

保健体育科学習指導案

日時 平成21年 12月9日(水)5校時
生徒 岩内町立岩内第二中学校 第3学年2組
指導者 中川 綾子

1. 単元名「バレーボール」

2. 単元について

バレーボールはボールを媒介として集団対集団で攻防を展開し、得点を取り合って勝敗を競うことを通し、チームの課題や自己の能力に適した課題の解決に取り組んだり、ゲームを楽しんだりする運動である。生徒一人ひとりが持つ技能などそれぞれの良さを生かして自主的・自発的に学習を進めやすく、技能や体力の向上に応じたゲームの質的な高まりに楽しさや喜びを味わうことができる。

誰もがバレーボールを楽しめるようになるには基礎的な技能としてパス、サーブ、トス、スパイク、ブロック、レシーブの6つの技能の習得が重要となる。また個人的技能に加え、チームとしてどのように返球するか、どのようにして相手チームからのボールを受けるかなど作戦を考えたり、仲間同士の教え合いが生まれる。状況判断する力も必要となるため、周囲の声かけも重要になる。このような集団的スキルも向上させてバレーボールの楽しさを味わえるようにしたい。特に1,2年生まではそれらの個人的スキル及び2~3人での集団的スキルの向上を目指してきたが、今回は3年生での実施と言うこともあり、「チーム」としてのスキルの向上を目指したい。

その中でもサーブカットやチャンスボール、スパイクを打たれると言った相手チームからの返球によってフォーメーションを変えることで守備を安定させ、自チームの攻撃につなげること、自チームのレシーブがセッターに返りスパイクを打つ、又はセッターに返らずとにかく相手コートに返す、というようにボールの状況に応じて返球すること、という2点について状況判断してプレーさせていきたい。この様なことができるようになることでただラリーを続けるだけではなく、三段攻撃を取り入れた質の高いバレーボールを体験させたいと考えている。

3. 生徒の実態

全体的に保健体育の授業を好む生徒が多く、中でも球技は人気が高い。生徒それぞれ得意・不得意はあっても自分の中の目標を超えるように努力する生徒が多い。男女混合でのグループ編成にも抵抗感が少なく、一緒に競技を楽しむことができる。グループでの話し合い活動も今までの授業で取り組んできているので進め方については問題ないと思うが、できるだけ活発な意見交流が行われるように授業を進めていきたい。

4. 研究の視点との関わり

視点1

「基礎的・基本的な知識や技能を習得する学習活動」と「これまでに培われてきた力を発揮して問題解決に取り組む活用的な学習活動」を効果的に盛り込んだ単元構成の工夫改善

本単元ではバレーボールを行うために必要なスキルを1,2年生の時の復習という形で習得事項を確認し、その習得したスキルを生かしてチームでのプレーに活用していく場面を盛り込んでおり、それらの活動を積み重ねていくことによって質の高いゲームを目指してい

くことになるため、視点1にあげるような活動と合致しており、効果的に盛り込んでいけると考えた。

視点2

問題解決的な学習を基盤とし、「課題意識（問題意識）」を持ちながら、解決に向けた「自分なりの考え」をもとに「仲間と共に学ぶ場」を意図的に設定した学習過程とその指導の在り方の工夫改善

本単元ではラリーを続けるにはどうしたらよいか、自分たちが攻撃につなげていくためにはどうしたらよいかという課題意識を自ら持ちながら、その解決に向けて仲間とフォーメーションを相談するなど、共に学び合う場を設定することができる。サブカット、チャンスボールなどボールの局面に応じた動き方の練習などを行うことでゲームの内容の充実につながると考えた。

視点3

単元を通じた意図的・計画的な評価を次の指導に生かしていくための工夫改善

資料及びワークシートを準備し、メンバーで考えた作戦や自己評価を書き込む場面を用意する。また、話し合いの様子や練習を進める様子を見取ることができるように補助簿を用意するなどして、計画的な評価をし、次の指導に生かしていけると考えた。

5. 単元の目標

バレーボールの楽しさや喜びが味わえるように練習や試合に進んで取り組むことができる。（関心・意欲・態度）



チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指してルールを工夫したり、作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。（思考・判断）


