

# 保健体育科学習指導案

指導教諭

実習者氏名

1、日時 令和5年6月21日(水)4校時 11:25~12:30

2、場所 大体育館

3、学年・組 中学3年生1・2組女 合計37人

4、単元名 三段攻撃で仲間と連携を学ぶバレーボール

5、単元目標

(1) 知識・技能

基本動作レシーブからパスへボールをコントロールし、三段攻撃をすることができる。ボールを持っている人と持っていない人が攻撃に応じて動くことで空間の有効活用ができる。

(2) 思考力・判断力・表現力

基本動作レシーブ、パス、アタックの三段攻撃から攻撃する人、守る人、それぞれが声を掛け合いみんなでつまずきに気づき上手くなる方法を考え、教え合うことができる。

(3) 学びに向かう力

三段攻撃の基本動作サーブまたはレシーブ、パス、アタックなどの技能や仲間との連携によって空間を作り出すなど攻防の展開がわかる。

三段階攻撃が上手くいかなかった時の声かけやカバーなど連携の重要性がわかる。

6、指導にあたって

(1) 教材について

バレーボールはネットを挟んだ2つのチームが決められた回数の中に攻防を展開し相手のコートにボールを落として得点する運動を素材として教材化されたものである。相手の立ち位置などを見て攻撃したり、フォーメーションを工夫したりするなど空間を工夫してめぐりながら仲間と連携し勝敗を競い合うことから楽しさや達成感を味わうことができるネット型の集団運動である。また、サービス、レシーブ、パス、スパイク、ブロックなどの基本的な技術が統合され、融合されたものである。チームや相手の技能の程度に応じた作戦を立て連携したプレーによって得点することに特有の面白さを学ぶ意義がある。

## (2) 生徒の実態

本校では、ICT 学習を活用した学習を積極的に取り入れているため、生徒はタブレットの使い方を知っている。

今回、ICT を活用しバレーボールの学習状況や印象を把握するためにアンケートで調査を実施した。その結果、基本的なボール操作やボールを3回以内で相手コートに返すとした学習を、すでに行っていることが分かった。また、バレーボールを少しでも習ったことがある生徒は少なく、75%の生徒がバレーボールを苦手とする。さらに、ボールに対しての恐怖心があると回答している生徒が、88%いることから空間認知能力が低いと考えられる。生徒はこれまで学習から本単元を意欲的に取り組もうとしている姿勢が見られる。しかし、生徒間での運動技術の差が激しい。つまずきに対して話し合いを通し試行錯誤して連携した動きを身につけること、ボールに対しての恐怖心をなくしバレーボールを楽しむことが課題である。

(例) アンケートによる調査で分かったこと

・ 3回で相手にパスをすることを授業で行った	96%
・ サーブレシーブの練習を行った	92%
・ バレーボールを少しだけでも習っていた	20%
・ ボールが怖い	88%
・ バレーボールが苦手である	75%
・ 運動が苦手である	50%

## (3) 指導について

本単元では仲間と連携して攻防する楽しさを体験するため、三段攻撃を身につけることを目指す。ボールに対して、恐怖心があると予想することから本来のボールより柔らかい練習用ボールを用いてネットは本校中学3年生に適した高さを使用する。また、仲間との協力を目指すために技術面の差を均等にしたグループを作成し、グループでの話し合いを進め、技能力向上を図る。連携プレーでつなげやすいパスの基本技術でボールコントロールの正確性を身につけさせ、徐々に人数を増やし学習を進める。パスの基本技術であるオーバーハンドパスとアンダーハンドパスの基本感覚を身につける1対1でのパス練習は第1次と第2次の各時間において一定の時間を確保する。第1次では連携プレーの中でのパスの重要性を理解し1対1でのパス練習を通して基本技術を身につける。また、試合で基本となるサービスではアンダーハンドサーブの練習を行う。サーブは入りやすい位置から相手を取りやすいボールを打つことから始める「サービスの精神」についても取り扱う。第2次では、人数を一人ずつ増やして、攻防の展開を理解する。攻防に必要なアタックやブロック、サーブレシーブの基本技能から三段攻撃の原理を学習する。本校で積極的に取り入れられているICTを活用し、タブレットを用いて自らつまずきに気づかせる。後半ではミニゲームを取り入れ、より実践的に行う。第3次ではこれまで学習してきたことをさらに

人数を増やし実践練習としてチーム別のトーナメントを実施する。勝敗だけではなく、パスする時に相手の打ちやすいところにコントロールできているか、ボールを持っていない人はカバーの姿勢ができていないか、三段攻撃を実践できていたかがゲームを振り返る観点となる。

