

## E 球技（ネット型：バレーボール）

### 1 改訂のポイント

球技は、ゴール型、ネット型及びベースボール型などから構成され、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

中学校では、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることをねらいとして、第1学年及び第2学年は、「基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームができるようにする」ことを、第3学年は、「作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームが展開できるようにする」ことを学習している。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする」ことが求められる。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わうとともに、球技の学習に主体的に取り組み、フェアなプレイを大切にすることや仲間を尊重し、合意形成に貢献することなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、技術などの名称や行い方、課題解決の方法などを理解し、チームや自己の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

### 2 運動の特性（バレーボール）

#### （1）一般的特性

ア 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を充足する機能に着目）

（ア） 相手とのラリーやゲームで勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうことができる。

（イ） チームで3回までボールに触れることができるので、コンビネーションプレイによる攻撃ができ、それが決まるとよりゲームを楽しむことができる。

イ 構造的特性（運動の技術的構造に着目）

（ア） ネットごしにボールを打ち合い、相手にラリーを中断させることによって、一定の得点に早く到達することを競う競技である。

（イ） ネット型球技のため、相手に邪魔をされずにプレイすることができるが、瞬間的にしかボールに触れることができないので、ボールの扱い方とともにポジショニングが重要である。

ウ 効果的特性（運動の身体的効果に着目）

（ア） 体力的には、敏捷性・瞬発力・持久力・柔軟性が高まる。

（イ） さまざまな状況に応じたボール操作を瞬時に判断して行う冷静さと集中力が身に付く。

（ウ） 仲間と協力してプレイする態度が必要とされる。

#### （2）生徒からみた特性

ゲームに対して高い興味関心を持つ。ゲームの楽しさは、「ラリーの続き合い」「アタックを打つ」「攻防のかけひき」「仲間と協力してプレイする」場面に内在する。

#### （3）競技の歴史等

ア 1895年に、モーガン（アメリカYMCA体育指導者）がテニスとバスケットボールを参考に考案した。

イ 明治時代末に16人編成で紹介し、その後12人編成を経て9人編成となり普及していった。

ウ 1949年に世界選手権が6人制で行われ、学校では6人制が中心となった。

エ 1996年のアトランタオリンピックから正式種目になっているビーチバレー（2人制）は、1920年代にアメリカで発祥し、1980年代から世界で本格的に普及していった。

