

保健体育科学習指導案

期 日 平成24年5月17日(木) 5限目

場 所 古仁屋高等学校体育館

対 象 3年1・2組 男子26名

指導者 谷山祐治

1 単元名 球技「バレーボール」

2 バレーボールの特性

(1) 一般的特性

- ① ネットをはさんで相対する2チームがボールを打ち合い、相手にラリーを中断させることによって得られる得点を競う集団的スポーツである。
- ② ネット型にコートが区切られた、相手チームのプレーヤーと接触がないネット型のスポーツである。そのため、味方にボールがくれば相手に邪魔されることなく、プレーに集中することができるが、ボールを保持することができないため、ボールコントロールが難しいスポーツである。
- ③ 相手からの攻撃に対してブロック、レシーブ、トス、スパイクなど用いて、チームで協力して攻撃や防御の方法を組み立てるなど、集団的スキルが要求されるスポーツである。
- ④ 学校体育以外でも手軽に実践され、仲間づくり、健康・体力づくりの一環として活用されるなど幅広く親しまれているスポーツである。

(2) 生徒側からみた特性

- ① ボールを味方コートに落とさないようにして、パスがつながるとうれしい。
- ② 相手チームとのラリーを続けて、ポイントを取ることが楽しい。
- ③ サーブやスパイクなどの攻撃が決まったときがうれしい。
- ④ 自分の思うとおりのプレーができなかったり、ボールに触れられなかったりするとつまらない。

3 生徒の実態及び考察 《アンケートによる調査 調査日：4月25日(水)》

(1) 実態

● 経験について

「バレーボールの経験についておたずねします」(複数回答可)

高校の授業が初めて	3人(11%)	中学校の部活動	0人(0%)
高校の部活動	0人(0%)	小学校の授業	3人(11%)
中学校の授業	22人(84%)	スポーツ少年団等	3人(11%)
		その他	1人(3%)

● 興味・関心について

「バレーボールの授業は楽しい(楽しみ)ですか？」

楽しい(楽しみである)	10人(38%)
楽しくない(楽しみではない)	7人(27%)
どちらでもない	9人(35%)

「バレーボールのどんなところが楽しい（楽しみ）ですか？」（複数回答可）

ゲームをするところ	7名（27%）
チームワークを感じる時	6名（23%）
ラリーが続くところ	3名（12%）
いいサーブが入った時	3名（12%）
アタックを打つところ	2名（8%）
レシーブがうまくできた時	2名（8%）
パス練習の時	2名（8%）
体を動かせるところ	1名（4%）

「バレーボールのどんなところが楽しくない（楽しみではない）ですか？」（複数回答可）

思ったとおりのプレーができない時	11名（42%）
試合が盛り上がらない時	4名（15%）
運動が苦手で、動きに慣れないところ	3名（12%）
ラリーが続かないところ	1名（4%）
特になし	8名（31%）

●願望・欲求について

「こんなことができるようになりたい」（複数回答可）

レシーブがうまくなりたい	12名（46%）
サーブが入るようになりたい	6名（23%）
基本技術ができるようになりたい	4名（15%）
アタックが打てるようになりたい	1名（4%）
仲間に迷惑をかけないようにしたい	1名（4%）
特になし	3名（12%）

「こんな試合がしてみたい」（複数回答可）

みんなが楽しく、盛り上がる試合	13名（50%）
ラリーが続く試合	5名（19%）
完全勝利（無失点試合）をしてみたい	1名（4%）
特になし	7名（27%）

(2)考察

アンケートの結果より、経験については過去の体育の授業やスポーツ少年団などで約90%の生徒がバレーボールの経験がある。興味・関心について、「バレーボールは楽しいですか？」の問いに、約40%の生徒が「楽しい」と答えているが、全体的に楽しさを感じている生徒は少ないように思える。また、「楽しくない」と感じる場所は、レシーブなどうまくプレーできないときやラリーが続かず、盛り上がらないときが多かった。願望・欲求についての問いは、レシーブやサーブがうまくなりたいなど、技術的な部分の向上を望んでいることが分かる。

以上のことから、レシーブやサーブなど基本的技能を身に付けさせ、ラリーが続き、みんなが楽しく盛り上がるゲームができるようにしていきたい。

4 学習のねらいと道すじ

(1)学習のねらい

個々の基本的技能を向上させるとともに、チームプレーに対する意識を高めさせ、自分たちで練習を工夫したり、作戦を立てたりしながら、協力し合ってラリーが続くゲームを楽しむ。