7、指導計画 全8時間中4時間目

時間	1	2	3	④	5	6	7	8
0分	○導入 (挨拶、出欠確認、体調確認、本時の目標授業進行確認、準備体操)							
○オリエンテーション ・学習の流れ ・授業のルールなどについて	○基本技術の習得=ボールコントロール ・オーバーハンドパス ・アンダーハンドパス ・直上トス (回数を増やしていく) ・簡単なパスゲーム (人数を増やしていく)			○練習方法をグループで考える ○三段攻撃の原理がわかる ○ゲーム	○練習内容を考える ・三段攻撃 ・カバー姿勢の練習 ○ミニゲーム	チーム別対抗戦で ・ボールコントロール ・カバー姿勢 ・3段攻撃を実践で活かす		
	○基本練習 ・キャッチボール ・直上トス	・「サーブの精神」の説明 ・サーブ練習 ・レシーブ練習	・サーブレシーブの基本練習 スパイクの動き ・助走 ・ステップ					
50分	○まとめ (ふりかえり、本時のまとめ、ワークシート記入)							

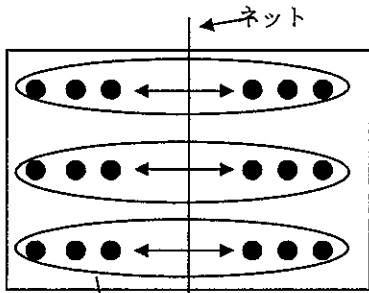
8、本時の目標

- 三段攻撃に必要なスパイクの助走、ステップなどスパイクの基本の動きができる。【知識・技能】
- 仲間の練習をしっかりと観察してつまずきに気づこうとしている。【思考・判断・表現力】
- 三段攻撃の原理を理解し、仲間に指摘することができる。【学びに向かう力】

9、本時の展開

	学習活動	指導上の留意点	評価
導 入	<p>○コートでの準備</p> <p>○集合、整列、挨拶</p> <p>○出欠、体調確認</p> <p>○本時のねらい確認 →<b>三段攻撃の仕組みを分かる。</b></p> <p>○準備体操 ・ランニング体育館1周 ・体操+伸びてないところ 特に、指先は突き指防止のために伸ばす</p>	<p>○何班がどこの準備をするといった役割を決めておく。また、チャイムがなり終わった時には体育館への移動ができている状態にする。</p> <p>○ホワイトボードに示しておく。</p> <p>○整列時は静かにする。</p> <p>○時計は外し、荷物と一緒に体育館の机に整頓して置かせる。安全面の配慮を行う。</p> <p>○体育委員が中心となって号令の声かけ、準備体操を行う。</p>	
展 開	<p>○集合、ワークシートとゼッケンを配布</p> <p>○各グループでアタック動画を見て振り返り、本時の目標やグループ課題・練習内容をワークシートに記入</p>	<p>○整列で縦に並んでいた人がチームとなる。</p> <p>○だらだらと移動しないよう促す。</p> <p>○アタック動画をグループで確認しながら記入する。</p> <p>○各グループで課題点について話し合い練習内容を考え、各グループ地だった練習をさせる。</p> <p>得意な人が苦手な人に教えるよう促し、グループを力向上させる。</p> <p>&lt;話し合いで予想されるつまずき&gt;</p> <p>・話し合いが進まない。</p> <p>・一定の人しか発言しない。</p>	

