

## 第 2 学年 保健体育科 学習指導案

### <本時の主張>

いろいろな練習を試すことで自己の課題を見付け、見本と自分の違いに気付く。次に、また仲間からのアドバイスを参考して、試行錯誤を繰り返すことで、バレーボールの基本的な技能（オーバーハンドパス）の定着が図られる。最終的にチーム内で技術が高まり、コート内で積極的に動き、ゲームを楽しく行うことができるようになる。

### 1 単元名 「バレーボール」

### 2 単元の目標

- ・オーバーハンドパスを使って着実にパスをつなぐことができる。 (運動の技能)
- ・仲間と助言し合い、励まし合って活動をすることができる。 (運動への関心・意欲・態度)
- ・ゲームの質を向上させる技能を身に付けるとともに、ゲームの様相やルールを理解することができる。
- ・互いの技能を確かめ合いながら、課題を明確にして練習することができる。 (運動についての思考・判断)

### 3 単元の評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
ゲームの楽しさや喜びを味わいながら積極的に運動に取り組んでいる。 互いに協力して練習やゲームをしようとしている。 勝敗に対して、公正な態度をとろうとする。	ゲームの動きで気付いたことや作戦をゲームで活用するための練習方法を記述している。	バレーボールの特性に応じた技能を身に付け、ルールや作戦を工夫した攻防を展開してゲームをしている。	バレーボールの特性や成り立ち、技能の名称や行い方を理解している。

### 4 単元と指導の構想

#### (1) 単元と生徒

##### ① 生徒の実態

アンケートでは 88% の生徒が運動（身体を動かすこと）が好きであると答え、全体的に運動

に対して意欲的に取り組む生徒が多い。運動部に所属している生徒が多く、どの単元においても全体的に積極的に活動し、運動に対して苦手だと感じている生徒も楽しい雰囲気の中で授業が展開されている。バレーボールのイメージは「痛そう」という意見が一番多く、パスやスパイクが「難しそう」という意見が2番目に多かった。アンケートの答えにもあったパスの難しさを何とか解消し、ゲームの中でパスがつながり、ラリーが続くバレーボールの楽しさを感じることができるよう手立てが必要である。

## ② 単元観

バレーボールは、パスのつなぎ合いやゲーム、用具や場の工夫、ルールの柔軟的変化によって、勝敗だけでなく各年代に応じた楽しみ方ができる種目である。特に中学校段階では、仲間とのかかわり合いを学ぶ代表的なネット型のチームスポーツであり、個人的技能と対人的技能の両方を高めることでゲームの質が高まっていく。また、ゲームを通して、チームや個人の課題を仲間と共に考え発見し、解決するための糸口を話し合いや実際の練習の中から見いだすことで、自己の技能向上がチーム力の向上に役立つことに気付くことができる。したがって、本単元では、チーム力の向上を目指しながら「個人と集団」の課題を自ら解決し積極的にバレーボールに親しむ資質や能力を育てていくことが大切である。

本単元は、第2学年で初めて学習するので、個人的技能（アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、サービス、スパイク）の習得に難しさを感じる生徒が多いと思われる。ゲームの中では「レシーブ・トス・スパイク」の流れを作れないまま相手コートに返球、もしくはラリーが続かずゲームが成立しない場面が予想される。よって、ルールの弾力的活用や基本的技能の習得に時間をかけながら、ボールに触れる回数を増やし、ゲームを楽しむことができる技能を身に付けさせたい。

## (2) 指導の構想

### ① 楽しい雰囲気の中で練習させる。

- ・毎時間、音楽をかけながらパス練習をすることで、楽しくリズムカルにパス練習に取り組むようにさせる。

### ② 教師がよいモデルを示す。

- ・パスを上手く行うチェックポイントが誰にでも分かりやすいように師範する。

### ③ ペアで評価し、教え合う。

- ・教師が示したパスのチェックポイントを生徒が理解し、チェックシートでそのポイントを生徒同士で評価し、教え合う場を設定する。

## 5 単元の指導計画（全10時間）

時	主な活動内容	評 価				
		関	考	技	知	評価規準
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オリエンテーション</li> <li>・学習のねらいや内容を知り、学習の仕方を理解する。</li> <li>○ アンケート調査</li> <li>○ スキルテスト（直上パス（時間制・回数））</li> <li>○ グループ作り</li> </ul>	○			○	・意欲的に取り組み、バレーボールの楽しさを味わおうとしている。

