

# 保健体育科学習指導案

日時 平成21年11月17日(火) 第5校時  
学級 紫波町立紫波第一中学校  
3年1・7組男子 37名  
(1組18名、7組19名)  
場所 体育館  
授業者 高橋 健美

## 1 単元 球技・バレーボール

### 2 単元について

#### (1) 教材について

バレーボールは1895年、アメリカのウィリアム・G・モルガンによって創案された。ネットによって相手と味方がはっきりと区別されていることによって、お互いが自己のプレーを直接阻害されることなくプレーし合えるとともに、動いているボールを上手にとらえ、落とさないようにボレーし合い、互いに変化(アタック)を加え、かつ応じて(レシーブ)いくので、緻密さとダイナミックさ、そしてスリルある球技としての魅力がある。

バレーボールを学校教育の中で取り扱う価値としては次のようなことが挙げられる。

- ア どこでもだれでも手軽に楽しむことができ、競技としてのおもしろさがある。
- イ 全身的运动であり、安全性が非常に高い。
- ウ 集団としてのプレーが中心となり、集団と個人の相互依存関係を深めることができる。
- エ 学習の効果がよくわかり、学習者の能力に応じて学習活動を組みやすい。
- オ 学校を離れても、いつまでも行うことができる。

#### (2) 生徒について

3年生男子の今年度の体力テストの結果状況は次の通りである。

	握力	上体おこし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ハンドボール投げ	1500m持久走
平均値	37.9kg	33.9回	50.5cm	57.2回	89.7回	7" 63	199.1cm	26.3m	6' 34"
Tスコア	52.9	63.0	63.0	58.6	51.5	48.8	48.7	57.2	53.3

※Tスコアとは、2007年の全国平均を50としたときの学年平均の偏差値

これを見るとわかるように、3年生男子は、ほとんどの種目で全国平均を上回っているが、50m走と立ち幅とびの力が劣っている。すなわち、「スピード」と「瞬発力」という体力に課題がある。しかし、握力や上体おこしといった「筋力」は良好なので、バレーボールという教材を通して、持っている「筋力」を生かしながら「スピード」や「瞬発力」を高めることが期待できる。

対象学級の生徒は、総体的に素直で前向きに学習に取り組んでいる。1組は指導者の願いを「粹に感じて」動こうとする生徒が多く、集団として活気がある。7組は落ち着いて従順な生徒が多いが、運動を考えながら学習する力のある生徒が多い。学習集団全体としては、1組が引っ張りながら、7組が集団としても高まってきたといった感がある。

バレーボールに関しては、1年生で基本技術を習得し、パスゲームがしっかりできるようになる学習を行ったが、2年生では「投げる」力を高めることを重視し、ソフトボールやハンドボールに重点を置いたため取り扱わなかった。バレーボール部員は1組に2名いる。球技系の部に所属していない生徒が多く、ボールと自分の動きを合わせる感覚が足りないことが学習の中で行き詰まる原因になっている。

### (3) 研究に関わって

保健体育科では、「表現力」というものを、動きのよさや問題点を分析したり、どうしたらできるようになるかを考え、書き記す、言葉にする、発表することと、それに基づいて自分の運動(身体表現)が正しく行われることであると考えている。

これまで、1学期には器械運動を取り扱い、他者評価を通して、仲間の動きのよさや問題点をとらえる力を養った。そして、仲間に評価してもらった結果をもとにして、自らの学習の課題をしっかりと持ち、次の学習に役立てていく学び方を身に付けた。

2学期には、柔道での立ち技の個人選択学習を行い、器械運動の学習同様に他者評価を自らの次の学習に生かすことに加えて、同じ立ち技を選択した仲間とグループになり、その中でお互いの動きを見て気づいたり、思ったことを「言葉にし合って」技を習得していく学びができるようになった。

器械運動、柔道ともに運動の主体は個人であり、比較的運動解析が容易である学習材を通して、「自分の考え(意図)を明確にする力」や自分の考えを言葉にしたり、運動によって「積極的に表現する力」は高めることができたと感じている。

今回は、そこからさらに一歩進んで、考える対象、表現する主体を「チーム(集団)」に広げていくねらいで授業を構築した。すなわち、これまでのように目標とする運動課題の習得や自分の技能向上のために「自分の考え(意図)を明確にする」だけでなく、自分が所属するチームのプレーに対しても考えを持ち、チームの仲間とお互いに言葉にし合いながら、チームプレーの成功やチームの課題の解決につなげていけるようにすることである。さらに、そこから「チームとしてのプレー」を積極的に表現していくことに結び付けていきたい。

