

1 単元 「球技」 バレーボール

2 指導観

- 現在、日本は米国の金融不安に端を発した世界不況の中であり、経済状況は不安定で、多くの大人はストレスをかかえている。こうした状況が家庭におよぼす影響は決して小さくはなく、子ども達をめぐる環境も厳しさを増し、不登校やいじめの問題だけではなく、経済的理由による高校などでの進路変更など、様々な問題が生じている。さらに近年指摘されるようになったのは、大人も子どももコミュニケーション能力が弱まり、問題を解決することを避けたり、ひとりで抱え込んでしまう傾向が強まったという点である。

こうした社会の中で「生きる力」を育てるには、保健体育科の役割も大きく、スポーツを通して、他者との関わりを大切にし、自主的に考えて行動する力、お互いを助け合う思いやりの心を育てていくことは、スポーツの技能を身につけるとともに、重要なことである。

本単元の「バレーボール」は、ネットをはさんで相対する2チームが、サービス・パス・トス・スパイクやブロック・レシーブなどによりボールを打ち合い、得点を競うことを楽しむ運動である。このバレーボールは社会で広く親しまれており、最近ではビーチバレーボールにも人気が集まっている。また、ママさんバレーボールや職場でのレクリエーションとしてなど幅広い年齢層で楽しまれており、生涯スポーツのひとつとしての魅力も高い。こうした点からも中学生の時期に、基本的な技能を身につけることは大変意義があると考えている。

- 本学級の生徒（男子14名・女子26名）は、身体を動かすことが大好きで、明るく元気がよい。しかし3年生4月の新体力テストでは、男子は全体的に平成20年度の県平均に近い値で、瞬発力（50m走、立ち幅とび、ハンドボール投げ）がやや優れており、筋力（握力）が劣っている。女子は全体的に県平均を下回っており、中でも筋力（握力）は劣っている。

1年次は全員バレーボールを履修しているのので、パスやレシーブ、サービスの個人的技能はある程度習得している。また2年次では男女別選択制とし、男子はサッカー、女子はバレーボールを履修したので、男子は久しぶりのバレーボールである。またこの生徒達が男女混合グループの学習形態をとるのは今回が初めてである。

アンケートの結果を見ると、体育の授業を「好き」「どちらかというが好き」と答えた生徒は83%、バレーボールの授業を「好き」「どちらかというが好き」と答えた生徒は81%であった。またバレーボールはどのようなところが楽しいかという質問に対しては「チームワークができ、友情が深まる場所」「ラリーが続いたときに盛り上がる場所」「レシーブができ、アタックが成功したとき」「作戦を練って、それをたたくことができる場所」「みんなが協力しないと勝てない場所」などという回答であった。

バレーボールに関して、女子は一般的に楽しくておもしろいと感じているものの、サーブが入らない、腕が痛いなどまだ技能が定着せず、十分にゲームとして楽しむまでには至っていない。また男子は球技といえばサッカーやバスケットボールを予想し、バレーボールへの関心は低いようである。

このような現状から、ゲームをチームとして楽しむには、個人的技能のレベルの引き上げ（ボールをつなぎ、ラリーが続くこと）が重要であり、さらに自分の役割やポジションを理解し、仲間と協力し、ゲームを通して集団的技能の向上を目指していきたい。

- 本単元の指導にあたっては、まず生徒の実態から男子の関心を高め、女子の技能の未熟な面を補うため男女共習選択制を取り、基本的な技術を習得させたい。そしてグループや個人の課題を見つけ、グループの中で教えあったり励ましあったりしながら、協力してその解決にあたらせたい。そのためにオリエンテーションを行い、バレーボールの特性や学び方を理解させる。

次に資料・グループノートを有効に活用し、お互いへの関わりがより密になり、生徒の自

発的活動がスムーズにいくようサポートしていきたい。そのためには、ボールを落とさずラリーを続けることでバレーボールの楽しさを感じさせ、ゲームではサーブが入ることのうれしさやレシーブ・トス・アタックへつなぐ三段攻撃が成功したときの喜びを味わわせたい。さらにゲームを通して協力し合い、課題解決学習ができるようにチーム練習に取り組ませたい。

