

中学校 保健体育科 1 学年 「球技」(バレーボール)

指導者 伊比康明

この授業は、学習指導要領改訂の趣旨を生かして、生徒が自己の体に気付き、能力に応じた自己やチームの課題解決に取り組むことを通して、基礎・基本の習得を図り、運動を楽しみ、一層体力を高めたりすることをねらいとした。運動に興味を持ち活発に運動する者とそうでない者への2極分化やストレス・不安感が高まっていると言われる現状をふまえて、生徒が自ら課題解決に取り組もうとする球技(保健体育)の授業とはどのような授業であるか、中学校1学年のバレーボールに焦点を当てて検証した。

学習指導案

1 単元名 球技 「 チームワークで、ラリーを楽しむバレーボール 」

2 単元の目標

- ・ チームにおける自己の役割を自覚して、ルールを守り、進んで球技(バレーボール)を楽しむことができる。
- ・ 能力に応じためあてを設定したり、チームの課題解決に向けた攻防の仕方を工夫することができる。
- ・ 自己の能力やチームの課題解決に必要な基礎的な技能を身に付けることができる。
- ・ ゲームの運営に必要な基礎的な知識を学び、理解できる。

3 単元と生徒

(1) 単元の特性

・ 一般的特性

バレーボールは、1895年アメリカ人、W・G・モーガンによってバスケットボールに替わるものとして開発されたスポーツである。バスケットボールほど激しくないため、幅広い年齢層の人が手軽に親しめ、現在でも人気のあるスポーツの一つである。

バレーボールの楽しさは、ネットを挟んで2つに分かれたチームが、相手チームの技能に応じて攻防を工夫し、サーブやレシーブ、トス、スパイク、ブロック等の技術を駆使して、一体化した攻防の中で得点を競い合うところにある。

・ 運動の特性

バレーボールは絶えず移動しているボールを、止めることなくボレーし続けなければならない競技である。そのため、プレイヤーはボールの行方を予測して、巧みなフットワークで素早く落下点に移動しボールを拾い続けることを求められる。バレーボールの経験が少ない中学生にとって、この後退したり、左右に動いて、または跳び上がってボールを取ることは初めての経験であり、非日常の運動でもあることから、難しい運動である。

また、トス等に用いられるオーバーハンドパスや、レシーブに用いられるアンダーハンドパスもバレーボールを楽しむためには習得が必要不可欠な個人的技能であるが、バレーボール特有の身のこなしや技能であるため、学習を進めようとする上で重要なポイントとなる。

(2) 指導内容

A 技能の内容

ゲーム ; チームや個人の技能に応じて、人数、コート of 広さ、ネットの高さ、ルールの扱い等について工夫し、味方同士が協力して作戦を立ててゲームができる。

集団的スキル ; チームの一人一人の能力に応じて、攻防の仕方を工夫し、ゲームに生かすことができる。

個人的スキル ; チームの攻防の仕方と関連を図りながら、ゲーム・集団的スキルを組み立てることができるようにする。チームの中での役割分担を行うことによって、めあてを持ってレシーブやトス・スパイク等に取り組むことができる。

B 態度の内容

チームにおける自己の役割を自覚して責任を果たし、互いに協力して練習ができるようにする。

また、技能の向上に向けて、生徒同士で気兼ねなく課題を指摘しあったり、教えあったりすることができる。さらに、ルールを守り、公正な態度で学習に臨むとともに、施設・設備の安全確認やボールなどの用具の管理を徹底し、危険なプレーをしないなどの安全に配慮して学習に取り組むことができる。

C 学び方の内容

チームや自己の課題を的確に把握し、その解決を図ることを通して、ゲームを楽しむことができる。

単に勝敗のみにとらわれることなく、作戦を立てて攻防の仕方を工夫するなど、ゲームの過程や結果に楽しさや喜び味わいながら、体の調子を整えたり、体力を高めたりしようとする。