(2)学習の道すじ

ねらい①…基本的技能の練習を行い、それらをゲームで使えるように意識しながらゲームに取り組み、ラリーを楽しめるようにする。

ねらい②…試合を行う中で自チームの特徴を知り、自分たちで練習を工夫したり、作戦を立てたりしながらチームプレーがうまくできるように協力し合ってゲームを楽しむ。

5 学習内容と時間配分

	時 間	学習内容	指 導
導 入	1	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・グループ編成 	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの特性について理解させる。 ・グループのリーダーを中心に活動を進めさせる。
展 開	2 3	<ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・試しのゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・構え、フォーム、膝の使い方を指導する。 ・生徒を観察し、必要に応じて助言する。 ・個人やチームの現状確認
	4 ⑤	<ul style="list-style-type: none"> ・サーブ ・サーブレシーブ ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラリーの始まりとなるサーブ、攻撃の始まりとなるサーブレシーブの意識を高めさせる。 ・チームプレーが要求されてくるので、カバーリングや声かけについて指導する
	6 7	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイク ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイクのフォームについて指導する。 ・助走、踏み切りとタイミングについて指導する。 ・ゲームにおいてスパイクが打てるように、レシーブされたボールをトスにつなげるように指導する。
	8 9 10	<ul style="list-style-type: none"> ・三段攻撃 レシーブ→トス→スパイク ・ゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ・これまでの技術練習を基礎にして、三段攻撃（レシーブ・トス・スパイク）の練習をさせる。 ・ゲームで三段攻撃を使うように指導し、必要なグループには助言する。
ね ら い	11 12 13 14 15	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループによる練習 ↓ ゲーム ↓ 反 省 評 価 	<ul style="list-style-type: none"> ・自チームの特徴を理解して、その特徴に応じた練習内容、作戦を考えているか観察し、指導する。 ・勝敗、判定に対して公正な態度がとれるように指導する。 ・グループ日誌を使い、単元の反省とまとめをする。

6 本時の実際

(1)指導区分 5 / 15

(2)ねらい

- ・サーブに関する技能を知り，自分に合ったサーブを工夫することができる。(技能)
- ・レシーブする際の構えや，動きを意識し，カバーリングや声かけができる。(技能・態度)
- ・仲間と協力しながら積極的に練習やゲームに参加できる。(関心・意欲)
- ・学習の決まりを守り，練習やゲームなど健康・安全に留意した活動ができる。(態度)

(3)準備するもの

バレーボール，得点板，旗（線審用），笛

(4)学習過程

学習過程	時間	学習活動	指導上の留意点
導入	10分	用具の準備・安全確認 1 集合・挨拶・出席確認 2 準備運動・補強運動 3 学習内容の確認	ネット・コート周辺の安全を確認する。 ・出欠の確認と生徒の健康状態を把握する。 ・使用部位を意識し，体力の向上を図らせる。 ・本時のねらいを確認させる。
展開	35分	4 オーバーハンドパス アンダーハンドパス <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; display: inline-block;">ねらい①</div> 5 サーブ サーブレシーブ 6 ゲーム ・9人制 ・15点ラリーポイント制	・パスは2～3人組で20回以上続けることを目標に行わせる。 ・技能のポイントを意識させ，パスする相手に声かけを行う。 ・サーブの打ち方を工夫させる。 ・サーブを打たれる前の構え，打たれた後の動きを意識させる。 ・レシーブのフォームに問題がある生徒には必要に応じて個別に指導する。 ・ボールの行方に注意させ，安全面に気を付けさせる。 ・本時の練習がゲームに活かせるように指導する。 ・お互いの連携（カバーリング，声かけ）ができていないか観察し，指導する。
まとめ	5分	7 整理運動 8 評価・反省と次時の連絡 9 挨拶，後片付け	・本時のねらいが達成できたか評価させる。 ・次時の内容を確認させる。 ・後片付けの確認

(5)評価

- ・サーブを工夫し，入るようになったか。
- ・レシーブの際，構えや動きを意識し，カバーリングや声かけができたか。
- ・仲間と協力して積極的に活動できたか。
- ・安全面に気を付けながら活動できたか。