そしてゲームを行う上で、あいさつや審判の仕方、声のかけ方など自分たちの手で運営・進行できるよう指導し、最後にリーグ戦やクラスマッチを行い、単元のまとめとする。

3 目標

- バレーボールに興味・関心をもち、混合チームを生かして自分の役割を果たし、仲間と協力し意欲を持って活動する。
- バレーボールの基本的な技術を習得し、自分たちが今できる技術・作戦を使い、簡単なルールでゲームを楽しむことができる。
- バレーボールを通して個人的技能や集団的技能を向上させるために、個人やチームの課題を見つけ、課題解決に向けて練習方法やゲームの進め方を工夫することができる。
- バレーボールの技能やルール、審判の仕方やゲームの進め方を理解するとともに、安全についての知識を習得することができる。

4 学習計画（15時間）

次	時	学習活動・内容	目標達成のための手だて	評価規準
一	2	1.オリエンテーションを通して、生涯体育及び男女共修と選択制の意義について学習し、バレーボールの特性や学び方を理解する。 ・チーム編成、役割分担 ・グループノートの作成とその書き方を説明。 ・試しのゲーム	○今までの学習を振り返らせ、教科書などを利用し、バレーボールの特性や学習のねらい、ルールを説明する。 ○チームの編成は、班長は指名し、その他の班員は、チームが均等になるよう考えて編成させる。 ○試しのゲームで個人的技能及び集団的技能の習得状況と課題を見つけさせる。	関：バレーボールの特性に関心をもち、積極的に取り組もうとする。 【様相チェック・ノート分析】 知：特性やルールを理解することができる。 【ノート分析】
二	3	2.個人的・集団的技能を習得し、ゲームに取り組む。 (1)個人的技術の練習 ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・アンダーハンドサービス ・フローターサービス ・スパイク (2)集団的技術の練習 ・サーブレシーブ ・カバー ・レシーブからの三段攻撃 (3)簡易ゲーム	○個人的技能が上達するようポイントを説明しながら、練習に取り組ませる。 ○チームの中で得意な生徒が苦手な生徒に教えながら声かけやアドバイスをし、教え合い学習を進める。 ○個人的技能の習得が不十分であれば、基本練習を繰り返し行わせる。 ○練習の成果を確認するための簡易ゲームを行わせ、個人やチームの課題を見つけさせる。	関：お互いに協力し、教えあって積極的に活動しようとする。 【発言・様相チェック】 思：練習やゲームを通して個人やチームの課題を見つけ、めあてや目標を設定することができる。 【ノート分析】 技：基礎的なパスやサービスの技能を身につけている。 【活動内容チェック】
三 本時 7 /	7 15	3.作戦を立て、ポジションを決める。 ・チームに応じた攻撃や防御を考え、三段攻撃を生かしたゲームを楽しむ。 (1)チーム練習 (2)ゲーム ・チームの特徴や対戦相手に応じた作戦を工夫しながら、ゲームを楽しむ。 (3)ルール・審判法	○練習やゲームを通して、チームの特徴や課題を確認させる。 ○チームの特徴や課題に合った練習やゲームを工夫させる。 ○練習やゲーム中は常に声を出し、プレーに集中させる。またアドバイスを声かけをすることで、お互いの成長を図らせる。 ○ゲーム後にチームミーティングをさせ、練習やゲームでできなかった技能について考えさせる。そして次の作戦を話し合わせる。 ○副読本「中学体育実技」を活用し、ルールや審判について説明する。	関：チームにおける自分の役割を自覚した活動ができる。 【ノート分析・様相チェック】 思：練習やゲームを通してチームの特徴や課題を見つけ、練習やゲームの仕方を工夫することができる。 【ノート分析・ゲーム分析】 技：基本的な技能を向上させながら、チームの練習や作戦に応じた動きができる。 【活動内容チェック】 知：バレーボールの効果的な練習の仕方及び審判の仕方やルールを理解することができる。 【発言・ノート分析】
四	3	4.リーグ戦と学習のまとめをし、活動を振り返る。 ・まとめ ・評価	○リーグ戦を行うためのルールやゲームの進め方を確認させる。 ○クラスマッチにむけて自分たちでゲームを運営していく意識を高めさせ、役割分担の必要性を理解させる。 ○技能テストを行い、個人的技能や集団的技能を評価する。 ○グループノートを使って単元の反省と評価をさせ、次の単元につないでいく。	関：ルールやマナーを守り、安全にゲームを行おうとする。 【様相チェック】 思：授業を通して目標が達成できたか、自己評価と相互評価ができる。 【ノート分析・感想文】 技：個人的・集団的技能を十分に高めることができています。 【技能テスト】 知：試合の仕方を理解し、運営ができる。【活動内容チェック】