## 3 単元の目標

- (1) 学習の目標やねらいを意識して、意欲的に学習に取り組むことができる。(運動への関心・意欲・態度)
- (2) チームの中での自己の役割を果たそうとし、仲間と協力して学習に取り組むことができる。(運動への関心・意欲・態度)
- (3) 自己の役割や技能に適した課題を持ち、研究的な姿勢でよりよい動きづくりや課題解決に取り組むことができる。(運動についての思考・判断)
- (4) 自他の健康やボールの管理、学習の場の安全に留意して学習することができる。(運動についての思考・判断)
- (5) パス、スパイク、サービス、ブロックなどの個人技能を高めることができる。(運動の技能)
- (6) 三段攻撃を中心としたコンビネーションプレーを積極的に表現することができる。(運動の技能)
- (7) 瞬発力や敏捷性、さらには、調整力などの体力を高めることができる。
- (8) バレーボールの技術の構造や練習のやり方、ルールについて理解することができる。(運動についての知識・理解)

## 4 指導計画と評価計画(15時間扱い)

時間	学習課題・学習内容	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解	評価方法
1	オリエンテーション 基礎知識の習得	一連の学習のねらいや見通しがわかり、意欲的に取り組もうとしている			バレーボールに関する基本的な知識を理解している	観察評価 問題プリント

2	基本技術の習得① オーバーハンドパス	学習のねらいや動きのポイントを意識して積極的に学習に取り組んでいる	他者評価を通して仲間の動きのよさや問題点をとらえ言葉に表現している	正しい動きでオーバーハンドパスを行っている	オーバーハンドパスの技術のポイントや練習のやり方を理解している	観察評価 他者評価 学習シートによる自己評価
3	基本技術の習得② アンダーハンドパス	学習のねらいや動きのポイントを意識して積極的に学習に取り組んでいる	他者評価を通して仲間の動きのよさや問題点をとらえ言葉に表現している	正しい動きでアンダーハンドパスを行っている	オーバーハンドパスの技術のポイントや練習のやり方を理解している	観察評価 他者評価 学習シートによる自己評価
4 5	基本技術の習得③ スパイク	学習のねらいや動きのポイントを意識して積極的に学習に取り組んでいる	他者評価を通して仲間の動きのよさや問題点をとらえ言葉に表現している	正しい動きでスパイクを行っている	オーバーハンドパスの技術のポイントや練習のやり方を理解している	観察評価 他者評価 学習シートによる自己評価
6	基本技術の習得④ アンダーハンドサービス	学習のねらいや動きのポイントを意識して積極的に学習に取り組んでいる	他者評価を通して仲間の動きのよさや問題点をとらえ言葉に表現している	正しい動きでアンダーハンドサービスを行っている	アンダーハンドサービスの技術のポイントや練習のやり方を理解している	観察評価 他者評価 学習シートによる自己評価
7	形成的評価 4つの個人技能のスキルチェック	4つの基本技術について、よりよい成果をあげようと積極的に取り組んでいる		4つの基本技術を正確に行っている		スキルテストの結果 学習シートによる自己評価
8	チームづくりとコンビネーションを作るための「声」	チームの一員として意欲的に活動しようとしている	球技の「声」の意味を認識し、状況の中で適切な声かけをしている			観察評価 学習シートによる自己評価
9 10	役割別練習とチームコンビネーション作り	チームの中での役割を果たそうと意欲的に学習に取り組んでいる	練習の中で、仲間の動きやチームプレーで気づいたことを言葉にしている	役割別練習で技能を高め、チームプレーの中で発揮している		観察評価 学習シートによる自己評価
11 ⑫	チームの意図(作戦)に基づいたチームプレーの「表現」	チームの中での役割を果たそうと意欲的に学習に取り組んでいる	チームの意図(作戦)に基づいたプレーを成功させようと自分の考えを持ち練習している	自分の役割をしっかりと果たし、チームの意図(作戦)に基づいたプレーを成功させている		観察評価 他者評価 学習シートによる自己評価
13 14 15	リーグ戦による試合	チームの勝利を目標に、意欲的かつ献身的に試合に取り組んでいる	チームの勝利のために、自他のプレー、チームプレーに対して考えを言葉にしている	チームの勝利のために、自分の役割を正確に果たしている	ゲームのルールを理解している	観察評価 学習シートによる自己評価