バレーボールに必要な個人的技能を習得でき、ゲームで生かすことができる。（技能）
競技の運営やルール、審判の方法を知り、ゲームを進めることができる。（知識・理解）

単元の評価規準

	関心・意欲・態度	思考・判断	技能	知識
1 2	バレーボールへの興味・関心を高めている	個人やグループでの課題を把握することができる	既習の個人的技術を行うことができる	
3 4		どのように人を配置すると守備範囲が広くなるかを考えることができる。	サブカットの時にフォーメーションに合わせて動き、構えてボールに関わることができる。	
5 6		どのように人を配置すると安定したセッターへの返球ができるかを考えることができる。	チャンスボールに対応して動くことができる。	
7 8		スパイクレシーブの時の守備位置を考えることができる。	相手からの攻撃に対し、状況判断して動くことができる。	
9 10		チームの課題を意識して練習内容について話し合うことができる。	チームの課題解決のために練習に取り組み、技能を高めることができる。	
11 12	バレーボールを積極的に行うことができる。			審判法を知り、ゲームを進めることができる。

6. 指導計画 (12時間扱い)

時間	目標 主な学習活動	教師の支援 資料 評価の観点
1 2	<p>1, 2年生の頃を思い出して色々な技能を確かめよう</p> <p>ボール慣れ・各種パス オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、スパイクなど</p> <p>今持っている技能でゲームをやってみよう</p> <p>チーム分けのための直上トス 試しのゲーム</p> 	<p>昨年までのバレーボールの授業を振り返らせる。</p> <p>(関)バレーボールへの興味・関心を高めている・・・観察</p> <p>(技)既習の個人的技術を行うことができる</p> <p>上手くボールがとらえられていない場合はボールをとらえるポイントでキャッチしたりその部分に当てたりして確認しながら進める。</p> <p>直上トスの回数を目安に男女混合チームを作りゲームをする。</p> <p>(思)個人やグループでの課題を把握することができる</p>
3 4	<p>サーブを確実にレシーブするにはどうしたらよいか考えよう</p> <p>ローテーション・フォーメーションを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本はW型になるように ・セッターの位置、分担を考える ・ポジションの役割を考える  <p>チームで決めたフォーメーションを生かしながらサーブカットを練習する</p> <p>基本のポジションに入り、構える</p> <p>ボールを受ける人はセッターにあげる</p> <p>他の人はボールを受ける人の方に体を向ける(カバーの意識)</p> <p>サーブを確実に入れ、サーブカットをしっかりあげてゲームをしよう</p>	<p>サーブを確実にレシーブさせるためにはどのようなフォーメーションをとると上手くレシーブしやすいかを考えさせる。</p> <p>コート図、チーム用ホワイトボード</p> <p>(思)どのように人を配置すると守備範囲が広がるかを考えることができる。</p> <p>フォーメーションの拡大図の利用、実際に人を動かしての見本を見せる</p> <p>サーブを打つ・レシーブをする・ボール拾いを3チーム1組で回して練習させる。</p> <p>(技)サーブカットの時にフォーメーションに合わせて動き、構えてボールに関わることができる。</p> <p>サーブが入らない場合はエンドラインを超えて前に出ても良いこととする。</p> <p>セッターの位置の生徒がトスできる場合は攻撃までつなげさせるが、無理な場合はセッターがキャッチできればOKとする。</p> <p>ゲームを行う</p>
5 6	<p>チャンスボールが返球されたときにはどうしたらよいかを考えよう</p> <p>ローテーション・フォーメーションを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手コートにボールがあるときは前衛はネットについているが、相手からチャンスボールが返ってくるのが分かったらアタックラインまで下がる。 ・後衛は少し前に出て緩いボールがとれるように足を動かせるようにする。 ・コートに立つ人が皆、ボールに対して正対できるように体の向きを動かす。 	<p>チャンスボールから攻撃につなげるためにはどうしたらよいかを考えさせる。</p> <p>コート図、チーム用ホワイトボード</p> <p>(思)どのように人を配置すると安定したセッターへの返球ができるかを考えることができる。</p> <p>どのようなときにチャンスボールが返ってくるか、見本を使って例示し、サーブカットの時のことを思い出させて良いポジションを考えさせる。</p>