(3) 指導の構想

オリエンテーションの充実について

本授業で行うバレーボールは、中学校入学後、初めて行う球技の内容である。そのため、単に技能や体力の向上を図るばかりでなく、球技の学び方についても十分な指導を行い、個人レベルでの課題解決と同時にチームでの課題解決も必要であるという視点も与え、生徒がバレーボールのみならず、球技の学び方について幅広く理解し、ゲームの勝敗のみにとらわれることなく、チームで作戦を立て、攻防の仕方を工夫することを通して、ゲームの過程や結果に楽しさや喜び味わえるようにしたいと考えている。

また、オリエンテーションで指導すべきバレーボールの内容については、ゲームがルールに則り、サーブ、レシーブ、トス、スパイク、ブロックなどで構成されることと、その中で各チームが、レフトやライトのエースアタッカーのほか、セッターやセンター、リベロなど、ポジションごとに選手の役割分担をして、一体化した攻防を競うこと、各プレーヤーが次のプレーを予測してフォローし合ってゲームが成立するなどのことについて理解させたい。

また、生徒のバレーボールに対する意識調査を行うことによって、生徒個人の実態把握につとめ指導の構想作りに役立てたい。

チーム編成について

オリエンテーション時に行う生徒の意識調査をもとに、運動に対する生徒一人一人の異なる目標や、バレーボールに対する思い入れを生かせるチーム作りをしたいと考えている。

本授業の対象生徒については、ほとんどがバレーボール未経験者であるので、生徒の個人的なバレーボールに対する思い入れによって学習内容を替えることはないが、バレーボールそのものに対してや、バレーボールのルール・戦術に対しても、生徒一人一人が異なるイメージを持っているので、能力に応じて、何らかの形でチームの中の役割を担えるようなめあてを持たせるチーム作りをしたいと考えているのである。

ルールの扱い等について

本授業では、コートやプレイヤーの人数、ネットの高さ以外にも、ルールの扱いを工夫することによって、各チームや個人が一層バレーボールの特性に触れやすいよう配慮をする。

球技を苦手とする生徒は、一般にボールの行方に対する予測が悪く、反応が遅れる場合が多いので、チームで協力してリカバリーできるように、ケースに応じてどう対応したらよいか、あらかじめ視点を与え、考えてプレーできるようにしたい。そのためにサーブを受けるレシーバーをあらかじめ指定してゲームを行ったり、始めから3回以内で返すのではなく、徐々に正規のルールに近づけることとして、何回かかって返してもよいこととするなど、できるだけ生徒に選択させて、積極的に取り組みやすい状況を作りたいと考えている。

巧みな身のこなしについて

バレーボールの運動特性は、ボールが絶えず移動して決して止まることがないため、プレイヤーが常にボールの行方を予測して、巧みな身のこなしで素早く落下点に移動し、且つ、ボールをつながなければならないというところにある。しかし、後退したり、左右に動いたり、または跳び上がってボールを取るなどの動きは、非日常的な動きであり、初心者にとっては容易なものではない。そのため、運動に興味を持ち活発に運動する者とそうでない者には異なった印象を与え、これが運動に対する意識や取り組みの2極分化の原因となるものと考えられる。

そこで本単元では、単純化したバレーボール特有の身のこなしを、ストレッチ運動などと共に体ほぐしに取り入れ、気楽に体験させることによって、自分の体に気付かせ、能力に応じて自己の課題として取り組めるようにしたいと考えている。

ボールを扱う感覚について

バレーボールに限らず球技では、ボールを捕ったり、投げたり、弾ませたりという感覚が技能の向上に欠かせない。しかし、これらの感覚は、皮膚の触覚だけで研かれるものではなく、実際にボールに触れ、体の使い方や視野の置き方、ボールの弾み方を体験することなしに向上させることは期待できない。そこで本単元では、各授業の始めに、様々な身のこなしの中で、体のさまざまな部位でボールに触れることを通して、ボールを手や指先でコントロールしたり、キャッチしたり、ボールの行方を予測して触ったりする感覚を身に付けさせたいと考えている。