2	○ オーバーハンドキャッチドリル	○	○	○	・仲間と協力しながら意欲的に練習やゲームに取り組む。
3	○ オーバーハンドパスゲーム（レベル1）				
4	※チェックシートを用いてペアで教え合う				
⑤	○ チェックシートを使ってスキルチェック				
6	※教師がモデルとなり学習カードを確認する				
7	※壁オーバー，直上オーバー，三角パス，二人組オーバー，アタック）				
	○ オーバーハンドパスゲーム（レベル2） ※ワンバウンドキャッチ（2～5時間目） ※ノーバウンドキャッチ（6～7時間目）				
8	○ ファーストキャッチバレーの3対3のゲーム	○	○	○	・仲間と協力しながら意欲的に練習やゲームに取り組む。
9	○ チーム練習と作戦 ○ 正規のルールของเกม ※状況に応じてルール変更あり				
10	○ アンケート調査 ○ まとめのゲーム ○ 学習のまとめ		○	○	

## 6 本時の学習（全10時間，本時5時間目）

### (1) 本時のねらい

- 自己の課題解決のために、積極的に練習に取り組み、オーバーハンドパスの技能を高めることができる。
- グループ内で積極的にアドバイスし合い、協力して活動を進めることができる。
- オーバーハンドパスにおいて見本と自分の違いに気付くことができる。

### (2) 本時の構想

今までの体育授業でのバレーボールでゲームをさせると、生徒の足の動きが少なくなり、パスもうまくできない状態が、よく見受けられた。足の動きを多くさせるためにはオーバーハンドパスの技術を高め、オーバーハンドパスを中心としたゲームを設定することで達成できると考えた。そのために、以下の四つを手立てを挙げて取り組んでいく。

#### ① 楽しくウォーミングアップをさせる。

オーバーハンドキャッチドリルは単調になりやすく、意欲的に運動できない恐れがある。そこで、授業の初めに音楽を流し、リズムに合わせて楽しく練習できるようにする。

#### ② 仲間の動きを分かりやすく確認するために教師がモデルとなる。

実際に自分やパートナーの動作を観察し、教師の動きと比較する。

#### ③ ワンバウンドオーバーハンドパスゲームでレベルアップを図る。

レベル1のゲームはいつでもワンバウンドさせてもよい。レベル2のゲームではワンバウンドさせてよいのは、相手から来たボールだけとする。2本目3本目はボールを触る次の人がパスし