(1) 本時の指導観

生徒は前時までには、サービス、パス、レシーブ、アタックなどの個人技能の習得や、ゲームの中で仲間と協力して相手コートにボールを返す集団的技能の習得に意欲的に取り組んできた。しかし、まだボールのコントロールがうまくできない生徒もおり、ラリーが続かないチームもある。全体的には、ほとんどの生徒が興味・関心をもって熱心に活動している。

そこで本時では、前時までに行った活動をもとに、ゲームの分析を通して各チームごとにチームに応じた練習を計画させ、その計画にもとづき、工夫しながら練習を行って成果を上げることをねらいとする。そのためにはまず学習の準備をさせ、前時までには学習してきたことの振り返りをし、本時のめあてと練習内容を確認させる。

次にチームごとに分かれ、ミーティングを行った後練習をさせる。また適宜グループノートを活用し、練習内容や作戦について話し合う際の手がかりとさせ、練習に取り組ませる。その際、リーダーを中心に活発にアドバイスを行わせ、チームで協力しながら活動させる。

さらに本時の練習の成果を確認するためにゲームを行う。チームでの声かけがボールをつなぐプレーに結びつくことを意識させ、練習した内容を積極的に試させる。そして最後に本時のまとめと次時の予告を行う。

(2) 主眼

○チームに応じた練習を工夫し、仲間と協力し一人ひとりがゲームを楽しむことができる。

(3) 準備

- ①めあてを書いたホワイトボード ②グループノート ③バレーボール ④審判旗 ⑤笛
⑥得点板 ⑦ストップウォッチ

(4) 過程

学習活動・内容	準備	手だて (○) と評価 (■)	形態	配時
1.学習の準備を行う。 ・コートと用具の準備 ・全体での号令走、準備体操 ・集合、整列、挨拶 ・出欠確認、忘れ物点検 ・本時のめあてと流れの確認 (学習のめあて) チームに応じた練習を工夫し、仲間と協力し、一人ひとりがゲームを楽しもう。 ・チームミーティング	① ②	○グループと個人の目標をグループノートを見て確認させる。 ○前時までには学習した内容をグループノートの反省を見て振り返り、本時の意識を高めさせる。 ○本時のめあてと学習の流れを確認し、学習の見通しをもたせる。声を出したり、アドバイスをすることなど、協力し合うことが大切であることをおさえる。	一斉	8
2.チームに分かれて練習し、ゲームを行う。 ・チーム練習1 ・試合1	② ③ ⑦	○お互いの技能を高めるために、アドバイスを活発に行わせる。 ○計画した練習がスムーズに行われていない場合、練習を止めてチェックさせる。	グループ	15
3.本時の練習の成果を確認する。 ・チームミーティング ・チーム練習2 ・試合2	③④ ⑤⑥ ⑦	○計画した内容を積極的に試しているか確認させる。 ■関：チームにおいて自分の役割を自覚し、積極的に練習に取り組んでいる。【様相チェック】 ○練習の成果が発揮できているか声をかけ、ゲームに集中しているか確認しながらゲームを進める。 ■技：練習で習得した技能をゲームに生かすことができる。【ゲーム分析】	グループ	22
4.本時のまとめを行い、次時の活動を確認する。 ・チームミーティング ・全体での反省とまとめ ・次時の予告 ・挨拶		○ゲームを振り返り、本時の練習の成果が出たか話し合わせる。また次時の課題と練習内容を確認させる。 ■思：練習やゲームを通してチームの良い点や課題を見つけ、次時への手がかりとする。【ノート分析】 ○本時の反省と評価を行うとともに、次時へむけての意欲をもたせる。	グループ 一斉	5

【バレーボール】

□特性

- ・ネットをはさんで相対する2チームが、サービス、パス、トス、スパイク、ブロック、レシーブなどを用いてボールを打ち合い、得点を競い合うスポーツです。
- ・サービスやアタックを工夫して相手のミスをさそったり、作戦的に攻めたりして、いろいろなチームと勝敗を争うところに楽しさがあります。

□学習のねらい

- ・バレーボールの特性に興味、関心を持ち、意欲的にバレーボールの楽しさを味わいましょう。
- ・ルールやナマーを守り、健康、安全に留意して活動しましょう。
- ・個人やチームの課題をつかみ、課題解決に向けて、みんなで協力して練習やゲームができるようにしましょう。
- ・個人的技能や集団的技能を生かし、作戦を工夫してゲームを楽しみましょう。
- ・バレーボールの特性や学習の進め方をよく理解し、基本的な技能の構造やルールを説明できるようにしましょう。

