

保健体育科学習指導案

期 日 平成28年5月19日（木）第1校時

場 所 附 属 中 学 校 体 育 館

対 象 3年2組（男子20名、女子19名、計39名）

指導者 教 諭 大 井 幸 乃

1 単元 球技 ネット型（バレーボール）

2 単元のねらい

(1) 目標

バレーボールの特性を理解しながら自己や自チームの課題に応じた運動の取り組み方を工夫し、作戦に応じた技能と仲間と連携した動きを展開することで、勝敗を競う楽しさや喜びを味わうことができるようにする。

(2) 評価規準

【運動への関心・意欲・態度】

ア バレーボールに自主的に取り組もうとしている。

イ 練習やゲームを通して、相手を尊重するなどのフェアなプレイを大切にしようとしている。

ウ 互いに助け合い教え合うことで、相互の信頼関係を深めようとしている。

エ 練習や試合で仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとしている。

オ チームの課題解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなどチームの話し合いに責任をもってかかわろうとしている。

カ 用具の安全確認、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、練習や試合に取り組もうとしている。

【運動についての思考・判断】

ア 自チームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選択している。

イ 作戦の話し合いで、仲間と適切なかわり方を見付けたり、技術的な課題や練習方法の選択に指摘したりしている。

ウ 健康や安全に留意して、体調に応じた練習方法を選択している。

エ 球技を継続して楽しむために、これまで学習した知識や技能を活用して、自己や自チームの課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。

【運動の技能】

〔役割に応じたボール操作〕

ア ボールを相手側コートの中へ打ち返している。

イ 攻撃につなげるための次のプレイをしやすい高さや位置にボールを上げている。

ウ ネット付近のボールに対して、ネットより高い位置から侵入を防いだり、打ち返したりしている。

エ ポジションの役割に応じて、拾ったりつかんだり打ち返したりしている。

〔連携した動き〕

ア ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーしている。

イ 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動いている。

【運動についての知識・理解】

ア ボール操作とボールに触れないときの仲間との連携した動きについて理解している。

イ バレーボールのゲーム中に、技術や戦術、作戦を発揮させることが、攻防のポイントになることを理解している。

ウ バレーボールに必要な技術と関連させた練習を行うことで、巧み性、敏しょう性、スピード、全身持久力などの体力が高まることを理解している。

エ 練習やゲーム中の技能を観察したり分析したりするには、自己観察や他者観察などの方法があることを理解している。

オ バレーボールのゲームのルール、審判や運営の仕方について理解している。

3 球技 ネット型（バレーボール）の特性

(1) 一般的特性

ア ネットを挟んで相対する2チームが、サービス、レシーブ、トス、スパイク、ブロックなどの技能を生かして攻防し、チームで作戦を工夫しながら得点を競い合うネット型の集団的スポーツである。