やすいボールを上げる必要があり、オーバーハンドパスの技術が高まっていないと困難である。その2段階のゲームを設定することで、パスの技術の向上を図る。

#### ④ チェックシートを使ってペアで教え合う。

ペアを作り、お互いにチェックシートを使って、パートナーがキーワードを確認する。教え手と学び手に分かれて相互に教え合う。

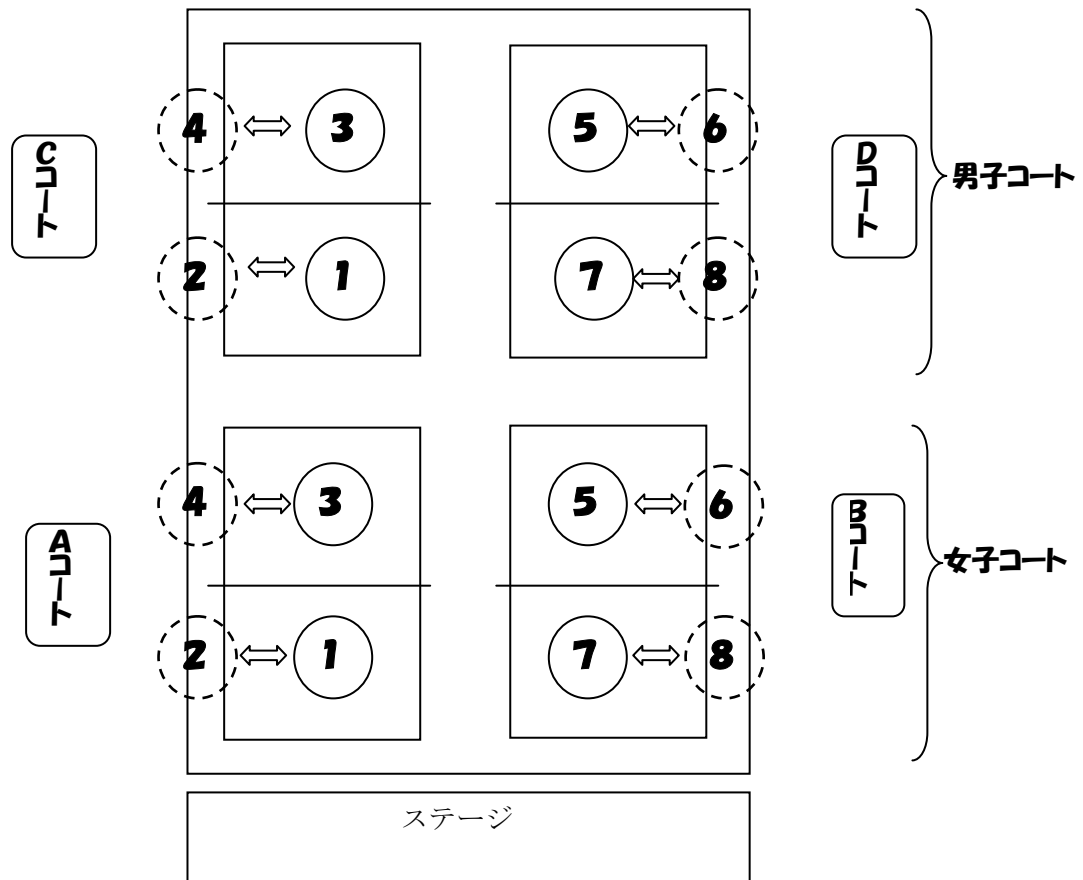
### (3) 本時の展開と評価

学習内容・活動	主な教師の働き掛けと生徒の反応	指導上の留意点と◇評価
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ランニング</li> <li>○ ウォーミングアップ</li> </ul> <p>(8分)</p>	<p>S…体育館を4周したあと、音楽に合わせてオーバーハンドキャッチングドリルの練習を楽しく行う。</p> <p>T…<b>すばやく・額で・膝曲げて</b>をキーワードにドリルメニューを行うように声がけする。</p> <div style="border-left: 1px solid black; border-right: 1px solid black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>① 投げ上げパチパチ5回キャッチ (1人)</li> <li>② 回転キャッチ (1人)</li> <li>③ 床タッチキャッチ (1人)</li> <li>④ 仰向けバウンドキャッチ (2人)</li> <li>⑤ うつ伏せバウンドキャッチ (2人)</li> </ul> </div> <p>・チームで円陣パスを行う。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウォーミングアップは、一人で行う3種目、二人で行う2種目を用意する。</li> <li>・それぞれ3回ずつ行い、交代する。</li> </ul> <p>◇キーワードを意識して練習に取り組むことができる。【技能】</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 整列・あいさつ・出席確認</li> <li>○ 本時のねらいの確認 (3分)</li> <li>○ チェックポイントの確認 (5分)</li> </ul>	<p>T…本時はオーバーハンドパスのゲームを行いながら、パスの技術を高めることを伝える。</p> <p>T…オーバーハンドパスの良い例, 悪い例を教師が示しながら、チェックシートにあるキーワードを確認する。 →3点～1点で判定させる</p>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ワンバウンドオーバーパスゲーム (レベル1) とキーワードチェック</li> <li>・コート4面を時間でロ</li> </ul>	<p>S…教師が示したものが反則であるか、ないかを手を挙げさせて確認する。</p> <p>S…ウォーミングアップで確認したこと(すばやく・額で・膝曲げて)をゲームの中で生かす。</p> <p>【ルール】すべてのパスをワンバウンドOKで2～3回以内で返球する。ダイレクトで返球するのは禁止。バドミントンのネットとコートを使い、4人1チームで行う。サービスは、下からボールを投げ入れる。3分間ゲームとする。</p> <p>ゲームのないチームはパートナーをチェ</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ルールの徹底を図る。</li> <li>◇安全に留意し、仲間と協力して意欲的にゲームに取り組むことができる。【関心・意欲・態度】</li> <li>・生徒がオーバーハンドパスを見て、そのパスが反則なのか反則ではないのかをはっきりと区別できるようにする。</li> </ul>