### 3 評価規準（第2学年）

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとまりごとの評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の楽しさや喜びを深く味わうことができるよう、フェアなプレイを大切にしようとする、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすること、合意形成に貢献しようとするなど、健康・安全を確保して学習に主体的に取り組もうとしている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現を目指して、自己や仲間の課題に応じた球技を継続するための取り組み方を工夫している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の特性や魅力に応じて、ゲームを展開するための作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めて、身に付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術などの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解している。</li> </ul>
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>球技の学習に主体的に取り組もうとしている。</li> <li>フェアなプレイを大切にしようとしている。</li> <li>役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとしている。</li> <li>合意形成に貢献しようとしている。</li> <li>互いに助け合い高め合おうとしている。</li> <li>健康・安全を確保している。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>これまでの学習を踏まえて、チームが目指す目標に応じたチームや自己の課題を設定している。</li> <li>課題解決の過程を踏まえて、取り組んできたチームや自己の目標と成果を検証し、課題を見直している。</li> <li>チームの仲間の技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。</li> <li>作戦などの話し合いの場面で、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。</li> <li>健康や安全を確保・維持するために、自己の仲間の体調に応じた活動の仕方を選んでいる。</li> <li>球技を生涯にわたって楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ネット型では、空間を作りだすなどの攻防を展開するための状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>技術などの名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>球技に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>課題解決の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。</li> <li>競技会の仕方について、学習した具体例を挙げている。</li> <li>審判の方法について、学習した具体例を挙げている。</li> </ul>
学習活動に即した評価規準	<ol style="list-style-type: none"> <li>バレーボールの集団的スキルに着目して、作戦を立てて勝敗を競い合うバレーボールの楽しさを主体的に味わおうとしている。（観察）</li> <li>審判の判定や指示に従い、勝敗の結果を受け入れ、フェアなプレイを心がけようとしている。（観察）</li> <li>練習やゲームで、自分の役割を果たし、協力して教え合ったり、励まし合ったりしようとしている。（観察）</li> <li>戦術や仲間へのアドバイスを主体的に行い、互いに高め合おうとしている。（観察）</li> <li>練習やゲームの場所を確かめたり、危険なプレイを避けるなどして、健康・安全を確保している。（観察）</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>練習やゲームから、チームが目指す目標に応じたチームや自己の課題を見付けて指摘している。（観察・学習カード）</li> <li>練習やゲームから、仲間の技能の段階に応じて、必要な練習方法を検証し、見直している。（観察・学習カード）</li> <li>相手に応じた作戦を考えるための話し合いに主体的に参加し、合意を形成するための調整の仕方を見付けている。（観察・学習カード）</li> <li>自己の仲間の体調や力に応じた練習方法を選択している。（観察・学習カード）</li> <li>自己に適したポジションや生涯にわたって楽しむための関わり方を見付けている。（観察・学習カード）</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>サーブで、高低や回転などの変化を付けて、狙った場所に入れることができる。（観察）</li> <li>ボールを相手側のコートに守備のいない空間に緩急や高低をつけて打ち返すことができる。（観察）</li> <li>仲間と連動してネット付近でスパイクやブロックをすることができる。（観察）</li> <li>ラリーの中で、相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーして、守備のバランスを維持する動きができる。（観察）</li> <li>仲間と連携した攻撃の際に、ポジションに応じて相手を引き付ける動きができる。（観察）</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>フォーメーションや空間を活用する攻防など、バレーボールに必要な集団的技術について、言ったり書き出したりしている。（学習カード・発言）</li> <li>バレーボールに関連した体力を高めることができる場面を、言ったり書き出したりしている。（学習カード・発言）</li> <li>バレーボールのスキルを高める合理的な練習法について、学習した具体例を挙げている。（学習カード・発言）</li> <li>仲間と連携して攻撃したり防御するための方法について学習した具体例を挙げている。（学習カード・発言）</li> <li>ゲームの運営の仕方について、学習した具体例を挙げている。（学習カード・発言）</li> </ol>



## 5 指導系統

	小学校5・6年(レベル1)	中学校1・2年(レベル2)	中3・高1 (レベル3)	高2・3 (レベル4)	
ボールの操作	サーブ	中央付近から打てる	中心付近をとらえて打てる	ねらった場所に打てる	ボールに変化をつけて、狙った場所に打てる
	レシーブ	味方へ山なりでレシーブできる	返球方向へ向けてレシーブできる	空いた場所やねらった場所へレシーブできる	緩急や高低をつけてレシーブできる
	攻撃(アタック)	頭上でボールを打つことができる	空いた場所へ攻撃できる 高い位置から攻撃できる	ネット際で攻撃できる 強い振りで高い位置から攻撃できる	仲間と連動してネット際で攻撃できる ボールをコントロールして高い位置から攻撃できる
	防御(ブロック)			ネット際で防御できる	仲間と連動してネット際で防御できる
	連携(つなぎ)	味方が受けやすいようにつなげる ネット上へのセットアップができる	操作しやすい位置へつなげる	攻撃につながる高さや位置へつなげる	移動を伴うボールの攻撃につながる高さや位置へつなげる
	チームとしての操作			ポジションに応じたボール操作ができる	作戦に応じたボール操作ができる
ボールを持たないときの動き	構え・ポジショニング	ボール方向への移動ができる	相手の打球に備えた準備姿勢がとれる 定位置への戻りができる プレイ後にボールや相手に正対できる		
	連携した動き(空間をカバーする・作り出す動き)			空いている場所へのカバーの動きができる フォーメーションの動きができる	守備のバランスを維持する動きができる 仲間とタイミングを合わせた守備位置の移動ができる 連携した攻撃の際に相手を引き付ける動きができる