## 5 本時について

### (1) 目標

- ア チームの中での自分の役割を果たそうと意欲的に学習に取り組むことができる。
- イ 自分の役割をしっかりと果たし、チームの意図(作戦)に基づいたプレーを成功させることができる。
- ウ チームの意図(作戦)に基づいたプレーを成功させるために、自他の動きやチーム全体の動きに対して考えを持ち、言葉にすることができる。

### (2) 本時の構想

- ア チームは、4つの基本技術(オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、スパイク、アンダーハンドサービス)の形成的評価の結果をもとに、授業者がバランスよく1組・7組各3チームずつ編成した。この授業でのバレーボールはローテーションは行わず、一人一人の役割を明確にした「完全分業制」で行っている。そして、①レフト、②セッター、③ライト、④バックレフト、⑤バックセンター、⑥バックライトのいずれかの役割を持っている。5人チームについては、⑤バックセンターが前衛でのスパイクを兼ねてもよいことにしている。
- イ コートは、フロア全体で3面作った。各コートは、エンドラインを8mと正規よりやや狭くし、コート間は1.5mのスペースにしている。サイドラインについては、18mと正規にしている。通常、正規のコートは2面であるが、2コートの間をバドミントンネットをつないだ。したがって、コートの中にポールが立っていることになり、ポールにはポールガードをつけて安全を確保している。隣のコートとの間が狭いことも併せて、ポール近くのボールやコート外のボールは無理に追わないように指導している。なお、ネットの高さは2mにしている。
- ウ 準備運動における「体をあたためる内容」は、体育館での授業ではなわとびと行っている。単純な反復動作をその場で行うことができ、ランニングよりも有効である。「前回し1回旋1跳躍」を2分間、「前回し2回旋1跳躍(二重とび)」を30秒間行い、その延べ回数を毎回記録している。このことによって目標を持って取り組むことができ、スピードや調整力を高めることが期待できる。学期末には「なわとび記録会」を実施している。
- エ 本時の学習課題は「チームでねらうプレーを、各自の役割をしっかりと果たして成功させよう」とおく。各チームで「だれにスパイクを打たせるか」というねらいによって、3つ程度の作戦を持っている。それをセッターのサインによって、チーム全体で共通理解し、自分の役割を自覚し、正確にプレーすることでそれぞれ役割を果たし合い、ねらう作戦プレーの成功に結び付けていくことを目指したい。
- オ 始めの全体ミーティングでは、本時の学習のねらいを認識した上で、前の時間に明らかにしていた各チームの今日の目標や課題をキャプテンが発表する。(「確かに伝達する力」を高める手立て)他の生徒たちは、他のチームのキャプテンが発表した内容を、学習シートの「今日の聴き取りトレーニング」の欄にメモし、全員で共有化していく。(「聴き取る力」を高める手立て)
- カ 「役割別練習」では、各チームとも、セッターとアタッカー(1~2人)のコンビ練習とレシーバー(3人)とのグループに分かれ、それぞれの場で練習に取り組む。初めは、各自で自分の役割の中心となる技術の一人練習を行う。この練習方法については、基本技術の習得学習の中で学んでいる。その後、実践的にセッターとアタッカーはトス&スパイク、レシーバーはサーブレシーブの練習を集中的に行う。
- キ 「練習ゲームⅠ」では、全体ミーティングで明らかにしている目標や課題を意識して、自分たちの作戦であるプレーにトライしていく。このゲームは試合ではないので、得点を競い合うことはしない。生徒たちにもその趣旨をしっかりと認識させることが大切である。すなわち、相手チームと相対してゲーム形式で動いていくのだが、あくまで「自分たちの作戦どおりのプレーを成功させる」ことに主眼をおくことである。したがって、1プレーごとに、各自が「今のプレーを考え」言葉や声に出し合っていく営みを大切にさせたい。

ク 「テクニカルタイムアウト」では、全チーム一斉に「練習ゲームⅠ」を振り返って、各自自分の考えを持ち、チーム全体でのミーティングを行う。初めに学習シートを利用して、各自で「練習ゲームⅠ」を通しての「自分の動きに対する考え」「仲間の動きに対する考え」「チームの動きに対する考え」を明らかにする。その後、キャプテンを中心にチーム全体で共有化し合い、次の練習ゲームでの各自の課題とチーム全体の課題を明らかにする。（「**自分の考えを明確にする力**」を高める手立て、「**確かに伝達する力**」を高める手立て）

