

令和4年度 千葉市教育研究会 中学校体育部会
10月授業研究会
学習指導案



単元名	球技「バレーボール」
日時	令和4年 10月18日（火） 授業展開日 10月14日（金）

部会の考え方

単元名 E 球技 バレーボール

1 中学校体育部会研究主題

生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための保健体育指導のあり方
～ 学びに向かう力と体力を高める学習指導の工夫 ～

2 研究仮設

〈市教研・研究目標〉

体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、学びに向かう力と体力を高める学習指導の方法を究明する。また、タブレットPCの積極的な活用と効果検証を行う。



〈研究仮設〉

- (1) 単元において学習課題を明確にし、一人一人が自己の役割を理解することで意欲的に授業に臨むことができるであろう。
- (2) ギガタブを効果的に活用し、練習方法や作戦を話し合う場面を設定すれば、課題解決が円滑に進み、思考力・判断力・表現力が高まり、学びに向かう力を育てることができよう。

3 授業づくりの経緯

バレーボールはネット型球技の中でも人気のスポーツであり、ボール操作を相手に妨害されることなく「落とさない一つなぐー落とす」ことで得点ができるスポーツである。中学生くらいになるとメディアの影響もあり、力強いスパイクを打ちたいという学習意欲をもつ生徒も多く、教師としても生徒の理想を叶え、達成感や成就感をもたせたいと思うであろう。しかし、ゲーム場面で相手コートへボールを落とすためには、その前段階である「落とさない」と「つなぐ」ことが必要であり、ボール操作が要求される。経験の少ない指導者であれば、ボール操作の技能を高める指導に難しさを感じることもあるだろう。そのため本研究では、ボールを「落とす」ことにつながるボール操作の技能向上を目指し、様々なアプローチを紹介することを目的とする。またギガタブの効果的な活用方法も検証する。

4 授業の視点

(1) 単元の組み方の工夫

学習指導要領において、第1学年及び第2学年の技能については「ラリーを続けることを重視」とあるが、スパイクの指導から入ることで充実感を味わわせ、その後「スパイクにつなげるために必要なパス」という位置づけで、生徒たちの動機づけを行った。

(2) ボール操作の技能向上を目指したアプローチ

ボール操作の技能を向上させるために、「空間認知能力」や「ボールに対する恐怖心の払しょく」、「当て感を養うこと」など様々な面からミニゲームなどを通じてアプローチを行う。単調になりがちな授業展開をいかに楽しませながら取り組んでもらうか、時間をかけて検討した。

保健体育科学習指導案

日 時 令和4年10月14日

学校名 XXXXXXXXXX

展開学級 第1学年AB組

1 単元（題材）名
球技（ネット型）「バレーボール」

2 単元目標

- (1) バレーボールの特性や技能の名称や行い方を理解し、ボールの操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。【知識・技能】
- (2) 攻防などの自己の課題を発見し、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組みの工夫や自己の課題の発見や解決に向けて考えたりしたことを、他者にわかりやすく伝えることができる。【思考力・判断力・表現力等】
- (3) 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、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。【学びに向かう力、人間性等】

3 評価規準

	知識・技能	思考力・判断力・表現力	学びに向かう力、人間性等
内容のまとめ り ご と の 評 価 規 準	○知識 ・バレーボールの特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて理解している。 ○技能 ・ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防ができる。	攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。	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、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

学 習 に 即 し た 評 価 規 準	○知識 ①バレーボールの特性について言ったり、書いたりしている。 ②技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などについて、学習した具体例を挙げている。 ○技能 ③アンダーハンドやオーバーハンドの技能を駆使して仲間と安定したパスを繋ぐことができる。 ④仲間と協力して、パスの技能を駆使して、ラリーを続けることができる。 ⑤基本的なボール操作と位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防ができる。	①アタックのステップやオーバーハンドの手の形などを仲間へわかりやすく簡潔に伝えている。 ②自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 ③自己やチームの課題に気づき、その解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。	①バレーボールの学習に積極的に取り組もうとしている。 ②一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとしている。 ③仲間の学習を援助しようとしている。 ④健康・安全に気を配ることができる。 ⑤フェアなプレイを守り、作戦などについての話し合いに参加しようとしている。
--	---	--	---

4 単元（題材）について

（1） 特性

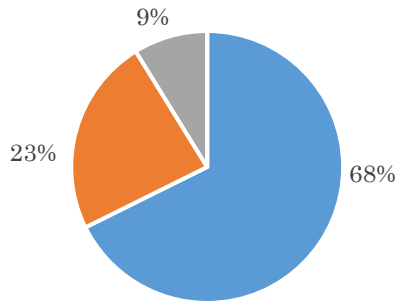
ネットをはさんで相対するチームが、サービス、レシーブ、トス、アタック、ブロックなどの技術を用い、3回以内に相手コートに返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うスポーツである。ネットをはさんで行うことによって、混戦したボールの奪い合いがなく相手に邪魔されない特性があるので、自分のチームに適した作戦を組み立て、実践しやすい。プレイやルールも理解しやすく、チーム全員がボールに触れる機会がある。ラリーを続けることができたときには、得失点に関係なく全員で楽しさを味わうことができる。一方で、個々のボールのコントロールが要求されるところが難しい競技である。ボールを落とさずに仲間とボールを繋ぎ、相手に返すためにはボールコントロールはもちろんだが、空間認知能力も必要になってくる。また、ボールを繋いで得点をするためには、仲間と協力するチームワークも求められ、スピードと変化のあるプレイにより、敏捷性や巧緻性、筋持久力などが高まる。そして、様々な状況に応じたボール操作を瞬時に判断して行うので、冷静さと集中力が身に付き、仲間と連携したプレイにより得点を競い合うため、協調性も身に付くと考えられる。