練習の仕方について

バレーボールに限らずチームスポーツでは、チームワークの良し悪しがゲームの結果に大きな影響を及ぼすものである。しかし、チームワークと一口に言っても、チーム全員が同じようにプレーすることは困難であり、他者と自分との違いを理解し、励まし合ったり、カバーし合いながら、高め合っていくことが必要である。

そこで本授業では、チーム練習の段階でも単にパスの連続を行うだけではなく、相手の能力を考慮して、ぎりぎりのパスを出したり、予測して先に動き、カバーするなどの練習を行わせ、励まし合ってチームワークを高めるよう指導していきたいと考えている。

学習カードの工夫について

学習カードを記入することにより、チームや自己の課題発見ができるようにしたいと考えている。また、チーム内における自己の役割を自覚して、責任を果たそうと努力したかどうかを自己評価できるようにする。

4 指導計画（全12時） 本時 5 / 12

第1次・・・オリエンテーション・バレーボールに触れてみよう	2時間
第2次・・・ソフトバレーボールを楽しもう（試しのゲーム）	2時間
第3次・・・バレーボールの動きに慣れよう（巧みな身のこなし・パス）	3時間 本時 1 / 3
第4次・・・簡単な作戦を立ててゲームをしてみよう	3時間
第5次・・・リーグ戦を楽しもう	2時間

	学習内容	時	指導上の配慮事項 及び 学習のねらい
第1次	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・バレーボールに触れてみよう（体ほぐし） （ボールハンドリング） ・アンケート 	2	<ul style="list-style-type: none"> ・学習目標や学習の進め方について理解させる（球技の学び方） ・ネットの設営等、設備や用具について指導する ・ボールを扱う感覚を養うことが重要であることを理解させる ・オーバーパスの手の使い方について指導する ・生徒の意識、実態についての調査を行う
第2次	<ul style="list-style-type: none"> ・ソフトバレーボールを楽しもう（試しのゲーム）～仮のチーム ・グループング （簡単なスキルテストを通して） 	2	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールのゲームの進め方について指導する ・仮のチームで、ソフトバレーボールのゲームを楽しむ ・チームのメンバーを確認すると同時に、スキルテストを通して自己の体の状態に気付く
第3次	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの動きに慣れよう（巧みな身のこなし） <li style="padding-left: 20px;">～個人的技能 ・自己の役割を自覚してプレーに参加しよう ・ゲーム（5人のゲーム） 	3	<ul style="list-style-type: none"> ・能力に応じて、バレーボール特有の身のこなしを学習し、ゲームに生かす （レシーブの構え）（前後左右へ移動してのレシーブ） （予測して先に動く）（動きながらボールに触る） （ジャンプしてパス）（スパイク・ボールの打ち方） ・バレーボールの身のこなしを生かして、協力してチームの課題解決に取り組む ・攻防の仕方を学習し、ゲームに生かして楽しむ
第4次	<ul style="list-style-type: none"> ・簡単な作戦を立ててゲームを楽しもう（5人のゲーム） 	3	<ul style="list-style-type: none"> ・攻防の仕方を工夫して、ゲームを楽しむ ・3段攻撃
第5次	<ul style="list-style-type: none"> ・リーグ戦を楽しもう（まとめのゲーム） ・アンケート 	2	<ul style="list-style-type: none"> ・各チームで競い、攻防を工夫してバレーボールを楽しむ ・個人やチームの技能の伸びや取り組み方について評価し、学習のまとめをする。

5 本時の指導（本時 5 / 12）

（1）ねらい

- ・チームにおける自己の役割・責任をふまえ、楽しみながらバレーボールに取り組むことができる。
- ・能力に応じたためあてを設定し、課題解決に向けた練習を工夫することができる。
- ・レシーブの構えを取り、ボールの動きを予測して、素早く落下点に移動することで、パスをつなごうとする。
- ・安全に留意しながら、自主的なゲームの運営ができる。