	<p>チャンスボールの時の動き方を練習する</p> <p>前衛、後衛、セッターの役割を確認して練習を行う。</p>  <p>ボールの流れでチャンスボールかどうかを判断しながらゲームをしよう</p>	<p>コート半面ずつ使い、練習させる。</p> <p>(技) チャンスボールに対応して動くことができる。</p> <p>前後の移動やボール又はボールを受ける人の方に体を向けること、声を出すことを声かけする。</p> <p>ゲームを行う</p>
7 8	<p>相手から攻撃(スパイク)をされるようなときにはどのようにしたらよいかを考えよう</p> <p>打たれる方向で構える位置が変わることを考えて守備の位置について確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レフト、センター、ライトの位置 ・ブロックにつく <p>スパイク、スパイクレシーブ、ボール拾いに分かれて練習をする</p> <p>スパイクを打たれるのか、チャンスボールが返ってくるのかを判断してゲームをする。</p>	<p>スパイクは一般的にどのような位置からどのようなボールが来るか考えて、どの位置でレシーブすればよいかを考えさせる。</p> <p>(思) スパイクレシーブの時の守備位置を考えることができる。</p> <p>実際にスパイクを見本で見せ、どういうボールがどういう位置に行くかを意識させて考えさせる。</p> <p>スパイクする、スパイクレシーブをする、ボール拾いを3チーム1組で回して練習をさせる。</p> <p>(技) 相手からの攻撃に対し、状況判断して動くことができる。</p> <p>打たれるときは、「レフト」「センター」「ライト」チャンスボールの返球は、「チャンス」と声かけさせる。</p> <p>ゲームを行う</p>
9 10	<p>ボールの動きで状況判断して積極的に動きゲームに関わろう</p> <p>サーブカット、チャンスボール、スパイクからのレシーブなどチームごとに練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・半分のコートを使うが、余るチームは空いているスペースで個人的技能を高める練習 <p>今まで学んだことを生かして作戦を立ててゲームをしよう</p> <p>練習試合をする</p>	<p>今まで学んだポジションを意識しつつ、ボールの動きで状況判断して動くことを意識させて練習する</p> <p>(思) チームの課題を意識して練習内容について話し合うことができる。</p> <p>(技) チームの課題解決のために練習に取り組み、技能を高めることができる。</p> <p>チームで作戦を立ててゲームをさせる。</p>

1 1	チームで作戦を立ててゲームをしよう	チームで作戦を立ててゲームをさせる。
1 2	リーグ戦を行う（時間によってはトーナメント戦） ・試合運営は生徒が行う 学習を振り返る	リーグ表（又はトーナメント表） （知）審判法を知り、ゲームを進めることができる。 学習を振り返らせる 個人ワークシート （関）バレーボールを積極的に行うことができる。

7. 本時について

本時は、前時までに学習したサーブ、サーブカットの動き方を押さえた上で、ラリー中に良く出てくる「チャンスボール」について、「どういう状況で起きるか」、「どのような位置にいと安定したレシーブができるか」、「どのように次の人につなげると攻撃につながりやすいか」を理解し、実際にゲームに生かせるようにしていきたい。

得意・不得意に関わらずボールに対しての体の向け方や声を出すことなど、それぞれができることを実践し、カバーしあえるように促したい。また、チームごとのホワイトボードを用いてポジションやローテーションを確認したり、作戦を立てたりすることで、仲間と共に学びあい、チームとしての一体感を高められるようにしたいと考えた。

8. 本時の目標

チャンスボールが返球されたときにはどうしたらよいかを考えることができる。（思考・判断）

チャンスボールに対しての対応の仕方をふまえて練習や試合に生かすことができる。（技能）

9. 本時の展開（5 / 1 2）

	学 習 活 動	教師の関わり
課 題	整列・挨拶 準備運動（ランニング・体操） コートでの準備	移動式黒板（チームごとのホワイトボードもつけておく） コートにネットを張る、ボールの準備
把 握	2人組でキャッチボール、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、スパイク	背の順で2人組を作らせてボール慣れを行う。
15 分	チャンスボールが返球されたときにはどうしたらよいかを考えよう	
	・スパイクで返ってこないボール	チャンスボールとはどのような