<p>一テーションしてゲームを2ゲーム行う。 7分</p>	<p>ックする。 T…自分のパートナーをチェックさせる。 →パートナーの課題は何か考えさせる。</p>	
<p>○ キーワードチェックの確認と練習 (15分)</p>	<p>S…2人1組でチェックマンになり、ゲームをしている2人をチェックする。チェック項目に点数を入れる。 S…チェックしたことをそれぞれ確認し、練習方法を選択し、チーム練習に入る。 &lt;練習方法例&gt; ① <b>すばやく</b>動くためには…もっと動こう →ランニングパスをやってみよう。 ② <b>額で</b>キャッチするには…ボールの落下地点に入ろう→直上パスをやってみよう。 ③ <b>膝が曲がっていない</b>→パスする時に床に触れてからパスしてみよう。</p>	<p>・生徒の様子を観察し必要に応じてアドバイスする。 ・練習方法をいくつか資料として壁に掲示し、選択しやすいようにしておく。</p>
<p>○ ワンバウンドオーバーパスゲーム (<b>レベル2</b>) とキーワードチェック (7分) ・コート4面を時間でローテーションしてゲームを2ゲーム行う。</p>	<p>【ルール】相手からきたボールはワンバウンドOKで、味方同士のパスはノーバウンドで行う。相手に返球する時はジャンプパス(シングルハンドでもOK)で返球してもよい。2～3回以内で返球するのは禁止。サービスは、下からボールを投げ入れる。3分間ゲームとする。ゲームのないチームはパートナーをチェックする。</p>	<p>◇安全に留意し、仲間と協力して意欲的にゲームに取り組んでいる。 【関心・意欲・態度】 ・練習の成果がゲームに生かせるようにアドバイスする。</p>
<p>○ 今日の学習の振り返りをする。 ○ 次時の課題を確認する。 ○ あいさつ (5分)</p>	<p>T…本時の振り返りをしっかり記入させる。 S…パートナーからの評価を確認し、自分の課題をはっきりさせる。 S：次時の課題を確認する。</p>	<p>◇パートナーの評価を参考に自分の課題を明確にもっている。 【思考・判断】</p>

《ゲーム方法》

・ゲームレベル1 第1ゲームの例



○チーム数

4人1組とし、女子8チーム、男子8チーム（それぞれ1班から8班）

○コート

ABコートを女子、CDコートを男子とする。

○パートナーチーム

1班と2班、3班と4班、5班と6班、7班と8班をパートナーチームとしてゲームの時パートナーをチェックする。

○ゲーム順

【ゲームレベル1：2ゲーム】

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ①ACコート 1班v s 3班（2班と4班はチェック） | ②ACコート 2班v s 4班（1班と3班はチェック） |
| BDコート 5班v s 7班（6班と8班はチェック）  | BDコート 6班v s 8班（5班と7班はチェック）  |

【ゲームレベル2：2ゲーム】

- |                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| ①ACコート 1班v s 5班（2班と6班はチェック） | ②ACコート 2班v s 6班（1班と5班はチェック） |
| BDコート 3班v s 7班（4班と8班はチェック）  | BDコート 4班v s 8班（3班と7班はチェック）  |

資料

もっとオーバーハンドパスがうまくなるためには、こんな練習をしてみては…

A 直上パス(顔でキャッチするため)

B 両手床タッチパス(膝を曲げるために)

C ヘディング(顔でキャッチするため)

D 壁パス(顔でキャッチするため)

E ランニングパス (すばやく動くため)

F 壁タッチパス (すばやく動くため)

G タオルパス(手首をうまく使えるように)

H うつ伏せパス(上目づかいができるように)