イ ボールの動きに対して、ジャンプしたり前後左右に素早く対応したりするなど、瞬発力や敏しょう性、巧み性が必要とされるスポーツである。

ウ バレーボールは、学校体育以外の場面でも仲間づくり、健康づくりのために広く社会でも親しまれているスポーツである。

エ バレーボールは、安全に配慮した道具の扱い方や、場の設定などを必要とするスポーツである。

(2) 生徒の側から見た特性

ア つないだパスを相手コートに返したり、ラリーが続いたりするとうれしい。

イ 得点が入ったり、試合で勝ったりするとうれしい。

ウ チームで協力して、練習やゲームを楽しみたい。

エ スパイクやいろいろな種類のサービスなどより高度な技能を身に付けることが楽しい。

オ 自分の思い通りのプレイができないとおもしろくなかったり、ボールに触れられないとつまらなかったりする。

4 生徒の実態【3年生195名実施 実施日平成28年4月13日（水）】

(1) 体育の授業は好きですか。

好き	51.8%
どちらかというとき好き	35.9%
どちらかというとき嫌い	9.7%
嫌い	2.6%

(2) 体育で行う運動やスポーツは得意ですか。

得意	14.9%
どちらかというとき得意	43.6%
どちらかというとき苦手	25.6%
苦手	15.9%

(3) バレーボールが好きですか。

好き	55.4%
どちらかという人喜欢	29.2%
どちらかという人嫌い	11.8%
嫌い	3.6%

(4) バレーボールは得意ですか。

得意	11.2%
どちらかという人得意	43.1%
どちらかという人苦手	34.5%
苦手	11.2%

(5) うまいかないところを見付けて、自分たちで課題を設定し学習を進めていくことについて、どのように思いますか。最も近いものを1つ選別、理由まで答えなさい。

好き	34.5%
どちらかという人喜欢	53.4%
どちらかという人嫌い	12.1%
嫌い	0.0%

<好き・どちらかという人好きの理由>	
・ 全体ではなく、それぞれで課題を設定できると練習がしやすいから。	
・ 自分たちで立てた課題を達成したときの快感は、最高だから。	
・ 自分たちだけの視点があると思うから。	等
<嫌い・どちらかという人嫌いの理由>	
・ 課題を立ててもなかなかできるようにならないから。	等

(6) 課題解決するためには、どのようなことが必要だと思いますか。最も近いものを1つ選別、理由まで答えなさい。

友達からのアドバイス	64.6%
先生からのアドバイス	27.6%
毎時の記録（自己評価）	7.8%
その他	0.0%

< 友達からのアドバイス >	
・ いろいろな視点から気付いたことを何でも言ってくれるから。	等
< 先生からのアドバイス >	
・ 的確に判断できるから。	等
< 毎時の記録 >	
・ 毎時間、自分を振り返ることで、次への改善ができるから。	等

(考察)

質問1、2より、87.7%の生徒が体育に対して好意をもっていることがわかるが、運動が得意ではないと思っている生徒もいることがわかる。質問3からはバレーボールが好き、どちらかという人喜欢という生徒が84.6%おり、ほとんどの生徒が好意をもっている。本校では、球技大会の種目がバレーボールということもあり、クラスで協力して楽しむことや慣れ親しむ機会が多いため、多くの生徒が興味を抱いていると考えられる。

質問4から、45.7%の生徒がバレーボールは苦手、どちらかという人苦手と答えている。その理由として「自分にきたボールをうまく返せない」、「ラリーが繋がらない」、「サービスが入らない」という技能面への不安が挙げられている。このことから、単元全体を通して基本練習を取り入れながらボール操作の上達を図り、段階的に仲間と連携した動きにつなげていくことが重要だと考える。また、場の設定を工夫したり、簡易ゲームの人数を工夫したりする練習を取り入れながら、生徒ができるだけ多くボールに触れるようにし、仲間と連携した動きを身に付けることで技能面への不安を払拭していきたい。

質問5から、「うまくいかないところを見付けて、自分たちで課題設定し学習を進めていきたい」と87.9%の生徒が答えているため、チーム内で課題を設定し、自ら課題解決していく喜びを味わわせる授業をつくりたい。また質問6から、課題を見付けるためには、友達や先生からのアドバイスを得ることが必要であると挙げている。このことから、自己や自チームでめざす動きに向けて課題設定を行い、自分たちの目標としている姿に近付けていくためのアドバイス活動を取り入れながら、練習に取り組ませていきたいと考える。また、生徒一人一人の実態を把握し的確なアドバイスをするために、授業で学習したことを自己評価したり、考えをまとめたりできる学習シートを活用する。学習シートを活用することで、自己や自チームでの課題を明確にさせ、次時への意欲ももたせられるように授業

展開していきたいと考える。

以上のことから、生徒一人一人の課題解決を図るために教師からのアドバイスや学習シートを活用したフィードバックを行うとともに、自己や自チームでめざす動きを捉え、自分たちで課題を設定し達成していく喜びを味わえる授業を展開していくことを心がけていきたいと考える。

5 球技 ネット型（バレーボール）学習・指導の意義

- (1) 個人の技能やチームの実態をもとに、その能力に応じた練習内容や課題を設定し、段階的に課題を解決していくことで、個人や集団での達成感や喜びを味わうことができ、運動に親しむ習慣や態度を育てることができる。
- (2) バレーボールの特性から、瞬発力や敏しょう性などの体力や身体操作の能力、反射神経や状況判断などの能力を高めることができる。
- (3) 自己や自チームの技能に応じて練習やゲームの仕方を工夫したり、ルールやマナーを理解したりすることで、体育学習全般における知識や理解を深めることができる。
- (4) 互いに助け合い、励ましながら練習を行う中で、自己の役割を果たしたり、よりよい人間関係を築いたりして学習を進めていくことで、社会生活に必要な望ましい行動や態度を身に付けることができる。

