

# 保健体育科学習指導案

指導者 眞島宏子

- 1, 日時 平成18年 5月 11日(木) 2校時
- 2, 学級 3年1, 4組 女子27名 上田中学校体育館
- 3, 主題 球技「バレーボール」

## 4, 主題について

球技は、ボールなどを媒介として、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し得点を取り合って勝敗を競うことをねらいとし、チームの課題や自己の能力に適した課題の解決に取り組んだり、ゲームを楽しんだりする運動である。バレーボールは、ネットを挟んだ2つのチームが相互に攻防しあい、得点を競い合う集団スポーツである。バレーボールの技術は、サーブ・レシーブ・トス・スパイクなどが、統合され融合したものである。筋力・持久力・調整力・敏捷性をはじめ、多くの運動要素を含んでいる。また、今もっているチームや自分の課題を明らかにし、練習の中で解決を図ること、ゲームから生じた新たな課題を解決するために、チーム内のメンバーと深くかかわり話し合いをすることによって、練習やゲームのしかたを工夫する能力が高まっていくと考える。この能力が生涯にわたるスポーツライフの基礎を培うものと考えられる。さらにバレーボールの特性を知り、チームにおける自分の役割を理解し、その責任を果たし、互いの長所を認め合いながら協力して意欲的に取り組もうとする姿勢を身につけることにより、仲間同士の信頼関係をはぐくむものと考えられる。そして、この学習を通して身につくであろうルールやマナーを守り、勝敗に対する公正な態度などは、社会生活における望ましい態度や行動にもつながり、人間形成に役立つと考える。

3年1, 4組の生徒は、明るく積極的に授業に取り組もうとしている。積極性のある生徒が学級を引っ張り雰囲気を作り、物事に対しても意欲的に取り組んでいるが、自分の感情や言葉を出すことに時間がかかり積極性に欠ける生徒もいる。バレーボールが好きか、という問いには「みんなで協力し合える、ラリーが続くと面白い、団結して守ったり攻めたりできる、スパイクが決まるとスカッとする、みんなで声を出して喜び合える、一人一人が上手くなっていくのがわかる」から好き、と答えた生徒が21名、「うまくプレーできない、上達しない、突き指をする、運動が苦手だ」から嫌い、と答えた生徒が4名いる。(欠席2名)。全体的には、「ゲームで勝ちたい・うまくなりたい」という思いをもった生徒が多く、意欲的に練習をしている。2年生では、三段攻撃を意識したゲームまでを経験している。3年生では、それぞれの役割をしっかりと果たすことがチームに貢献することにつながることを意識させながら、コンビネーションバレーを展開できるところまで、引き上げていきたい。

そこで、指導にあたっては、既習事項を基にしながら、チームひとり一人の能力に応じてポジションや戦術を工夫しあい、チームごとの取り組みに磨きをかけて、練習やゲームのレベルアップを図りたい。そのために、チームのメンバー構成・ポジション決定の必然性を説きながら、自分たちで話し合いを持たせ、理解させていきたい。励まみやアドバイス等の暖かい雰囲気を大切に、ルールを工夫して自分たちの持っている力で練習やゲームが楽しめるようにしたい。毎時間の授業で学習したことをよりどころとし、チームのメンバー全員が自分とチームの目標に向かって一生懸命取り組み、勝敗を超えた喜びを味わわせたい。また、最終的には、ゲームの運営も生徒達の手で行わせたいと考えている。

## 5, 指導と評価の計画 (別紙)

## 6, 本時の達成目標

|              |  |
|--------------|--|
| 運動への関心・意欲・態度 | チームにおける自己の役割を自覚して進んで取り組むとともに、健康・安全に留意しながら協力して練習やゲームができる。 |
| 運動についての思考・判断 | 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、ルールを工夫したり作戦を立てることができる。        |
| 運動の技能        | 個人的技能や集団的スキルを身につけるとともに、三段攻撃を生かした攻防を展開してゲームができる。          |
| 運動についての知識・理解 | バレーボールの特性を理解し、競技や審判の仕方を理解できる。                            |

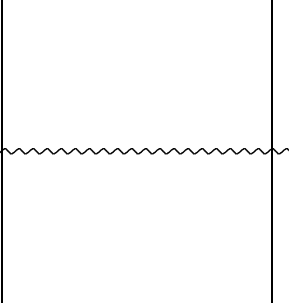
## 7, 本時の指導の構想

(1) 本時は、指導計画の3時間目にあたる。バレーボールを授業で扱うときに大切にしたい特性は、ネットを挟んで攻防するために相手に邪魔されることなく攻撃ができることから、チームとしての課題や作戦を立てやすいこと、また、それぞれのポジションでの役割が比較的はっきりしており、場面場面で誰が何をすべきかがわかりやすいことである。従って、生徒は「個人の課題」や「チームの目標」を具体的に設定しやすい。また、ボールが落ちるたびにゲームや練習がストップするため、振り返り(相互評価・自己評価)もしやすい。授業では、生徒ひとり一人の持っている力でゲームが楽しめるようルールや場の工夫をする必要がある。また、ゲームでは勝ち負けよりもどのような工夫や作戦を立てて練習したか、そのような内容だったかというプロセスを大切にすることを求めたい。

