

保健体育科学習指導案

指導教官 _____ 先生
実習者氏名 _____

1、日 時 _____ 2022年 6月 9日 木曜日 2校時 _____

2、場 所 _____ 第1体育館 _____

3、学年・組 _____ 中学1年 B・Dクラス _____

4、単元名 _____ 球技「バレーボール」 _____

5、指導にあたって

(1) 教材について

バレーボールは球技の中で「ネット型」として位置付けられる。ネットを挟んで相対する2チームが1つのボールを落とさないようにつなげ、攻防を展開して得点を競い合う競技である。相手にプレー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、基本的なボールの扱いとともに、ボールを触れない間のプレーが重要な意味を持つ。仲間と連携をとっていく中でラリーを続ける楽しさ、さらにはラリーを切る楽しさを味わえる事が最大の魅力であると言える。本單元ではよりラリーを続けやすくする為にアンダーハンドパスではミスが多くなるので、オーバーハンドパスを基礎技術にする。そうすることで正確なパスによるラリーや意図的なプレーを展開でき、バレーボールのラリーを続けられる楽しさを味わうことを目指す。ボールは小学生用にし、コートも3対3、4対4、6対6と人数に合わせてコートの大きさを変えて、ラリーを続けやすくする。ボールのパス、アタックに関係しない人が増えるので、カバーの動きが大事になってくる。その時に声かけをし、チームでお見合いがないようにする。一人ひとりの動く量、役割を増やし、各ポジションの重要性を理解してもらう。ラリーを続けるためにはチームでの連携が必須になってくる。練習からチームで考えながら、意見を共有しあってもらう。味方のみならず相手の位置をよく観察する能力、瞬時に判断・実行する能力など、個人的な技能の向上が期待できる教材である。さらに、それらの技能を状況に応じてよりよく発揮し、仲間とのコミュニケーションを取ることで仲間との関わり方や協力する態度など、集団的な技能も身につけることができる。

(2) 生徒の実態

バレー経験者が5人と少なく、全体的にボールを扱う技術を身につけられていない。よって、アンダーハンドパスよりもふんわりとしたボールを上げることが出来るオーバーハンドパスを推進したり、サーブは確実に入れられる場所から打って良いと決めたりと、意図的なプレーができてラリーが続くようにする。よりプレーが続くようにオーバーハンドパスの時に少しホールディング気味になっても良いことにしたりもする。ルールが自由なほど生徒たちのなかでは曖昧になってしまうので、先生側がルールを縛ってあげ、生徒の自由度を上げる。例えば、サーブは下投げだけやアタックは禁止などをルールにする。このように

長くラリーが続くバレーの楽しさを感じてもらうように方向付ける必要がある。

(3) 指導について

試合の勝ち負けを目的にするのではなく、授業では自分自身の課題やチームの課題を明確にし、問題解決に向けて意欲的に取り組む姿勢を重視する。ラリーが続く楽しさを味わってもらうためには基本的なボール操作能力が必須になってくるため、単元前半ではボール操作を中心とした個人技能の向上が見込まれるような授業を組み立てていく。主に基礎スキルであるオーバーハンドパスを重点的に取り組み、オーバーハンドパスのポイントである「手を三角にする、落下地点(ボールの真下)に入る、おでこの前でボールをとらえる、膝をうまく使う」などを習得することで安定したパス回しができるようにする。また、1対1から2対2、3対3というふうに徐々に人数を増やしていく方法で学習を進める。1対1ではラリーを続ける楽しさと難しさを体験させつつ、おでこの前で三角を作るや落下地点に入ることを説明しながら基本的なボールの操作能力を向上させる。2対2では前回の1対1で学んだことに加え、カバーやポジショニングが重要になってくる。前後での配置で効率のよい守備をするために、おへそをボールの方に向けることを意識させたり、ペアでのコンビネーションの向上のため作戦をたて反省をしながらゲーム形式で進めていく。3対3は主に三段攻撃でのコンビネーションが重要となる。1対1や2対2で学んだ基礎技術やカバーに加えアタックやポジショニングを学んでいく。レシーブ・トス・アタックの自分の動きやポジションを理解しそれに合わせたカバーの動きや声かけができることを目指す。3対3の基礎が固められたら6対6のゲームに切り替え、今までやってきたことの集大成としての実践を行う。この過程を通して、それぞれのポジションや段階で自分の役割が違ってくことに気づかせたい。そして、ゲームの流れ、連携をうまく取る方法を学んだ後、単元後半ではルールやポジションの工夫について考えさせ