6 球技 ネット型（バレーボール）学習指導上の方針・方策

(1)『能動的』に課題設定を行わせるための「試行」の工夫【教科論6（1）】

ア 繰り返し動きを試すことで自己や自チームの動きについての情報を収集する段階の設定

自己や自チームの動きについて情報を収集するために、基本的なボール操作を生かして仲間と連携した5対5のゲームを繰り返し行わせる。具体的には、5対5のゲームを繰り返し行わせることで、「レシーブを上手に上げることができない」「三段攻撃ができない」「スパイクで相手コートに返せない」などの情報を収集させる。

イ 自己や自チームの現状を的確に捉えさせるための観点を与える段階の設定

自己や自チームの現状をよりの確に捉えさせるために、「ポジショニング」や「失点の要因」といった観点を与え、課題を焦点化させる。具体的には、ポジショニングについての現状を捉え、配置を考えさせたり、相手に得点される原因は何かなどの現状を把握させたりすることで、能動的に課題設定を行わせる。

(2)『能動的』に課題解決を図らせるための形成的評価の工夫【教科論6（2）】

ア 生徒の自己評価を能動的な課題解決に生かすための学習シートの活用

生徒の自己評価を能動的な課題解決に生かすために、生徒の技能習得状況や思考・判断を見取る内容を取り入れた学習シート（NNシート）を活用する。具体的には、授業後、学習シートに自己評価を記入させ授業を振り返らせる。毎時間、学習シートを回収し、生徒の課題解決状況を把握しながら、課題解決につながる考えを引き出させるようなアドバイスを記入して返却する。そうすることで、生徒が能動的に課題解決できるような状況を整える。また、生徒の実態を把握

することで、次時に向けての指導方法や授業改善に役立てる。

イ 生徒一人一人に応じた課題解決を図らせるためのフィードバック・メモの活用

助言内容として最も効果的である矯正のフィードバックを適切に行うために、矯正のフィードバックした生徒を簡単に記録できるフィードバック・メモを活用する。具体的には、「膝のバネを使い、ボールに力を伝える工夫をするといいよ」などの矯正のフィードバックを与えた生徒のことをフィードバック・メモに記録を付けていくことで、偏りなくより多くの生徒にフィードバックできる。

(3) その他

ア 授業の見通しをもたせるために、オリエンテーションにおいては、1・2年時の学習を振り返らせ3年で習得する技能についての説明をする。学習の流れを理解させるとともにめざす姿のイメージをもたせる。

イ バレーボールの学習を段階的に進めるために、単元の学習過程を「オリエンテーション」「役割に応じたボール操作の習得を図る段階」「仲間と連携した動きの習得を図る段階」「まとめの段階」の4つに編成する。

ウ 自チームの課題設定をわかりやすく表示するために、学習ボードに記入する。それぞれのチームがどのような課題に取り組んでいるのかを見やすく、分かりやすくするために学習ボードを活用する。

エ 相互練習の中で、活動状況が停滞している生徒やチームのために、生徒のモデル提示や教師の示範などを行う補充的な学習場面を設定する。

オ 「仲間と連携した動きの習得を図る段階」では、ボールに触れる回数を増やすために、コート of 広さを制限したりコート内の人数を減らしたりしながら練習やゲームを行わせる。