（2）展開

	学習内容	学習活動	支援・評価
導入	<p>体づくり運動</p> <p>集合・挨拶・出欠等の確認 本時の内容説明</p> <p>2人1組でのボールハンドリングの練習（ボール2個）</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・体育係を中心に全員でランニング及び体操を自主的に行う。 ・4列横隊で整列する。 ・腰をおろした状態で説明を聞き内容を理解する ・10秒程度、体のさまざまな部位でリフティングを行い、ブザーの合図でパス等でボール交換を行う。 	<ul style="list-style-type: none"> * 教師は用具の準備状況や施設等の安全確認を行う。 * 本時の内容説明を行う。 ・きちんとした態度で説明を聞き、学習内容について理解できたか ・ボールを落とさないよう、積極的に動いているか
展開	<p>バレーボール特有の身のこなし（レシーブ）の練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシーブの構え ・前後左右への動き ・予想して先に動く <p>チームごとの打ち合わせ（ゲームについて）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー、作戦等 <p>ゲーム（5人制自動交代式）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・7分2セット ・2セット目はフィンコート ・審判はなし、得点係はお互いのチームで行う ・サーブはスローインで必ず真ん中へ入れる ・危険なプレーは禁止 	<ul style="list-style-type: none"> ・各チームごとに腰を下ろし説明を聞き、練習方法や要点を理解する ・いくつかのバリエーションから練習方法を選択して練習を行う ・各チームごとに所定の場所で練習を行う（なるべく内側にボールが転がらない向きで行う） ・チームにおける自己の役割を確認しゲーム開始の準備を行う ・あらかじめ確認した、組み合わせ・ルールでゲームを行う。 1班 vs 2班（1コート） 3班 vs 4班（3コート） 5班 vs 6班（5コート） ・勝つことだけを目的とするのではなく、ゲームの過程やチームで協力してプレーすること自体を楽しむ。 ・2セット目はルール変更可とする。 	<ul style="list-style-type: none"> * 教師はレシーブの構えと身のこなしについて指導する ・レシーブの構えがとれているか ・ボールの行方を予測して先に動こうとしているか（ボールが空中にある間は足を止めない） ・相手の能力を考慮したボールを出そうとしているか * なげやりな態度や危険なプレー、“やじ”などが無いよう指導する。 ・お互いにカバ・しあってプレーしているか ・バレーボールを楽しんでいるか
まとめ	<p>チームの反省と次の時間の打ち合わせ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学習の流れの確認（課題の把握） ・学習カードへの記録 <p>全体指導</p> <p>用具等の後片づけ 挨拶・解散</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・チームごとに集まって、腰をおろして話し合いをする。 （良かったプレー、悪かったプレーには何があったか） （今後どんな練習をしたらよいか） ・本時の学習の全体的反省と次の時間の方向性について説明を聞き、理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・チームや自己の課題に気づくことができたか ・話し合いに主体的に参加しているか ・きちんとした態度で説明を聞くことができたか ・協力して、安全に後片づけを行っているか

（3）評価

- ・チームにおける自己の役割・責任を理解し、積極的な態度でバレーボールを楽しんでいるか。
- ・能力に応じたためあてを設定し、課題解決に向けた練習を工夫しているか。
- ・レシーブの構えをとり、ボールの動きを予測して、プレーしているか。
- ・安全に留意しながら、チーム練習やゲームの運営に関わっているか。

結果と考察

1 研究テーマ「自ら学び、自ら考える力を育てる学習指導の在り方」との関連について

(1) 学習指導要領の改訂について

- ・豊かなスポーツライフの実現を目標として

今や運動は、健康の保持増進のみならず、豊かな人間性や社会性を育む上でも、欠くべからざる社会的な資質となっています。なぜなら私たちの健康を取り巻く環境が激変し、日本人が長年培ってきた生活・行動様式までもが大きく変わりつつあるからです。