□授業での約束

- ・チャイムが鳴る前に運動場に来て、用具、コート of 準備や準備運動に取りかかりましょう。
- ・見学者は見学届を提出し、体操服で見学します。声だし、アドバイスなどできる範囲で活動しましょう。
- ・全員で大きな声を出し、積極的に練習やゲームに取り組みましょう。
- ・用具は大切に扱い、使わないボールは必ずかごに入れてから活動しましょう。
- ・自分の役割は責任をもって果たしましょう。また、自分の役割でなくても気づいたら進んで手伝いましょう。
- ・ミーティングでは積極的に意見を出しましょう。また、他の人の意見もしっかりと聞きましょう。
- ・教え合い、励まし合いながら活動しましょう。決して失敗した人やうまくいかない人を責めたりしません。

□グループノートについて

- ・個人やチームの課題に合った練習計画をみんなで協力して考えましょう。
- ・個人やチームの課題の解決を、自分たちで進めていけるように活用しましょう。
- ・参考資料として実技の本を積極的に活用しましょう。
- ・ノートはなくさないように個人、グループで確実に管理しましょう。
- ・字はていねいに書きましょう。
- ・毎回きちんと自分で記入し、提出しましょう。(キャプテンが職員室に提出する)

3年生 保健体育 グループノート

バレーボール

組 班

グループ目標

名 前	役 割		審 判
	キャプテン	みんなをまとめる。 話し合いの進行, ノートの記入・管理・提出	主審
	副キャプテン	キャプテンの補佐	副審・得点
	用具係	練習やゲームで使うボール・笛・旗などの準備や片付け	線審
	用具係		線審
	コート係	ライン引き コート内の管理	線審
	コート係		線審
	コート係		ボール係

3年生 バレーボール学習計画（練習予定）

時	学 習 内 容	め あ て
1~2	オリエンテーション チーム決め	
3~4	個人的技能の基本練習 ・オーバーハンドパス・アンダーハンドパス ・サービス・トス・スパイク	めあて① 基礎練習をくり返し，個人的技 と集団的技能を身につける。
5	集団的技能の基本練習 ・サーブレシーブ・カバー ・レシーブからの三段攻撃・簡易ゲーム	めあて② チームに応じた練習を工夫し，仲 間と協力し，ひとり一人がゲーム を楽しむ。
6 ~11	チーム練習→ゲーム→ミーティング→チーム 練習→ゲーム	
12 ~14	リーグ戦 評価活動	めあて③ 高まった技能とチームの作戦を生 かして，リーグ戦を行う。

学習の進め方

- 1 学習の準備（用具・コート）の準備） チャイム前までに行う。
- 2 準備運動…ランニング 青葉体操 個別のトレーニング
- 3 集合・整列
- 4 出欠確認・忘れ物点検・健康観察
- 5 あいさつ
- 6 本時のめあてと流れの確認
- 7 チームミーティング…①個人やチームの目標・練習計画の確認
②ゲームの確認（試合コート・対戦相手など）
- 8 チーム練習
- 9 ゲーム
- 10 ミーティング・チーム練習
- 11 ゲーム
- 12 チームミーティング
- 13 集合・本時のまとめ・あいさつ
- 14 用具・コートの片付け

試合・審判の順番とコート割順

試合順	Aコート		Bコート	
	試 合	審判	試 合	審判
1	1 : 2	3	4 : 5	6
2	1 : 3	2	4 : 6	5
3	2 : 3	1	5 : 6	4
4	1 : 4	6	2 : 5	3
5	1 : 6	4	3 : 5	2
6	2 : 4	1	3 : 6	5
7	1 : 5	3	2 : 6	4
8	3 : 4	1	5 : 6	2
9	1 : 3	5	2 : 4	6

月	日	曜日	記入者
今日の目標			欠席・見学
			忘れ物
練習 1		〈練習のポイント〉	
練習 2		〈練習のポイント〉	
チームの反省		試合結果 対戦相手 () 班 () 対 () 対戦相手 () 班 () 対 ()	

名前	目 標・課 題	反 省・感 想

○今日の授業の自己評価

	名 前							
関心 意欲 態度	楽しく学習できた							
	練習やゲームを意欲的にできた							
	協力して練習やゲームができた							
	自分の役割をはたす事ができた							
	安全に注意して学習ができた							
思考 判断	自分の課題を発見できた							
	課題解決の練習を工夫できた							
	課題解決の練習,ゲームができた							
技能	作戦に応じた動きができた							
	基本的技能の向上ができた							
知識 理解	学習の進め方がわかった							
	練習やゲームの仕方がわかった							
	ルールや審判の仕方がわかった							

【評価規準】 よくできた：○ まあまあできた：△ できなかった：×