○記入ができたグループから練習開始



3チームで1面  
ネットを挟んで3分割

<対応するフィードバック>

・何がチームの課題だろう。  
声をかけているかな。パスの  
使い分けはできているかな。

・○○さんはどう考えている  
のだろう。

・その意見いいね。みんなに  
も伝えてみよう。

○机間指導し、話し合いに参  
加する場合は生徒の目線に合  
わせて話す。

<オーバーハンドパスで予想  
されるつまずき>

・両手の形がバラバラにな  
る。

・指先だけでパスをしてしま  
う。

・できない人がボールを触ろ  
うとしない。

<対応するフィードバック>  
・手はでこの前でおにぎりの  
形を作るよ

・肘と手首を使ってボールを  
運ぶことを意識するといい  
よ。

・あごが上がりすぎないように  
注意してね。

・全員で協力して練習してみ  
んなで課題解決しよう。

<アンダーハンドパスで予想  
されるつまずき>

・ボールが様々な方向に飛ん  
でいく。

・両足でジャンプする。

・ボールが真上に飛ぶ。

<フィードバック>

・腕だけを振り上げないよ。

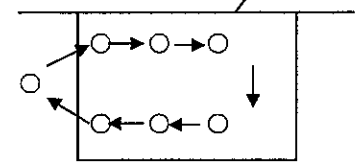
○評価基準

A 手の形が三角でボールコ  
ントロールができてい  
る。

B 手の形はバラバラだがボ  
ールコントロールはでき  
ている。

C 手の形もボールコント  
ロールもできない。

		<p>・膝のパネを使ってみよう。          ・顎を引いてボールを引き付けてみよう。</p> <p>&lt;対人パスで予想されるつまずき&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ラリーが続かない。</li> <li>・ボールに怖がって逃げてしまう。</li> <li>・ボールをお見合いしてしまう。</li> </ul> <p>&lt;対応するフィードバック&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ワンバウンドしてもいいから続けてみよう。</li> <li>・誰が取るか声を掛け合おう。</li> </ul> <p>&lt;サーブ練習で予想されるつまずき&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブやレシーブが真っ直ぐ飛ばない。</li> <li>・サーブが入らない。</li> <li>・レシーブで膝が伸びきった姿勢になり、ボールの下に入れない。</li> </ul> <p>&lt;対応するフィードバック&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・サーブは相手の胸を目掛けて打つといいよ。</li> <li>・自分のサーブが入るところから打っていいよ。</li> <li>・レシーブは低い姿勢でボールの下に入るよ。</li> <li>・サーブは速さではなくボールの下を前に押し出すことを意識してね。</li> </ul> <p>&lt;アタックで予想されるつまずき&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・空振り。</li> </ul>	<p>○評価基準</p> <p>A 相手の打ちやすい場所にパスができる。</p> <p>B ボールに触れることができる。</p> <p>C ボールに触ろうとしない。</p> <p>○評価基準</p> <p>A アンダーハンドサーブの腕を前に押し出す形ができ、サーブが安定して入る。</p> <p>B アンダーハンドサーブでサーブが入る。</p> <p>C アンダーハンドサーブの腕を前に押し出す形ができず、サーブが入らない。</p>
--	--	---	---

<p>○集合させる</p> <p>○6対6ゲーム (7人の場合) ネット</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプとボールをタッチするタイミングが合わない。</li> <li>・ボールが最高到達地点で手に当たらない</li> <li>・手や体がネットに触れる。</li> <li>・ステップができない。</li> </ul> <p>&lt;対応するフィードバック&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールをよく見て。</li> <li>・ネットに近づきすぎるとネットに触れてしまうよ。また、打ちにくいよ。</li> <li>・しっかり膝を使ってジャンプしよう</li> <li>・打つことではなく足を意識して。</li> <li>・ゆっくり足の確認をしよう。</li> </ul> <p>○コートとコートの上に集合させる。(集合に時間がかからないように工夫</p> <p>○三段攻撃は、レシーブしたボールをキャッチし、ネット前からトスをあげる。</p> <p>○7人の場合は6人がコートに入って時計回りに回る。左図</p> <p>○今までの学習のポイントを意識させる。</p> <p>○決めたグループ目標を達成できるようにグループで工夫させる。</p> <p>○コート番号を割り振りホワイトボードに示しておく。6グループため1コート3グループで回る。1グループが得点係になる。試合がない(待っている)時にも学習できる</p>	<p>○評価基準</p> <p>A ステップができタイミングを掴むことができている。</p> <p>B ステップを理解している。</p> <p>C ステップを理解できずタイミングが掴めない。</p>
--	--	---

ようワークシートを用意して工夫する。

**決め事**

・試合前と試合終わりは必ず挨拶をする。

・ワンバウンド可

・三段攻撃で得点すると2点とする。

・3回でボールを相手コートに返す。



<p>ま と め</p>	<p>○片付け</p> <p>○集合</p> <p>○振り返りシートの記入</p> <p>○本時のまとめをおこなう。 三段攻撃の仕組みは分かったか？</p> <p>○教師の説明を聞く</p> <p>○次回の練習について</p> <p>○挨拶</p> <p>○ワークシート提出</p>	<p>○何班がどこの片付けをするか予め決めておく。</p> <p>○体育委員が中心に声をかけペンを持って素早く各クラス4列にさせる。</p> <p>○振り返りが明確なワークシートを用意する。また、簡単なものにする。</p> <p>○ワークシートを提出するように促す。</p> <p>○生徒の答えを聞く 三段攻撃をして分かったことや感想を述べさせる。当てられた生徒は答える。 &lt;予想される回答&gt; ・三段攻撃では、スパイクの技術が必要である。 ・三段攻撃では、仲間との声かけが重要である。</p> <p>○三段攻撃を行うには、仲間との連携が重要であるため、声かけやスパイクの他に、ボールを触っていない人のカバーの姿勢が重要である。</p> <p>○三段攻撃で必要なカバーについて</p> <p>○体育委員が号令をかける</p>	<p>○評価基準</p> <p>A 具体的な課題を見つけ次回につなげようとする。</p> <p>B 課題を見つけることができる。</p> <p>C 課題を見つけようとしな</p>
----------------------	---	---	---