運動を通して得ることができる効果は、単に身体的・直接的効果である体力向上にとどまらず、運動を通して育まれる豊かな人間関係の醸成やストレス解消・自己実現など、精神的なものや、より社会的・間接的なものへと、広がってきていると考えられます。そしてまさに、運動を行う人と、行わない人とは生き様までもが大きく異なってくる時代となっているのです。

このような社会的変化を背景として、学齢期における体育・健康教育への期待も、単に生徒の体力や運動技能の向上を目指したもものから、生涯を見据えた、豊かなスポーツライフの基盤づくりを目指したものと、その指向性も変わってきているのです。

従来学習指導要領でも、生涯学習の原動力として、自主性や個別化・個性化、基礎・基本の定着が唱えられてきました。しかし「今ある力で楽しむ」学習は、基礎・基本の見落としにつながるのではないかという反省を生み、自主性や個別化といった流れも押し進めながら、学び方の指導も重視して、自ら学ぶ力を育成することが、これからの社会の「生きる力」につながるのではないかと考えられているのです。

新学習指導要領では、これらのことをふまえて体育・保健体育について次の5つの点について改善が行われています。

- (1) 運動の取り上げ方の弾力化
- (2) 運動の内容の重点化
- (3) 心と体を一体として捉える観点の重視
- (4) 運動の学び方の重視
- (5) 自然との関わりの深い活動の重視

本授業では、中学校1年生のバレーボールが対象でしたので、これらの趣旨を全て網羅した授業を行うことはできませんでしたが、運動の楽しさや難しさを存分に味わう指導過程の工夫を通して、今まで以上に自ら学ぼうとする姿が見られたことは、生徒の動きや記述等から、間違いありません。

今まで以上に運動が個人の資質として重要となってくる時代に向けて、運動学習をいかに、強要ではなく、自ら行わせるかが、体育教師に求められる視点であると考えさせられました。

(2) 運動を、「自ら学び自ら考える」意味

- ・運動に親しむ資質や能力の育成と体力の向上の捉え方

新学習指導要領では、従来の体操領域に、新たに「体ほぐしの運動」を加え、「体づくり運動」と名称の変更が行われました。これは、運動を行う前提条件となる生徒の体力が一層低下しているにもかかわらず当事者である生徒の関心が高まらない現状への改善と、体力の向上の方向性について明確化が図られたことを受けてのものと考えられます。

運動は本来、楽しく、ストレス解消を図るものですから、今回の改訂は、運動学習が単に勝敗や優劣を競うばかりではなく、楽しさや喜びを味わおうとすることを重視するものです。そして、活動を通して自己の体の状態に気付き、体の調子を整えたり、仲間との交流を図る中で自己を見つめたりすることも重視するわけです。そしてさらに、生徒が自ら必要性を感じ、体力の向上に努めるようにしたいと願いを込めているのです。

ところが従来の体育・保健体育では、時として意味をなさない(生徒が必要性を感じない)技術の注入が行われたり、体力の向上が強制されたりすることも多かったと思われます。勿論、そこには運動を好んで行わない生徒にも運動に取り組ませたいという体育教師の願いが込められていたわけですが、この点に置いて、体力とは「活力ある生活を支えたり、たくましく生きるために必要な力」とであると捉え、生徒の立場に目を向けた捉え方の改善が行われたと考えられます。

本授業で取り扱ったバレーボール題材でいえば、例えば、オーバーパス技術を支える指や脚の力、落下点へ移動するための脚力や敏捷性などが、バレーボールに必要な体力の一つに挙げられます。実際問題としても、これらはパス練習をするだけなら、さほどトレーニングを必要とするほどのものではありません。しかし、ゲームの中で、よりバレーボールを楽しむためには、基礎的な体力として向上が欠かせないのですし、部活動等でのバレーボールの選手であれば日々努力して向上に努めているものでもあるわけです。