## 6 学習の展開

### (1) 授業展開例

#### ア 目標

技能 : 安定したボール操作やネット付近の攻防ができるようにする。

態度 : チーム内で互いに助け合い、フェアなプレイを心がけるようにする。

知識、思考・判断 : 自己やチームの目標と成果を検証し、課題を設定できるようにする。

#### イ 展開 (8時間目/20時間)

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援 (○)・評価 (☆)	備考 (用具等)
はじめ	10分	<ul style="list-style-type: none"> <li>準備</li> <li>本時の学習内容と課題確認</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>本時の目標 セッター固定制のルールを活用し、3段攻撃による攻防を成立させることでネット付近の攻防が行えるようにする。</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康・安全を確保できるようにする。</li> <li>○課題解決の方法について理解できるようにする。</li> </ul>	支柱 支柱カバー ネット ボール アンテナ ボール
なか	35分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ドリルゲーム (ネットをはさんでの対面パス)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットをはさんで縦1列に並び、先頭の人が相手コートの先頭の人にパスをする。</li> <li>・パスをしたら列の最後尾に並ぶ。</li> </ul> </li> <li>○タスクゲーム (3対3のミニゲーム)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易コートでラリーを行う。</li> <li>・協力して攻めたり守ったりする。</li> <li>・攻守ともに空間に対応する</li> <li>・ブロックとレシーブの位置関係に着目する。                   <ul style="list-style-type: none"> <li>・レシーブ～トス～パス</li> <li>・レシーブ～トス～ジャンプ返球</li> <li>・レシーブ～トス～ソフトスパイク</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>○セッター固定制でのゲーム (前衛のセッターを固定したゲーム)               <ul style="list-style-type: none"> <li>・セッターはパスの上手な生徒が担当し、その他の生徒でローテーションをする。</li> <li>・サーブは確実に入る距離から打ってよいものとし、ラリーを重視する。</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○目標回数を決め、チームで協力し他チームと競争できるようにする。</li> <li>○列の次的人是カバーできるように準備しておき、1回で相手に返らない場合は2回(3回)で返すよう積極的に動けるようにする。</li> <li>○ネットの真ん中にアンテナを設置し、コートを半分に仕切る。</li> <li>○サーブはオーバーハンドパスまたは投げ入れとし、ラリーを展開しやすくする。</li> <li>○実施時間の中で自由にポジションを変更できるようにする。</li> </ul>	アンテナ

		<ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブがノータッチでコートに落ちてしまったら2点を加える。</li> </ul>	<p>☆【技②】 (観察)</p> <p>「努力を要する生徒」に対し、個別に説明したり示範するなどしてポイントをつかめるように支援する。</p>	
ま と め	5 分	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理運動</li> <li>・グループミーティング</li> <li>・本時のまとめ</li> <li>・次時の予告</li> <li>・後片付け</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康・安全を確保できるようにする</li> <li>・取り組みを振り返り、次の課題や行動の方向性を見出せるようにする</li> </ul> <p>【関・意・態②】 (観察・学習カード読み取り)</p> <p><b>「努力を要する生徒」に対し、行動の参考になる資料を提示したり個別に説明したりして支援する。</b></p>	学習カード

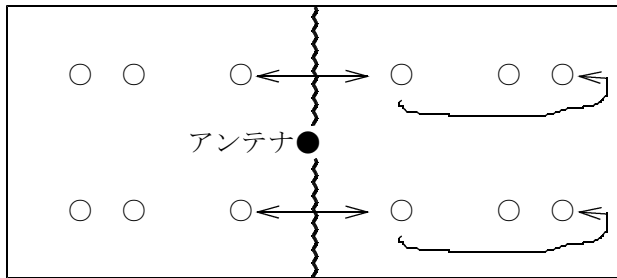
## (2) 思考力・判断力・表現力等を育む学習例

- ア ねらい : 3段攻撃による攻防を成立させることで空間を活用する攻防を行えるようにする。
- イ 発問 : 相手からの攻撃に対するディフェンスはどのように分担すればよいでしょうか。
- ウ 期待したい回答 : ブロックの後ろに強打は来ないのでブロックの外に動いてレシーブをする。  
フェイントなどの緩いボールは動いてレシーブをする。
- エ 回答を導く手立て : 3対3のミニゲームで、チーム内の分担を決め実際に動いてみる。ポジションを交代してお互いの立場で考えてみる。  
簡易ゲームでチームとしての動きを試してみる。
- ア ねらい : 連携した攻撃を行う際に相手を引き付ける動きができるようにする。
- イ 発問 : 攻撃をする際に、相手のブロックやレシーブなどを崩すためには、どのように動いたらよいでしょうか。
- ウ 期待したい回答 : 全員がどこからでもスパイクを打てるように声をかけたり準備をしておく。  
速攻や時間差などいろいろなテンポで攻撃に加わり、相手の注意を引き付ける。
- エ 回答を導く手立て : ネットを挟んで6対6の乱打練習を行う。後衛からセッターにボールをパスし(投げてもよい)、レフト・センター・ライトのポジションから協力して攻撃をしかける。ディフェンスはブロックやレシーブで対応し、ボールをつないで攻撃の局面を作り出す。ラリーを続ける中でより効果的な動きを身に付けていく。  
点数をつけてタスクゲームの形式で行うことも可能である。

