

# 保健体育科学習指導案

日時：令和3年11月4日(木) 2校時

対象：1年1組、1年2組 37名

場所：

指導者：

実習者：

## 1 単元名 球技（バレーボール）

### 2 単元目標

#### (1) 知識及び技能

ボール操作に関する技術などの名称や行い方、体力の高め方、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。

#### (2) 思考力、判断力、表現力等

ボール操作の基本的な形を身に付け、学習した内容の留意点を他の練習場面や試合場面に当てはめることができるようにする。また、仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見つけれられるようにする。

#### (3) 主体的に学習に取り組む態度

球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、仲間との話し合いに積極的に参加・発言し、一人一人の違いに応じたプレイを大切に互いに助け合えるようにすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

### 3 単元（題材）の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
①ルールを理解し、バレーボールの特性や様々な攻撃の方法を身に付けている。 ②味方が操作しやすい位置や高さ にボールを送ることができる。 ③様々な練習方法の中でも、基本的な形やポイントを理解し、取り組もうとしている。	①互いに話し合い意見を交換する 場面で、合意形成をするための 適切な関わり方を見つけてい る。 ②自己やチームの課題を把握し、 課題解決に繋がる練習となるよ う工夫している。 ③仲間に対して、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。	①自己の役割を果たし、チームの 一員として貢献しようとしてい る。 ②仲間に積極的に声援やアドバイ ス等の声かけをしようとしてい る。 ③健康・安全に留意している ④積極的にボールを扱おうとして いる

## 4 指導にあたって

### (1) 単元観

#### ①指導者から見た特性

バレーボールは、ネットを挟んで向き合ったチーム同士が、決められた回数以内の触球でパスやスパイクを有効に活用し、状況を判断しながら攻防を繰り返す中で、相手コートにボールをいかに落とすかを競い合うスポーツである。また、相手との身体接触がほとんど無いことから安全性が高く、全員にボールが回る機会があり、誰にでも楽しめるスポーツとして男女を問わず幅広い人々に愛好されている。また、相手にプレイを邪魔されることはないが、ボールには瞬間的にしか接触できないため、ボールの扱い方とともにボールに触れない間のプレイが大きな意味をもつ。したがって、まずはボールをコントロールできる技能を身に付けさせることが必要である。また、ラリーを続ける楽しさを味わえるよう、仲間との連携を重視しながら、コート上の空間を意識した攻防を展開できるようにさせる。

#### ②生徒から見た特性

レシーブ、トス、アタックなど、役割分担がはっきりしているため、身長の高低に関係なくゲームに参加し、力を発揮することができる。初期の段階ではボールをうまくコントロールすることができずラリーにならない傾向にある。そのため、ゲームが盛り上がりず楽しさを感じられないことがあるが、技能を身に付け仲間と協力してラリーを続けることができたときやアタックを打つことができたときには、生徒一人一人が楽しさや満足感を得ることができる。

### (2)生徒観

生徒は、明るく意欲的に学習に取り組む生徒が多い。技術的な部分で、ボールのコントロールが難しいという生徒は多いが、指示を受けると積極的に挑戦し少しでも上手くなろうと前向きに取り組むため、的確な指示を適宜伝えるようにする。また、運動が苦手な生徒とも協力して乗り越えようとする姿勢がみられるため、チームや個人の課題を互いに話し合えるようコミュニケーションを取れる場を設ける。また、相手の気持ちを考えた行動をとれる生徒が多く、運動が苦手な生徒ともみんなで楽しむ意識を持つことができる。

### (3)指導観

本単元において、サーブの基礎技術の獲得に向け様々な練習に挑戦させることで、自己の能力に適応した「技」を選択させ、課題を解決していくことの喜び、楽しさを実感させることに重点を置く。生徒の実態から、課題解決に向け課題を焦点化し、練習の仕方や場づくりの方法を考えさせたり、友達との教え合い・認め合い等の場を設定させながら進めていく。また、実行の段階では、これまでの友達のアドバイスや自分で考えたことを生かし、まとめや振り返りの段階ではミーティングの場を設定し、できたことやできないことを振り返らせ、次の課題や目標への見通しをもつことにつなげさせたい。さらに、生徒に育成しようとする資質・能力については、相互評価・ワークシートの表記により、自己評価させることで意識させる。

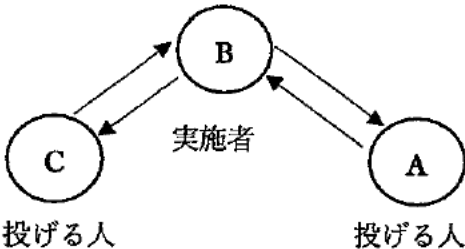
5 本時の目標

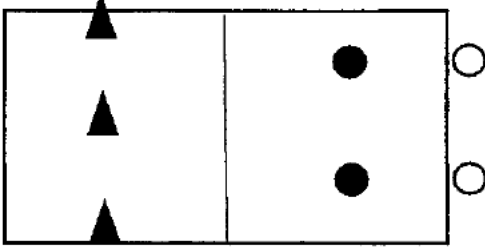
アンダーハンドサーブの打ち方の基本を身に付け、相手コートの狙った位置にボールを返球できるようになる