カ メンバーと協働して課題の設定や練習方法の選択を行うチームリーダーを選出するために、事前にアンケートを実施し、情報収集を行う。

キ 学習の成果を確認するために、「まとめの段階」では、生徒が企画立案・運営するリーグ戦を行い、互いの技能の変容を認め合う場を設定する。

ク 単元を通して、健康や安全について十分な配慮をできるようにするために、段階的に確認の場を設けるとともに、生徒が相互に気を付けられるように声かけを行う。

7 球技 ネット型（バレーボール）学習・指導計画

段階	時間	学習内容及び学習活動			評価計画
		技能の内容	●態度の内容	□知識 ■思考・判断の内容	
オリエンテーション	1	◇ レディネステスト アンダーハンドパス オーバーハンドパス サービス ゲーム ◇ 補助運動の確認 ・ 直上パス、対人パス、円陣パス	● バレーボールに自主的に取り組もうとしている ● 学習の場や用具の準備、後片付けに自主的に取り組もうとしている ● 練習場所の安全を確認しながら練習を行おうとしている	□ バレーボールの成り立ち、特性、用具の使用、安全面の留意事項、単元の見通し等について理解を深めようとしている □ 補助運動づくりを通して、バレーボールで求められる動きに関する体力（瞬発力、巧み性、敏しょう性、筋持久力など）が高まることを理解している	1 知 バレーボールの特性や成り立ちを理解しているか。 1 関 用具の準備・片付けなどの分担した役割に自主的に取り組もうとしているか。
	2	◇ ボール操作 ○ 相手側のコートの空いた場所やねらった場所にボールを返す ・ アンダーハンドパス ・ オーバーハンドパス ・ ブロック ○ ねらった場所に打つ ・ サービス アンダーハンドサービス オーバーハンドサービス フロアサーブサービス ・ スパイク パスアタック スパイク ・ フェイント ○ ゲーム	● ボール操作の課題解決に向けて自主的に取り組もうとしている ● 練習で使う用具の準備や後片付けを自主的に取り組もうとしている ● 自他の技能の程度や体力に応じて自己の力をコントロールしようとしている ● 互いに技能のポイントを基にボール操作について気付いたことなどを教え合ったり、共有したりしようとしている ● 練習場所の安全を確認しながら練習を行おうとしている ● 相手を尊重しフェアなプレイを大切にしようとしている	□ 基本的なボール操作などの動きについて、技術の名称、行い方を理解している ■ 仲間に対して、技術的な課題や効果的な練習の選択の仕方を指摘している □ 技能習得の場面において、協力して他者とのよりよいかわり方を見付けている □ 繰り返し練習したり、継続して行ったりすることで、バレーボールで求められる動きに関する体力（巧み性、瞬発力、敏しょう性、筋持久力など）が高まることを理解している ■ 自己観察や他者観察の方法を理解している	2 知 バレーボールにおいて用いられる技術の名称やその具体的な行い方について理解しているか。 2 関 バレーボールに自主的に取り組んだり、練習を通して相手を尊重したりしてフェアなプレイに取り組もうとしているか。 3 技 相手コートの空いた場所やねらった場所に打ち返したり、攻撃につなげるための次のプレイがしやすい高さや位置にボールを上げたりしているか。 4 関 パス、サービス、スパイクの練習において、仲間と互いに練習の補助をしたり、助言をしたりしながら取り組もうとしているか。 5 思 自チームや相手チームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選択しているか。
役割に応じたボール操作の習得を図る段階	3				
	4				
仲間と連携した動きの習得を図る段階	5				
	6	◇ 連携した動き ○ ポジションの役割に応じた動き * ネットより高い位置から攻撃する ・ 三段攻撃 * ポジションの役割に応じて、ボールを拾ったりつないだりして打ち返す * ネット付近でのボールの進入を防いだり、打ち返したりする ・ ブロック、パスアタック * 連携プレイのために基本的なフォーメーションに応じた位置に動く * ラリーの途中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーする 《攻撃フォーメーション》 ・ 連攻 《守備フォーメーション》 ・ サービスレシーブのフォーメーション ・ スパイクレシーブのフォーメーション ○ 正式ゲームのルール確認	● ポジションの役割に応じた課題解決に向けて、話し合い活動に自主的に関わろうとしている ● 自他の技能の程度や体力に応じて自己の力をコントロールしようとしている ● 練習場所の安全を確認しながら練習を行おうとしている ● 互いに助け合ったり、教え合ったりしながら、味方の動きをカバーしたり、フォローしたりしている ● 相手を尊重しフェアなプレイを大切にしようとしている	□ 自他のチームの動きを観察したり、分析したりしながら、分析カードに記入し、記録をしている □ 話し合いの場面において、他者とのよりよいかわり方を見付けている ■ 仲間に対して、技術的な課題や効果的な練習方法の選択の仕方を指摘している ■ 他のチームの観察を行い、チームとしての動きを高める具体的なコツを見出している ■ 自他のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選択している □ ゲームのルール、審判や運営の仕方を理解している	6 技 ラリーの中で、味方の動きに合わせてコート上の空いている場所をカバーしているか。 7 思 話し合いの中で、仲間と適切なかわり方を見付けたり、技術的な課題や練習方法の選択に指摘したりしているか。 8 関 自己や自チームの課題解決に向けて、自らの考えを述べたり、他者の考えを理解しようとしたりして話し合いに責任をもって参加しようとしているか。 9 技 味方の動きに合わせてカバーしたり、連携プレイのためのフォーメーションに応じて動いたりしているか。 10 知 バレーボールのゲーム中に、技術や戦術、作戦を発揮させることが、攻防のポイントになることを理解しているか。
	7				
まとめの段階	8				
	9				
	10				
	11	◇ ゲーム ○ 総当たり戦のリーグ戦 * チームや自己の変容の把握 * 競技規則や審判法の理解	● これまで練習してきたことを仲間と協力しながら発揮しようとしている ● 自主的に大会運営に参加しようとしている ● 相手を尊重しフェアなプレイを大切にしようとしている	□ ゲームの運営に必要な審判の仕方や大会運営の仕方について理解している ■ チームで試合の結果と内容を反省し学習のまとめをしている ■ 球技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている	11 思 これまで学習したポジションの役割に応じた動きを生かし、ゲームに参加しているか。 12 技 連携プレイのための基本的なフォーメーションに応じた位置に動いているか。 12 知 バレーボールのゲームのルール、審判や運営の仕方について理解しているか。 13 関 ゲームを通して、相手を尊重しフェアなプレイを大切にしようとしているか。
	12				
	13				