る。それとともに、空いている場所を攻撃するなど、チームごとに攻防の状況を判断し動いたり、チームで作戦を考え、今勝つために必要な練習が出来るようにしていく。このように生徒たちが練習してきたことをどう繋げていくか、自分たちでどうフィードバックしていくかを考える時間を設けてあげる。授業でのボールは小学生用のボールを使用し、ネットの高さは生徒の男女比や平均身長を考慮した上で 220cm に設定する。技能や経験を踏まえて、戦術を考えたりアドバイスしあったりと、生徒同士でコミュニケーションがとれる場を設ける。

6、本時の目標

.....
 オーバーハンドパスの習得とそれを活かした攻撃

6、本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価
導 入	1 集合、挨拶、出欠確認、学習内容の確認 2 準備運動 (10分) ラジオ体操、屈伸、伸脚、アキレス腱、柔軟、手首足首		<p>服装、身だしなみや授業に向かう姿勢態度(関心・意欲・態度)</p> <p>A テキパキと行動し周囲にも注意喚起ができている。</p> <p>B 周囲の輪を乱すことなく指示通り動ける。</p>

展
開

3 二人組でキャッチボール
 ・片手ノーバン(逆手も)
 ・両手打ちつけ
 ・両手ジャンプ打ち付け

4 オーバーハンドパス (5分)
 →ボールの下にはいる・足や膝を使う・手首を使う・指を広げる・手を三角形の形にする・おでこの前で三角形が作れているかというポイントを見る
 極力近づいて行うことでパスが高くなりすぎず安定する。

・フィードバックを行う
 →手を三角にしているかな
 →膝をバネにできているかな
 →おでこの前に手持ってきているかな
 →ボールの下に入れているかな
 →もうすこし近づいてやっても大丈夫だよ
 →手を固定できているかな
 →膝をうまく使えているかな

・オーバーハンドパスの練習で「ボールの下にはいる・足や膝を使う・手首を使う・指を広げる・手を三角形の形にする・おでこの前で三角形が作れている」などのオーバーハンドパスの習熟度の観点から A~C の三段階で評価する。

C→ボールの下にはいる・足や膝を使う・手首を使う・指を広げる・手を三角形の形にする・おでこの前で三角形が作れているなどのポイントの中で1つ以上できている。

B→上記のポイントの中で3つ以上できている。

A→上記のポイントの中で全てできている。

	<p>5 直上トス(1メートル以上上げる) ペアで交互に行う。 何回連続でできるか数える。</p> <p>6 ゲーム形式 できるだけオーバーハンドパスのみを使って得点を競う</p>	<p>相方の姿勢や手の形などを見て助言するよう促す。</p> <p>4 チームに分けて 6vs6で行う。試合に出ていない人には審判と得点板を担当させて、ゲームに参加させる。</p>	<p><u>仲間の学習を手伝ってあげることや健康・安全に気をつける。</u> <u>チームメイトと協力する競技の楽しさを味わおうとする。(関心、意欲、態度)</u></p>
ま と め	<p>7 整列、体調確認、本時の振り返り、挨拶</p>	<p>オーバーハンドパスの押さえておくべきポイントを確認する。 (手で三角を作る、落下地点に素早く入る、膝は軽く曲げる)</p> <p>来週直上トスのテストを実施することを知らせる。</p>	