

1 学年保健体育科学習指導案

授業者 阿部幸子

- 1 日時 平成16年10月5日(火) 5校時
- 2 学級名 1年4、5組女子(4組18名、5組18名、計36名)
- 3 主題 バレーボール

4 主題について

(1) 単元について

バレーボールは、ネット型、攻守分離型、打ち返し型の構造や試合形態をもつ運動といえ、一定のコートの中でチームが互いにネットをはさんで、ボールを落とさずに得点を競い合う運動である。ゲームや練習において、ボールの不規則な動きに合わせて動くことが難しい運動であるといえる。しかし、ボールの動きに合わせてボールを落とさずラリーが続いていくようにしたり、ボールの動きに合わせて仲間と連携を取り合い三段攻撃などのチームプレーを作り上げていくことがバレーボールの楽しさにつながっているのである。

さらに、教育的な面からの効果としてみると、

集団技能や個人的技能を高めることを直接的な目標としながら、瞬発力や調整力の向上を図ることができる。

ゲームや練習を通して自らの責任を果たしたり、互いに助け合ったりするなど、社会生活に必要な態度を培うことにもつながっている。

自他のチームへの配慮や用具・設備への配慮を通して安全への意識を高めることができる。

(2) 生徒の実態

生徒は、明るく素直で学習に対して前向きに取り組んでいる。1年女子は、中学校に入学してから1学期間を通して、学習への取り組み方や学習規律について授業ですすめてきた。

事前のアンケートから、ソフトバレーボールを体験したことがある生徒は、41%である。バレーボールの公認球を扱うのは、87%の生徒が初めてである。体を動かすことが好きな生徒は58%、どちらでもない31%、苦手である11%、という結果であった。

体力テストの実態からみると、1年女子全体的に、握力・ハンドボール投げなど「投」の力が特に低く、次いで20Mシャトルランと1000Mの「持久力」が低い。4組は、50M走の走力が全体的に低く、反復横跳びはややよい結果であった。5組は、長座体前屈が低く、持久的な運動が他のクラスよりはよい結果であった。敏捷性のよい4組と全身持久力のよい5組という傾向がある。どちらのクラスにもいえることは、運動能力に大きな個人差があるということである。

上記の体力テストからみると筋力や瞬発力が低いので、バレーボールを扱うにあたり、苦手意識が強くでないよう、ボールの扱い方と同時に体力向上も図っていききたい。

さらに、授業で1人 2人 3人 6人とグループでの変化に対応するのは経験しているが、慣れていない。チームでの動きを通して互いに助け合い、協力しながら学習を進めさせたい。

(3) 単元の指導の構想

小学校の段階でソフトバレーボールを簡単なルールで行ってきたものと思われるが、バレーボールをするのは、全くの初歩的な段階でのスタートと考えたい。バレーボールのゲームを行う上で初心者が必要となる技能にパスとサーブがある。この技能練習を取り組んだ上で、初歩的なゲームを成立させていきたい。ただ、ボールを返すだけでは、相手との攻防を楽しむ球技としてのおもしろさを味わうことが少ない。慣れてきたら味方同士で協力してパスをトスし、相手コートに返すという攻撃的な工夫も取り組ませたい。

バレーボールの基礎的な技能としては、パス、サーブ、スパイク、ブロックの大きな技能習得が重要となる。今回の単元においては、パス(オーバーハンドパスとアンダーハンドパス)とアンダーハンドサーブの基本的な技能を身に付けさせていきたい。ラリーの続くゲームを目指すことでバレーボールの楽しさを味わわせたい。そして、2、3年への学習へつなげていけるようにしたい。生徒一人一人が、互いに教え合ったり、支え合ったりしながら学習を進めるなかで技能や体力の向上などができるような資料提示等を心がけ指導していきたい。

5. 単元の目標

- (1) 関心・意欲・態度に関して
 - ・バレーボールの特性に関心を持ち、仲間と協力しながら、安全に気を付けて、意欲的に授業に取り組むことができる。
- (2) 思考・判断に関して
 - ・チームの課題や自己の能力に適した課題の解決を目指して、練習やゲームを工夫することができる。
- (3) 運動の技能に関して
 - ・パスやサービスなどの基本的な技能を身に付けることができる。
 - ・ボールの飛んでくる方向を予測して動いたり、ボールをコントロールし、相手コートに返すことができる。
- (4) 知識・理解に関して
 - ・バレーボールの特性や学び方、集団的スキルや個人スキル、試合のルールを理解し、練習やゲームに生かすことができる。