8 本時の実際

(1) 指導区分 7/13

(2) ねらい

- ア バレーボールの練習に、自主的に仲間と関わりながら取り組もうとしている。
- イ 自己や自チームの課題を見付け、課題に応じた練習の仕方を工夫している。
- ウ ポジションの役割に応じて、拾ったりつないだり打ち返したりしている。
- エ バレーボールの簡易なゲームの行い方・ルールについて理解している。

(3) 本時の学習過程

学習過程	時間	学習内容及び学習活動	○留意点●援助・支援★研究の手立て
準備運動 補助運動 試行	1	はじめ	○ 用具確認、練習場、その周辺の安全確認を行う。 ○ 出欠・健康状態の確認、見学者への指示を行う。
	2	附中体操 1	○ 動きのポイントを意識させながら取り組ませる。
	5	補助運動 2	○ チームで協力して練習を行わせることで、仲間と積極的に交流させる。
学習課題の確認	10	試行 3	★ 能動的に課題設定を行うための試行の工夫 ア 5対5ゲームを繰り返し行い、試行確認させてチームの動きについて「レシーブを上手にあげることができない」「三段攻撃ができない」「スパイクで相手コートに返さない」などの情報を収集させる。 イ 5対5ゲームで得られた情報に対して、教師から「ポジショニング」、「失点の要因」という2つの観点を与えることで、現状を捉えめざすべき動きについて考えさせる。
		確認	○ これまで学んだことも、振り返りながら、課題を焦点化させる。 ○ 試行を踏まえて、チームの課題設定を行わせる。
	5	学習課題の確認 4	★ チームの現状を捉えるためのNNシートの活用 ○ 練習場、その周辺の安全確認を行う。 ● 自チームの課題を確認するための学習ボードの活用 ○ 課題設定した内容を踏まえた練習に取り組ませる。
相互練習	15	相互練習 5	★ 技能を高めるための教師によるフィードバック行動 ・ NNシートから挙げられた生徒の振り返りを基に行う ★ 教師による効果的な指導につなげるためのフィードバックメモの活用
		確認	○ 練習場、その周辺の安全確認を行う。 ● 理想とする動きのポイントに近づかせるための教師の示範の観察・アドバイス活動 ● 動きのポイントを再確認するための学習資料の活用
		補説	○ チームの課題を意識させながら、成果の確認を行わせる。
成果確認	5	学習成果の確認 6	★ 本時の授業を振り返り、学習した技能習得について確認するためのNNシートの活用 ○ NNシートをもとに、うまくいった動きや自己、自チームの新たな動きについて発表させる。 ○ 次時の活動について触れ、学習に対する見通しをもたせ学習意欲を高める。 ○ ストレッチを行い、体調不良やケガはないかを確認する。 ○ 生徒の健康状態を確認し、道具の後片付けの指示・見届けを行う。
		確認	
		補説	
反省評価	5	本時のまとめ 7	
		確認	
		補説	
課題把握 整理運動	1	次時の課題把握 8	
	1	整理運動 9	
		おわり	