運動は今まで以上に個人の資質として重要視されるようになりました。体力向上を強制するのではなく、生徒が運動によって得られる効果を自ら求め、自ら行う運動によって得られる体力の向上が、これからの体育教師に求められる視点ではないかと考えます。

2 授業について

(1) 指導の構想の位置づけについて

・学び方の指導の重視について

本授業では、オリエンテーションを充実させることによって、生徒の学習に対する意識の向上を図った。具体的には、バレーボールが集団で行う球技であるので、役割分担や作戦などのチームワークが欠かせないこと、個々のプレイヤーがチームを支えるので、個人技能の向上や体力の向上がチームにとっても欠かせないこと、さらに、それら高めていくために授業の中で練習やゲーム等を行っていくことを資料の提示や教師の説明等によって学習させた。また、同時に生徒の意識調査を行い、生徒の実態把握に努めることで、生徒が安心して学習に取り組める指導過程の改善を図った。このことは生徒と教師の信頼関係作りにも大いに役立ったものと考えている。

・心と体の一体化の重視（体ほぐしと巧みな動き作りの関連）について

生徒の中には心身相関が強く、うまくやろうとしすぎて力んだり、うまくできるかどうかという不安から結果を恐れ萎縮して極端に体が動かなくなる者も増えています。そこで本授業では、毎時間のはじめに体ほぐしの運動を取り入れ、運動学習がスムーズに行える雰囲気作りを行った。一見すると学習と無関係に見えたり、どのような心理的效果が得られるか研究途中の要素もあるのですが、思いっきり体を動かし、汗をかいたりして仲間と一緒に活動することが楽しいと感じることができ、そして、ある程度運動を楽しんだ上でバレーボールの学習に入ることができれば生徒のパフォーマンスにも良い影響が必ず出ると考え実施しました。本授業では対象生徒が、初めてバレーボールを行う生徒ばかりでということもあり、不安を取り除きながら、徐々にバレーボール特有の動きに結びつけていけたことは、生徒の負担を最小限に抑えられたものと考えます。

・運動技能の指導（課題の提示）について

生徒が与えられた課題に対し意欲的に取り組むかどうかは、生徒の能力に応じた適切な課題を教師が与えられるかどうかにかかっているとされます。そのため、教師は生徒の力を望ましい方向に伸ばすために、どのような課題を与えればよいか、教材研究と同時に生徒の見取りに力を入れます。しかし、限られた時間の中で全ての生徒に対し適切な課題を与えることは容易なことではありません。

そこで本授業では、なぜその課題に対し取り組むのかという理由付けを各時間ごとに行いながら課題を提示することにしました。また、共通の課題に対し「できない生徒」には、「なぜ」できないのか、どんな力が不足しているためなのかを、チーム内のできる生徒と共に考えさせることで、ひとりでは気付かない視点に着目させたいと考えました。

技能の内容については、オーバーハンドパスの手の使い方やサーブ・サーブレシーブについて詳しく説明を行ったが、教師が与えて行わせる課題練習では、ゲームに即した練習ができるように工夫し、単なるパス練習にならないよう心がけました。

(2) 本時の反省と今後の課題について

本時の反省点は、チームで行う課題練習の内容が、生徒の技能よりも難しいものとなってしまったことが挙げられる。難易度の高い練習は、技能の高い生徒は意欲的に行うが、技能の低い生徒にとっては不安要因が大きく、しばしば練習中断の原因となってしまった。

また、初めて行った ゲーム1 では、教師の与えたルールが、生徒のイメージするバレーボールとずれのあるもので、ルールの意味を考えるきっかけとしては一定の成果があったものの、とまどいが感じられたようである。

いずれにせよ、ルールの工夫や練習方法について、また、うまくできない生徒の指導についても、生徒が自ら工夫して意欲的に取り組もうとする姿が見られたことは大きな成果としてあげることができる。

今後の指導については、触球数やゲームの勝敗についての記録を取り、ゲームの分析をするところから、チームの課題を挙げさせ、さらに、課題解決を図ること通して技能や体力を高めさせたいと考えている。