6. 指導計画（総時間10時間）

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
10	オリエンテーション	総当たり戦でのゲーム	なわとび 準備運動 サーキットトレーニング							チーム練習	パスゲーム
20			<基本的な技能・ドリル練習>						チーム練習		
30			・アンダーハンドパス	ワンバウンドパス							
40			・オーバーハンドパス	三角パス	円陣パス						
50			・アンダーハンドサービス	3対3 <パスゲーム>	4対4	返球回数	ノータッチ	ネットの回数	ローテーション	セッターのみ	
	少人数での試しのゲーム	点制	点数	固定	練習とゲームの振り返り						

7. 本時について

- (1) 本時の主題 チームの課題解決学習とバレーボールの基礎感覚作り
- (2) 本時の目標

オーバーハンドパスやアンダーハンドパスの技能を向上させることができる。
 ルールに沿ったチームの目標を持ち、ラリーが続く楽しいゲームを行うことができる。

- (3) 研究主題に関わる本時の構想

本時は、指導計画の7時間目にあたる。特に本時の学習は、フットワークを生かしたボールの扱い方とラリーが続くゲームを目指すことに重点を置きたい。全体の共通課題のもとチームを単位とした学習を進めていく。解決の手だてとして、ボールにたくさん触れるための場を与えられるような、ドリルを取り入れた。今回は、1人でワンバウンドパス 2人でのフットワークパス 3人組での三角パスと6人組での円陣パスといったようにパスゲームに必要なと思われるものを取り上げた。三角パスは、ボールの方向転換がポイントとなり、相手からのボールの扱い方の学習に生かせるであろうと思われる。また、円陣パスは人数が多くなった時、誰がボールをとるかといった状況での判断力を高めるのに役立つ。生徒にもその重要性をアドバイスしながら進めていきたい。また、課題解決のための場としては、バレーボールをバトミントンコートで行う。さらに、個人の能力に応じてボールを選択（軽量級210g・レクリエーション球100g）させて行わせている。ボールへの負担がかからないようにするためと、ゲームでのラリーの回数を増やすためである。

課題解決が図られたかどうかの確かめは、ゲームで行うこととする。ゲームは、ラリー回数を増やすことを目的としたパスゲームを行わせたい。そのためにネットを超えた数を点数とする。このことにより、ラリーが長くなればなるほど大量得点になり、逆転の可能性もあり、おもしろさが出るのではないかと考えたからである。長いラリーには緊張感があり、生徒には今回の授業を通してぜひ、味わわせたい。審判はセルフジャッジで行わせる。1チーム3人で12チームをコート6面で同時にゲームを行い、運動量の確保をさせたい。