コ 「練習ゲームⅡ」では、それまでの学習の成果を「表現」するねらいでのゲームにさせたい。ここでも、得点を競い合うことはしないが、対戦チームを変えることによって、意欲の喚起を図る。ここでは、ミスや問題点は励まし合って、すぐに目指すプレーの表現に意識を切り換えるように指導する。「積極的なミスはいくらでもやろう」という考え方で取りませ、少しでも素晴らしい「表現」ができることを期待したい。

(3) 本時の展開

段階	学習項目	学習活動	時間	指導上の留意点
導	※セッティング			
	1. 準備運動	(1) なわとびを行う。 ・前回し1回旋1跳躍(2分間) ・前回し2回旋1跳躍(30秒間) (2) チームごとに準備体操を行う。	5	★ボール(2セット)、ネット(2)、バドミントンネット(1)、ボールカバー(2セット)、アンテナ、ホワイトボード、デジタイマー ★中学体育実技、ノート、筆記用具、とびなわ ☆全員で声をしっかりかけ合って、正しい運動を行わせたい。
	2. 役割別練習	(1) 各自の役割でもっとも重要な技術の一人練習を行う。 ・アタッカー→壁に向かってのスパイク練習 ・セッター→オーバーハンドパスの練習 ・レシーバー→アンダーハンドパスの練習 (2) セッターとアタッカーのコンビ練習、レシーバーのサーブレシーブ練習に取り組む。	8	★デジタイマー ☆各自の動きの課題を少しでも修正し、動きの正確さの安定を高める目的で練習に取り組ませる。 ☆練習方法は、基本技術の習得学習で学んだステップ方式の練習の中から選んで行う。
入	3. 全体ミーティング	(1) チームごとにで整列し、始業のあいさつを行う。 (2) 本時の学習目標と学習の見通しや留意点を確認する。		☆欠席者、見学者の確認を行う。 ★学習シート
	<b>チームでねらうプレーを、自分の役割をしっかりと果たして成功させよう！</b>			
		(3) 各チームの本時の目標や課題を発表する。他の生徒はそれをしっかりと聴き取る。	7	<input type="checkbox"/> 「聴き取る力」を高める手立て <input type="checkbox"/> 「確かに伝達する力」を高める手立て

展	4. 練習ゲーム I	(1) 全チームコートに入って、練習ゲームに取り組む。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・西側コート=1 B×7 B</li> <li>・中央コート=1 A×7 A</li> <li>・東側コート=1 C×7 C</li> </ul>	10	★デジタルタイマー ☆ここでは、チームの目標や課題を意識してチームプレーを作っていくねらいで取り組ませたい。 ☆1プレーごとに、各自が「今のプレーを考え」言葉や声に出し合っていくようにさせたい。 ■評価場面 I：チームの意図(作戦)に基づいたプレーを成功させようと自分の考えを持ちながら、練習しているか。
	5. テクニカルタイムアウト	(1) チームで練習ゲーム I の振り返りを行う。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・各自で「自分の動きに対する考え」「仲間の動きに対する考え」「チームの動きに対する考え」を学習シートに記入する。</li> <li>・チーム全体で各自の考えを発表し共有し合って、次の練習ゲームの目標や課題を明らかにする。</li> </ul>		5
開	6. 練習ゲーム II	(1) 練習ゲーム II に取り組む。 <ul style="list-style-type: none"> <li>・西側コート=1 B×7 C</li> <li>・中央コート=1 C×7 A</li> <li>・東側コート=1 A×7 B</li> </ul>	10	★デジタルタイマー ☆これまでの学習の成果をチームとして積極的に「表現」するねらいでゲームに取り組ませたい。 □「確かに伝達する力」を高める手立て ■評価場面 II：自分の役割をしっかりと果たし、チームの意図(作戦)に基づいたプレーを成功させているか
	7. 全体ミーティング	(1) チームごとに、学習シートを活用して本時の学習の振り返り(自己評価)を行う。 (2) チームごとに整列し、座る。 (3) チームとしての評価を A B C D で確かめる。 (4) 授業者のまとめの話を聴く。 (5) 終業のあいさつをする。		5
終				
結				