※別添 板書計画

<ホワイトボード1>

6月21日 ⑤

**本時のねらい**

作戦を工夫してゲームをやろう！

**今日の流れ**

- ① アタック動画 振り返り
- ② 練習内容を考える
- ③ 6対6 ゲーム

→挨拶、ワンバウンド〇、3回で返す、三段攻撃で得点は2点

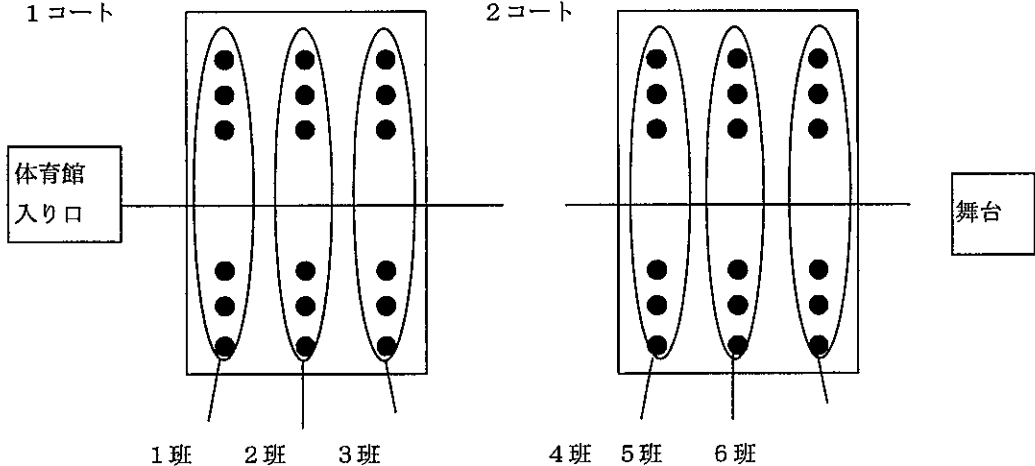
**<決め事>**

- ・ 話を聞くときはボール触らない
- ・ 笛の音がしたら止まる（ボールを触らない）
- ・ 変わらず同じ向き

<ホワイトボード2>

1コート

2コート



ホワイトボード

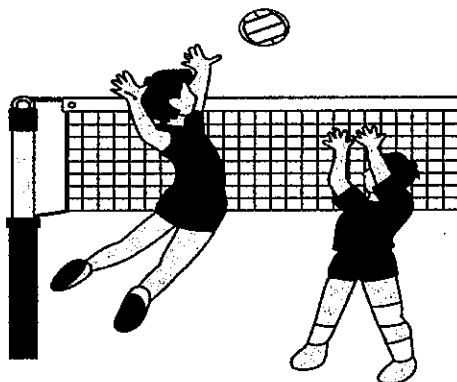
個人で振り返ろう

第4回 タイミングを掴もう

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

～練習方法～

- ① アタック動画 振り返り
- ② 練習内容を考える
- ③ 6対6 ゲーム



○アタック確認欄

	確認ポイント	自己評価 ◎○△	✓
①	<u>最高到達地点</u> で手にボールが当たっているか		
②	膝をしっかり <u>曲げていたか</u>		
③	しっかり <u>ジャンプする</u> ことができているか		
④	3歩の <u>ステップ</u> ができているか		
⑤	<u>歩幅の工夫</u> をしていたか		

○ひとことコメント欄

本時の課題
次回目標

※別添 グループ学習ノート

月 日 ( )	記入者
---------	-----

★課題

本時のグループ課題 (前回の授業・ゲームを振り返って)



★評価

評価&改善点

・達成感	A	B	C
・技術向上	A	B	C
・活動量	A	B	C
・たのしさ	A	B	C
総合評価	A	B	C
<改善点>			

★思考

課題解決のためには具体的にどうすればよいか  
(練習内容・ゲームで意識することなど)



★実行

やってみた結果は・・・?

うまくいった ・ うまくいかなかった ・ できなかった

その理由は・・・?