学習のまとめは、各チームごとに反省した点について発表させ、全体で学習の成果を共有できるようにしたい。



: 学習課題



: 予想される生徒のつまずき

関: への関心・意欲・態度

考: 思考・判断

表: 技能・表現・処理

知: についての知識・理解

(4) 本時の展開

段階	過程	学習活動	指導上の留意点	評価の場面と 具体的評価規準	教材・教具
導入	課題設定	<p>0 学習の準備</p> <p>(1) コートの設営、用具の準備を行う</p> <p>(2) 各自、とびなわ、学習シート、筆記用具をもって、なわとびを行う位置につく。</p> <p>1 ウォームアップを行う。</p> <p>(1) 体をあたためる運動 なわとび一回旋一跳躍</p> <p>(2) 準備体操(教科リーダーの指示で)</p> <p>(3) 補強運動 サークット</p> <p>2 全体ミーティングを行う</p> <p>(1) 整列をし、始業のあいさつをする。</p> <p>(2) 本時の学習目標、学習の見通しを持つ。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 準備については、協力して速やかに行わせたい。 2分間でののべ回数を測定し、記録させる。 各自の目標回数を設定して2分間実施させる。 欠席・見学者の確認をする。 本時の学習課題の確認。 前時の反省をもとに設定したチームの目標・練習内容を発表させる。 		<p>バトミントンネット 支柱 ミニバレーボール4個 4号球 40個 軽量級 10個</p> <p>デジタルタイマー 記録カード</p> <p>ホワイトボード チーム一覧 学習プリント</p>
10分		<p>ラリーの続くゲームができるようになる</p>			
展開	課題追求	<p>3 ドリル練習をする。17分</p> <p>ラリーを続けるための練習を行う。</p> <p>3-1-3 アンダーハンドパス(1分)</p> <p>3-1-3 オーバーハンドパス(1分)</p> <p>フットワークパス、前後、左右(3分)</p> <p>三角パス(2分)</p> <p>円陣パスA(2分)</p> <p>円陣パスB(6分)</p> <p>4 パスゲームを行う。16分</p> <ul style="list-style-type: none"> ネットを超えた回数が得点 返球は2回以上 サーブは投げる 時間制でラリーポイント 5分×2試合とする。 <p>1試合 チームの対策 2試合 チームの対策(振り返り)</p> <ul style="list-style-type: none"> 自分たちの動き(スキルの) コミュニケーション ポジション 	<ul style="list-style-type: none"> 一つ一つの移動を素速く行わせ、時間の無駄をつくらないように声をかける。 は1人で は2人で は3人で は6人で行わせる。 ボールコントロールができない チームでのボールのつなぎができない ボディコントロールができない 声を出させる方法として、大きな声であいさつした方がサーブ権とさせたい。 セルフジャッジによるゲームを行うので、ラリー回数の確認はしっかり行わせたい。 2試合行うが、同じチームとの対戦とし、1試合目終了時に対策を考えて2試合目に取り組みさせたい。主にスキルの部分でどうだったかを中心に話し合わせたい。 	<p>技: ドリル練習を通して技能の向上を図ることができる。</p> <p>技: 練習したことをゲームで生かすことができる。</p> <p>考: 自分たちのゲームを振り返り、適切な対策を考えることができる。</p>	<p>学習カード 対戦表</p> <p>6コートでゲーム</p> <p>デジタルタイマー ホイッスル</p>
33分					
終結	まとめ	<p>5 チームミーティングを行う</p> <p>6 全体ミーティングを行う。</p> <p>本時の学習を振り返り、その発表をする。</p> <p>7 挨拶をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 2ゲーム終了後にチームミーティングを行い、ゲームを中心に振り返らせたい。 課題についての取り組みについて反省をチームごとに発表させたい。 		学習カード
7分					

時間	学習内容		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
		単元の 評価基準	バレーボールの特性に関心を持ち、楽しみを味わえるように、すすんで取り組もうとする。 互いに協力して練習やゲームをしようとする。 勝敗に対して、練習やゲームをしようとする。 練習場など安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームをしようとする。	運動の能力に適した課題解決をすることができる。 ルールを工夫したり、作戦を立てたりして練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができる。	バレーボールの特性について応じた個人的技能を身につける。 作戦を生かした攻防を展開していくことができる。	バレーボールの特性や学び方、技術の構造を理解する。 競技や審判の仕方を理解し知識を身につける。
1	オリエンテーション	評価基準	バレーボールの学習に対して興味・関心も持つことができる。			バレーボールの特性や学習のねらい、学習の仕方について理解できる。
		A	バレーボールの学習に対して高い興味・関心を示した。			バレーボールの特性や学習のねらい、学習の仕方について十分理解できた。
		B	バレーボールの学習に対して興味・関心を持つとうとした。			バレーボールの特性や学習のねらい、学習の仕方について十分理解できた。
		C	バレーボールの学習に対して興味・関心がもてるように支援する。			バレーボールの特性や学習の仕方について助言する。
2	試しのゲーム 総当たり戦	評価基準	易しいルール設定のもとルールを守り、公平な態度でゲームを行うことができる。		手のひらや腕などを使ってボールを落とさないようにラリーができる。	
		A	ルールを守り、勝敗に対して常にほかの模範となるような公正な態度で取り組むことができる。		手のひらや腕など体をうまく使ってボールを返しラリーを楽しむことができる。	
		B	ルールを守り、勝敗に対して公正な態度ができる。		手のひらや腕などを使ってボールを落とさないようにラリーができる。	
		C	みんなとともにルールを守れるよう、助言する。		手のひらや腕などを使ってボールを落とさないよう努力している。	