(2) ウォーミングアップからチームごとで行わせ、チームワークを意識させる。また、チームにおける自己の役割を確認しながら、レシーブ・トス・スパイクの三段攻撃練習を行わせ、動きの確認をさせたい。チーム結成後間もない現段階では、固定ポジションからの三段攻撃を基本として、場面に応じてのフォーメーションを意識して練習させ、(レシーブフォーメーションから・サーブ時のフォーメーションから・ブロックからのレシーブフォーメーションから)生徒のもっている力でゲームが楽しめるよう、ルールや場の工夫をしていきたいと考えた(コートやネットの高さなど)。ミーティングの中で作戦ボードを利用しながら、動きの確認と修正を行わせ、メンバーひとり一人が動きの必然性を認識し、練習内容をよりどころとして、チームでのかかわり合いを生かしながら目標の達成に導きたい。

8, 本時の展開

A 達成度 B 学習速度 C 取り組み方(学習の仕方)  
D 見方・考え方 E 興味・関心 F 生活経験

| 段階 | 過程   | 時間  | 学習活動  | 評価の視点・方法  | 指導上の留意点   | 教材・教具等  |
|----|------|-----|---|---|---|---|
| 導入 | 課題確認 | 10分 | <p>1. 意欲的に準備運動をする。<br/>(ランニング・体操・サーキットトレーニング)<br/>パス練習(2人1組でのパス)</p> <p>2. 集合・整列し元気よく挨拶をする。</p> <p>3. 本時の学習課題を確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">三段攻撃の流れを理解して動こう!</div>  |   | <p>1. チームごとにランニング・体操をする。サーキットトレーニングは、各自の回数で行う。</p> <p>2. 欠席者・見学者の確認をする。</p> <p>3. 前時の発表から、学習課題を導き出す。チームの課題・練習内容を発表し確認し合う。</p>   | <p>・デジタイマー、ビブス<br/>ネットの高さは、210cm</p>                          |
| 展開 | 課題追究 | 30分 | <p>4. チームごとに練習をする。</p> <p>・「レシーブ・トス・スパイク」(三段攻撃)の構えを確認する。</p> <p>・自分の役割を理解して練習する。</p>  <p>5. ミニゲームを行う。</p> <p>・三段攻撃を何本決められるかを目標にゲームをする。</p> <p>・特別ルールで行う。</p> <p>・他のチームに、気づいたことをアドバイスをする。</p> | <p>4. [運動についての思考・判断]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">三段攻撃の流れを理解し、ゲームの中でプレーできるように練習することができる</div> <p>観察・巡回指導<br/>A: 自分の課題のみならず、チームの課題のためにメンバーをリードしながら、練習することができる。<br/>C: 自分の役割を確認させる。チームメイトにアドバイスをもらう。</p> <p>5. [運動の技能]</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content;">三段攻撃を意識して、ミニゲームをすることができる。</div> <p>観察・巡回指導<br/>A: チームをリードしながら、三段攻撃をゲームで発揮することができる。また、他のチームにもアドバイスをすることができる。<br/>C: 自分の役割を確認させる。また、構えを確実に行わせる。</p> | <p>4. 自分のポジション・動きを理解し、チーム練習をする。<br/>(時間割で、場所を移動する)</p> <p>A・B・C・D・F<br/>・三段攻撃は、チーム全員がひとつのボールの動きに反応し、活動することによってできるプレーだということを確認する。<br/>・チームでの声の掛け合いを大切に、常に構えを意識しながらチームでのフォーメーションを確認させる。</p> <p>A・B・C・D・F<br/>・チームごとに、ボールに対する動きを確認させる。<br/>・ゲームをしていない生徒たちからのアドバイスを大切にさせる。<br/>・必要に応じて助言指導をする。<br/>「ルール」<br/>・サーブは投げ入れ。<br/>・三段攻撃で相手コートに入ったら得点。<br/>・ローテーションあり。<br/>等</p> | <p>ホワイトボード<br/>(チームごと)<br/>デジタイマー</p> <p>デジタイマー<br/>ホイッスル</p> |
| 終末 | まとめ  | 10分 | <p>6. 整理運動をする。</p> <p>7. 集合・整列し、本時の学習を振り返り、成果と課題について話し合う。</p> <p>8. チームごとに発表する。</p> <p>9. 元気よく挨拶をする。協力して後かたづけをする。</p>   |   | <p>6. ストレッチ体操をする。</p> <p>7. チームの目標・練習内容が、ゲーム活かされていたかどうかチームごとに話し合う。</p> <p>8. チーム代表に発表させる。</p> <p>9. 安全を確認し、後かたづけの指示をする。</p>   |   |