスが続かない。

⇨

方向が定まらない。  
力加減がわからない。  
ボールがあたり、誰かとぶつかる。

⇨

ラリーが続かない。

[解決の糸口]

- ◎ 1人で返そうとするから難しい! やさしかり、ボールを上にあげて、トスを上げて他の人が近づく。みんなで返す順番を習得して?
- ◎ ネットがあっても円陣パスの時のようにラリーが続かない。

### 本時の学習活動

- \* グループ毎で 対面パス  
円陣パス  
(ネットありなし 5分交代)
- \* 4コートバレーのルール説明
- \* 試しの練習ゲーム (5分)
- \* グループ毎で話し合い (配置・パス出し方)
- \* GAME 7分×2 (ゲーム間 3分)
  - ① 1・3・5・7 , 2・4・6・8
  - ② 1・5・4・8 , 2・6・3・7