### (3) 展開例にある学習内容について

#### ア ネットをはさんでの対面パス

- ネットの感覚を身に付けることができる。
- 前方からのボールを前方に返すので、比較的容易に行うことができる。
- ねらいに応じて、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスに制限して行うことも可能である。
- グループで目標回数を決めたり他グループと回数を競争することで、ミスプレイをカバーしたり次の人への返球の仕方を工夫したりするようになる。
- グループ内で協力したり声を掛け合ったりするので、良い雰囲気づくりにもつながる。



ボールが1回で返球できないときは後ろの人がカバーする。

アンテナで仕切ることで、安全確保・ボールコントロールの向上を図る。

#### イ ハーフコートでの3対3のミニゲーム

- アンテナで仕切ることでボールコントロールの意識が高まる。
- 3対4、4対4などチームの人数を変更しても実施できる。
- 同一チームを半分にしたり、3人を基準グループとし合わせてチームを作成したりと、チーム編成にも活用できる。
- ボールに持たない人の動き（準備）が大切になり、知識・思考・判断を促すことができる。
- 短時間で多くのラリーを行うことができる。
- ボールに触る回数が増える。
- ミスをしてすぐ次のラリーが行えるので、積極的にボールに触わりに行く傾向がある。
- ブロックなどネット際のプレイを取り入れることができる。
- 学習段階によりいろいろな目標設定が可能となる。
- ネット際の連携した攻防の場面を取り出して学習できる。



#### ウ セッター固定制でのゲーム


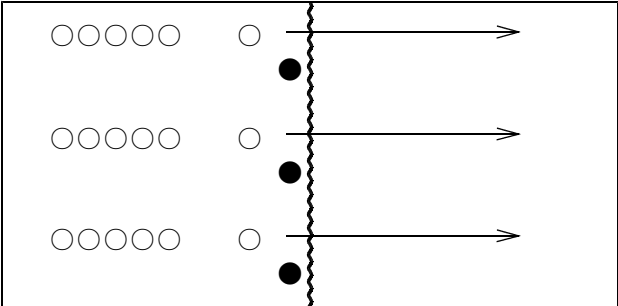
- 3段攻撃がしやすくなる。
- ボールを返球する目標を設定しやすくなる。
- ブロック参加がしやすくなり、レシーブポジションを工夫しやすくなる。
- 技能レベルの高い生徒でも、セッターをすることによって運動欲求を満たされるようになる。
- セッターの他に後衛のセンターをレシーバーとして固定すると、さらに安定したラリーを行うことができる。また、ローテーションを全く行わず、全てのポジションを固定してゲームを行うことも可能である。



#### エ サーブのノータッチエースを2点とする

- サーブだけでラリーが終わってしまうことを防ぐことを目的としたルールである。
- サーブ側は得点しようと空いている場所を狙い、レシーブ側はそれを防ごうと隊形などを工夫するようになり、空間をめぐる攻防への発展が可能となる。