	<ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパスやアンダーハンドパスで返ってくるボール ・味方のセッターに返球する ・相手コートではなく自分たちでつなぐ ・ボールを見る、ボールの方に体を向けておく 	<p>なボールだろうか</p> <p>攻撃への「チャンス」にするためにはどのように対応したらだろうか</p>
<p>課題追究</p> <p>30分</p>	<p>チームのローテーション・フォーメーションを考える</p> <ul style="list-style-type: none"> ・相手コートにボールがあるときは前衛はネットについているが、相手からチャンスボールが返ってくるのが分かったらアタックラインまで下がる。 ・後衛は少し前に出て緩いボールがとれるように足を動かせるようにする。 ・コートに立つ人が皆、ボールに対して正対できるように体の向きを動かす。 <p>・チームとしてカバーできるようにホワイトボードとマグネットを使ってポジションや動き方を確認する。</p>  <p>チャンスボールの時の動き方を練習する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・前衛、後衛、セッターの役割を確認して練習を行う。 ・味方にパスとしてつなげるように意識する。 ・カバーリングや声かけを行う。 	<p>チャンスボールから攻撃につながるためにはどうしたらよいかを考えさせる。活用</p> <p>移動黒板のコート図で説明 チーム用ホワイトボードを配り、作戦、約束事などを話し合わせる</p> <p>(思)どのように人を配置すると安定したセッターへの返球ができるかを考えることができる。(話し合いの観察)</p> <p>A)バレーが苦手な人をカバーするようなフォーメーションの作り方をアドバイスする。</p> <p>C)どのようなときにチャンスボールが返ってくるか、見本を使って例示し、良いポジションを考えさせる。</p> <p>チームで使う場所の指示をし、練習を開始させる。 (技)チャンスボールに対応して動くことができる。</p> <p>A)隣や前後の人たちをカバーできるようなポジションをとれるように意識させる。</p> <p>C)前後の移動やボール又はボールを受ける人の方に体を向けること、声を出すことを声かけする。</p>
<p>まとめ</p> <p>5分</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・用具を片付けて集合 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> <p>ボールの流れでチャンスボールかどうかを判断しながらゲームをしよう</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ・本時で学んだチャンスボールへの対処方法を考えてゲームを行う。 ・整列・挨拶 	<p>次事予告</p> <p>ゲームを行うので、用具準備チームで対戦順を確認。</p>

10. 実践を終えて

視点1に関しては、今回特にフォーメーション・ローテーションを意識させて活動させることを意図し、フォーメーション・ローテーション・ポジションに関する知識や動き方を習得する場面と、1, 2年までで習得した技能を用いて習得した技能や知識を活用していく場面(ゲーム)を交互にもうけた。

基本的な技能に関して個人差が大きく、必ずしも習得した技能をゲームの場面で活用できないこともあったが、「ボールがないときの動き方」を意識することでよりよい状況でボールに触れることができることを理解でき、できない人への声かけにつながっていく様子が見られた。若干難しいことを要求しすぎたとは思ったが、より質の高いバレーボールにつながる糸口になったと思う。

視点2に関しては、各チームにバレーのコートをイメージしたホワイトボードと人を表すマグネットを与えることで、実際に動く前にチームの状況を見渡した上で動きの確認をすることができた。ホワイトボードを用いることで、紙に書くよりも動きによってわかりやすく示すことができ、自分や仲間の位置関係も把握できた。

バレーボールの動き方をよく知る生徒が積極的に駒を動かして状況を説明したり、分からない生徒も自分の順番や位置をとらえたり、分からない部分を確認したりするのに有効に活用できたと思われる。

視点3に関してはホワイトボードの裏面にマグネットを貼り、黒板に掲示して確認できるようにした。生徒自身の確認だけでなく、教師側もチームが意図したことを読み取るのに活用することができた。

ただし、「ただボールがより多くつなげればよい」というのではなく、「質の高いバレーボール」を考えたとき、基本的技能に個人差が大きくて、チームとしてうまくいかないという場面も見られた。せっかく得たフォーメーションやポジションに関する知識も、理解できても実践するのが難しかったようである。

また、フォーメーションやポジションの説明では、バレーボールを詳しく知らない生徒でも分かるように工夫すべき点があったと思うので、今後改善していきたい。

以前ならコートに入ってからポジションを確認するなど時間がかかっていたが、ゲーム開始までがスムーズになった。そういう意味でも効果があったと思われる。カバーリングや声かけも多くなり、拾えるボールも増えたようで、強打ではなくても三段攻撃の形での返球が増え、それぞれが役割を果たそうと頑張ろうとする場面が増えた。