6 授業前の準備

- ・バレーボール20個
- ・ミニコーン6個

7 本時の展開

時間	学習内容及び学習活動	・指導上の留意点	■評価規準（評価方法）
導入 (5分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挨拶、点呼、体操</li> <li>・本時の目標</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒の体調確認</li> <li>・本時の内容と流れの説明 →サーブの基礎技術の習得</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授業の準備が出来ているか。 (服装、持ち物)</li> </ul>
アンダーハンドサーブで相手コートの狙った位置にボールを返せるようになろう			
展開 (35分)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・アンダーハンドパスとオーバーハンドパスのポイントをそれぞれ2点伝える</li> <li>【アンダーハンドパス】</li> <li>1. 手の面をパスをする方向に向ける</li> <li>2. 膝の屈伸を使い、全身で押し出す</li> <li>【オーバーハンドパス】</li> <li>1. 額の斜め上でボールを捉える</li> <li>2. 落下地点に入り、パスをする方向に体を向ける</li> </ul> <p>① 肩慣らしパス</p> <p>○3人または4人1組で角度をつけたパスを行う</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初はアンダーハンドパスで返す</li> <li>・次にオーバーハンドパスで返す</li> <li>・AからCまでの距離は約5m 角度は約斜め45度</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3つのポイントについて、見本を見せながら説明し理解させる</li> <li>・3人選出させ、見本を見せる</li> <li>・全体で3人1組を形成する。</li> <li>・1番の人がボールを取りに行くよう指示する</li> <li>・1組は手前のコート、2組は奥のコートを使うよう指示する。</li> <li>・1コートに約6グループ入り、近くの人と接触しないように促す。</li> <li>・実施者は1分間行い、笛の合図で交代させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールに慣れるために積極的にボールを扱おうとしているか [主体的]</li> <li>・アンダーハンドパスとオーバーハンドパスの基本的な形、ポイントを理解し、取り組もうとしているか [知・技]</li> <li>・周囲の状況を確認し、安全に留意しているか [主体的]</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒を集める</li> <li>・アンダーハンドサーブのポイントを3点伝える</li> <li>1. 斜め下からボールを打つ</li> <li>2. 腕を大きく振り、体全体でボールを押し出す</li> <li>3. 低い軌道にならず、山なりのボールを打つ</li> </ul> <p>② ネットを挟んでアンダーハンドサーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2人1組でアンダーハンドサーブを打つ</li> <li>・打つときはコートの最終ラインから打つ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・速やかに集合させる</li> <li>・3つのポイントを踏まえ、見本を見せながら説明し理解させる</li> </ul> <p>・2人の生徒に前へ出てもらい、実際の幅でアンダーハンドサーブを打ってもらい、見本になっても</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・互いの課題を見つけ、それを解決するために向き合っているか</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・生徒を集める</li> </ul> <p>③サーブを狙ったところへ飛ばす</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・最初はコートの半分の距離 (●) から打つ</li> <li>・最終的には、コートの最終ライン (○) から打つ</li> <li>・最初は、コーンの手前を狙う</li> <li>・次に、コーンの奥を狙う</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・○実施者、▲ミニコーン</li> </ul>	<p>らう</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・間で30秒間互いに話し合う時間を設ける</li> <li>・打つときはコートの最終ラインから打つように促す</li> <li>・サーブは低い軌道のボールにならず、山なりのボールを届けられるよう意識させる</li> <li>・速やかに集合させる</li> <li>・強く打つことを意識して、フォームが乱れないように指導する</li> <li>・●から打つ際に、ボールの中心を捉えるよう意識させる</li> <li>・これまでのポイントを繰り返し伝え、理解させる</li> <li>・安全面の確保させる</li> <li>・コートの半面を半分に分けるようにコーンを置く</li> </ul>	<p>[思・判・表]</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・積極的に話し合いに参加しているか [主体的]</li> <li>・アンダーハンドサーブの基本的な形、ポイントが理解し、取り組もうとしているか [知・技]</li> <li>・アンダーハンドサーブの基本的な形、ポイントが理解し、取り組もうとしているか [知・技]</li> <li>・自己の課題改善に向けて積極的に取り組もうとしているか [思・判・表]</li> </ul>

<p>展 開 (3 5 分)</p>	<p>④ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・横1列がチーム</li> </ul> <p>○ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・何回落としても良い</li> <li>・できる限り3回で返球する</li> <li>・サーブはアンダーハンドサーブ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・使用する1球以外は、ボールを片付けるよう指示する</li> <li>・ラリーが続くように意識させる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・役割に応じたボール操作ができたか [知・技]</li> <li>・積極的にボールを扱おうとしているか [主体的]</li> </ul>
<p>ま と め (5 分)</p>	<p>⑤用具の片づけ、4列横隊に整列</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用したボールを片付ける</li> </ul> <p>⑥本時の振り返り、次回の予定と内容確認</p> <p>⑦挨拶</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・移動を素早くさせる</li> <li>・怪我、体調の確認</li> <li>・次回の内容は、アンダーハンドサーブの応用</li> </ul>	