## 7 安全への配慮

予想される事故	事故防止への対応
<p><b>【練習・試合】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールコンタクトによる手指の捻挫(突き指), 骨折, 脱臼</li> <li>ジャンプ着地時に他者との接触による足首や膝の捻挫, 骨折, 脱臼</li> <li>生徒同士が練習や試合中に接触・衝突する。</li> <li>サーブ練習やスパイク練習などのボールが直撃する。</li> <li>転がっているボールの上に着地し, 転倒する。</li> </ul> <p><b>【施設・準備・片付け】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>活動中に支柱や得点板への接触・激突する</li> <li>支柱運搬等で支柱が倒れる</li> </ul>  <p>←鉄製、 ←アルミ製、 ←カーボン製</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ネットを取り外す時に, クランクに指を挟んだりネットロープが顔に跳ね返る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>導入段階で, オーバーハンドパスルールを緩くし, 手全体でボールをつかむイメージを取り入れる。</li> <li>ブロックでは5本の指を広げないように指導する。</li> <li>支柱の床から30cm位のところにゴムひもを張り, 意識させる。</li> <li>正規のルールにとらわれない「授業オリジナルルール」を設定する。</li> </ul> <p><b>【ネット付近への飛び込みを防止するために】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>センターラインを踏んだらファールとする。</li> <li>ネットタッチは全てファールとする。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>声を掛け合う習慣をつくる。</li> <li>ミニゲームを多く取り入れ, ポジションの役割分担等を明確にしておく。</li> <li>正規のルールにとらわれない「授業オリジナルルール」を設定する。</li> </ul> <p><b>【他人の顔や体を蹴る可能性を低くするために】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>足でのボール操作を一切禁止する。 (このルールはパス技能の向上にもなる)</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの方向を一定にさせ, 両側から打たない。</li> </ul> <p><b>【スパイク練習の例】 ●セッター</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>使用しないボールはかごに入れるなど片付けておく。</li> <li>支柱カバーを設置する。</li> <li>得点板の設置場所に注意する。</li> <li>必ず2人以上で支柱を持つ。</li> <li>できるだけカーボン製支柱を使用する。</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>正しい装着や取り外し方を指導する。</li> <li>ネットロープに顔を近づけない。</li> </ul>



## 8. 参考

### (1) 学習カード例

生徒に学習させたい（教師が指導・評価したい）ことがらを明確にする。

- ア 知識、思考・判断の学習を促がす内容
- イ 技能の自己評価を可能にする内容
- ウ 期待するゲームの様相がイメージできる内容
- エ 態度に関する観点を含む内容

### (2) 授業オリジナルルールの工夫例

予想される生徒の反応や期待するゲームの様相に応じた授業オリジナルルールを設定することで、ネット際の攻防や空間をめぐる攻防などの学習場面を設定しやすくなる。

ア 三段攻撃をしやすくするための工夫

- (ア) ポジションを固定（得意なポジション）し、ローテーションは行わない。サーブは全員が打つ。
- (イ) セッター（前衛センター）とレシーバー（後衛センター）を固定し、その他の生徒でローテーションをする。
- (ウ) レシーバーを固定し、その他の生徒でローテーションをする。
- (エ) セッターを固定し、その他の生徒でローテーションをする。
- (オ) 2本目のボールをトスにする際は、ボールを持ってトスしてよい。

イ サーブだけでラリーが終りにくくするための工夫（サービスエースまたはサーブミスが減らす）

- (ア) サーブは投げ入れてもよい。
- (イ) サーブはエンドラインの前から打ってもよい。
- (ウ) サーブミスは点数にしない。
- (エ) サーブミスは2点とする。
- (オ) ノータッチで相手コートに落ちたら2点とする。

ウ 安全を確保しやすくするための工夫

- (ア) タッチネットは禁止とする。
- (イ) パッシングセンターラインは禁止とする。
- (ウ) 足でのボール操作は禁止とする。

# バレーボール 学習カード (グループ)

記録担当 \_\_\_\_\_

## \*今日の目標(勝つための工夫)

①技術的なこと

②活動する態度・姿勢

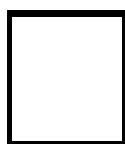
③戦術的なこと

## \*個人の記録

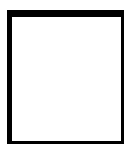
氏名	サーブ		スパイク			ナイスプレー		仕事分担
	打数	失敗	打数	決定	失敗	回数	内容など	主審/線審/得点/記録など

## \*試合結果

第1試合



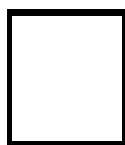
—



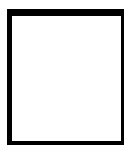
(自班)

( 班)

第2試合



—



(自班)

( 班)

通算 ( 勝 敗)

## \*今日の振り返り

- ・サーブ . . . 5・4・3・2・1
- ・サーブレシーブ . . . 5・4・3・2・1
- ・トス . . . 5・4・3・2・1
- ・スパイク . . . 5・4・3・2・1
- ・ブロック . . . 5・4・3・2・1
- ・状況判断 . . . 5・4・3・2・1
- ・声 . . . 5・4・3・2・1

## \*チーム目標の達成度

- ①技術 . . . 5・4・3・2・1
- ②態度・姿勢 . . . 5・4・3・2・1
- ③戦術 . . . 5・4・3・2・1

## \*次試合への課題 (ミーティングの記録)