時間	学習内容		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
3	アンダーハンドパスの仕方を身につけ、それを生かした練習やゲームを行う	評価基準			アンダーハンドパスの段階的な練習を通して正しく行うことができる。	アンダーハンドパスのやり方や動きのポイントを理解することができる。
		A			アンダーハンドパスの動きのポイントを意識しながら正しく行うことができた。	アンダーハンドパスのやり方や動きのポイントを理解できた。
		B			アンダーハンドパスをおおむね正しく行うことができた。	アンダーハンドパスのやり方や動きのポイントをおおむね理解できた。
		C			アンダーハンドパスを正しく行うことができるように反復させる。	アンダーハンドパスのやり方や動きのポイントを理解することができるように復習させる。
4	オーバーハンドパスの仕方を身につけ、それを生かした練習やゲームを行う	評価基準			オーバーハンドパスの段階的な練習を通して正しく行うことができる。	オーバーハンドパスのやり方や動きのポイントを理解することができる。
		A			オーバーハンドパスの動きのポイントを意識しながら正しく行うことができた。	オーバーハンドパスのやり方や動きのポイントを理解できた。
		B			オーバーハンドパスをおおむね正しく行うことができた。	オーバーハンドパスのやり方や動きのポイントをおおむね理解できた。
		C			オーバーハンドパスを正しく行うことができるように反復させる。	オーバーハンドパスのやり方や動きのポイントを理解することができるように復習させる。
5	アンダーハンドサービスの仕方を身につけ、それを使った練習やゲームを行う	評価基準			アンダーハンドサービスの段階的な練習を通して正しく行うことができる。	アンダーハンドサービスのやり方や動きのポイントを理解することができる。
		A			アンダーハンドサービスの動きのポイントを意識しながら正しく行うことができた。	アンダーハンドサービスのやり方や動きのポイントを理解できた。
		B			アンダーハンドサービスをおおむね正しく行うことができた。	アンダーハンドサービスのやり方や動きのポイントをおおむね理解できた。
		C			アンダーハンドサービスを正しく行うことができるように反復させる。	アンダーハンドサービスのやり方や動きのポイントを理解することができるように復習させる。

時間	学習内容		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
6	自分のチームの力を知り、課題を見つける ・練習計画	評価基準		今もっている技能の程度などを把握し、チームの課題を発見することができる。		
		A		新たな課題を自ら発見し、その課題解決に向けて創意工夫を凝らした練習計画を立てることができる。		
		B		新たな課題を発見し、その課題解決に向けて、練習に取り組んでいる。		
		C		新たな課題に気づけるようアドバイスを行う。		
7	攻防の作戦を工夫し、勝敗を競い合いゲームを楽しむ ・チーム練習 ・ゲーム	評価基準	練習の場など安全を確かめたり、危険なプレーをしないなど自他の安全に留意しようとする。	練習やゲームを通して、チームの課題を明らかにし、練習の仕方を選んだり、作戦を立てることができる。	今もっている技能を発揮してゲームを行うことができる。	
		A	常に練習場の安全を確かめながら他の模範となるような安全な行動に努めようとする。	練習やゲームから、新たな課題を発見し、相手チームに対応した作戦を立てることができる。	今もっている技能を十分発揮してゲームをすることができる。	
		B	安全に留意して練習やゲームを行おうとしている。	練習やゲームから、新たな課題を発見し、練習計画や作戦を立てることができる。	今もっている技能をおおむね発揮することができる。	
		C	危険なプレーをしないように心がけさせる。	新たな課題に気づくことができるよう助言していく。	技能が少しずつ上達できるように練習させていく。	
8 本時	チームで作戦を工夫し、勝敗を競い合いゲームを楽しむ ・前時のゲームを生かしたチーム練習 ・ゲーム	評価基準		ゲームを通して新たな課題を発見し、パス・トス・ラストの攻撃を意識した練習に取り組むことができる。	今もっている技能を発揮してゲームを行うことができる。	
		A		ゲームを通して新たな課題を自ら発見し、進んで練習に取り組むことができる。	今もっている技能を十分発揮してゲームをすることができる。	
		B		ゲームを通して、新たな課題を発見し、練習に取り組むことができる。	今もっている技能をおおむね発揮することができる。	
		C		新たな課題に気づくことができるよう助言していく。	技能が少しずつ上達できるように支援していく。	

時間	学習内容		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
9	攻防の作戦を工夫し、勝敗を競い合いゲームを楽しむ ・前時のゲームを生かしたチーム練習 ・ゲーム	評価基準		チーム分析を生かした課題を持つことができ、練習に取り組むことができる。	今もっている技能を發揮してゲームを行うことができる。	
		A		チーム分析を生かした課題を持つことができ、積極的に練習に取り組むことができる。	今もっている技能を十分發揮してゲームをすることができる。	
		B		チーム分析を生かした課題を持つことができ、練習に取り組むことができる。	今もっている技能をおおむね發揮することができる。	
		C		チームの課題を意識させた練習ができるよう助言していく。	技能が少しずつ上達できるように支援していく。	
10	学習カードを利用し、まとめる	評価基準	バレーボールの楽しさを振り返るとともに、仲間とともに学習する楽しさを確認することができる。			
		A	仲間とともにお互いが助け合い、学習する楽しさを確認することができる。			
		B	バレーボールの楽しさを振り返ることができる。			
		C	バレーボールの学習の振り返りができるように支援する。			