（2） 生徒の実態（1年A・B組 男子A組17名 B組18名 計35名）

本校1年生男子の保健体育の授業への取り組みは非常に活発である。入学後すぐに行った長縄跳びやリレーのバトンパスにも積極的に取り組む姿が見られた。

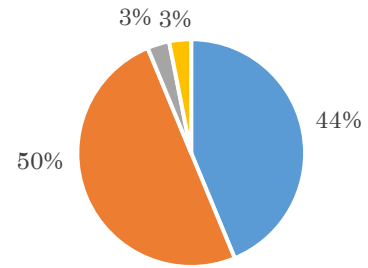
一方で、体育祭の練習の時ではみんなでどうしたら良いかを積極的に話し合う場面が見られたが、相手や周りの人にわかりやすく伝えることや、話し合いについていくことが難しい生徒も見られた。また、自分の動きが客観的にどう動いているのかを想像できない生徒も多く見られた。アンケート結果からバレーボールが好きと答える生徒は94%と高い意欲があると考えられる。また、バレーボールでやってみたいことに対して、アタック、仲間とパスを繋ぐこと、試合が多いことがわかる。また、相手にコツやアドバイスをすることに対して難しさを感じている生徒も多く、他者への伝え方に課題をもっている生徒が多くいると考えられる。

①体育は好きですか？



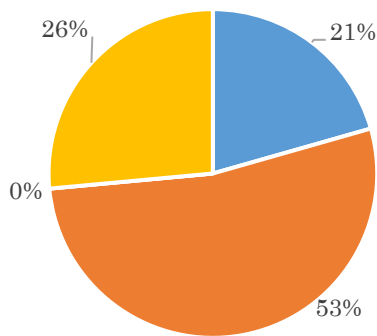
- 好き
- どちらかという好き
- どちらかという嫌い
- 嫌い

②バレーボールは好きですか？



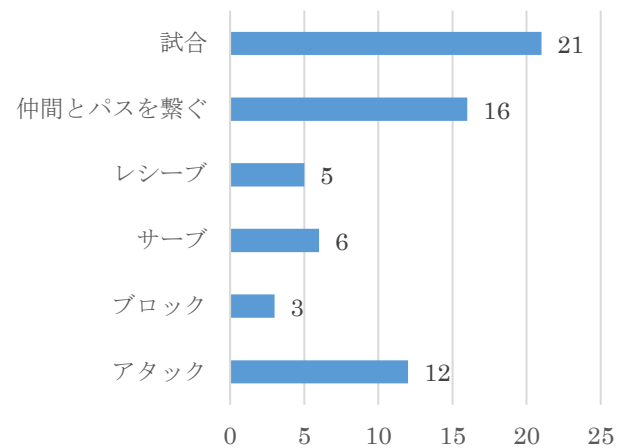
- 好き
- どちらかという好き
- どちらかという嫌い
- 嫌い

③バレーボールはやったことがありますか？

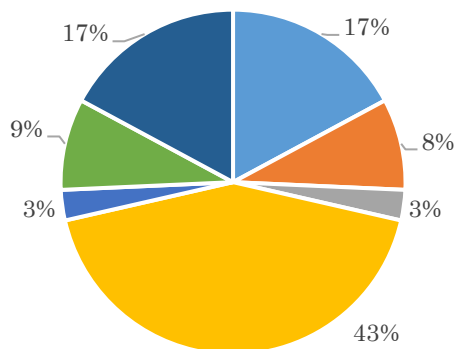


- 授業でやったことがある
- 遊びでやったことがある
- 習ってたことがある
- やったことはない

④バレーボールで何をしてみたいですか？

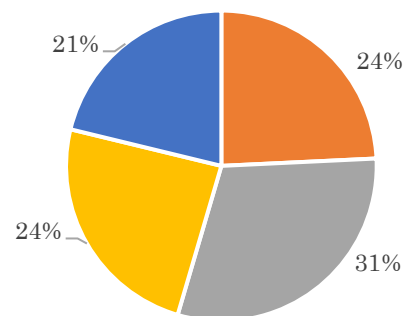


⑤それをやるために必要なことは何ですか？



- パスの技術
- アタックの技術
- ブロックの技術
- チームワーク
- 教えあうこと
- 体力
- みんなで協力すること

⑥相手にアドバイスするときに当てはまるものを選んでください。



- 自分もできるし、相手にもコツやポイントを伝えられる
- 自分ではできるが、相手にコツやポイントを伝えられない
- 自分ではできないが、相手にコツやポイントを伝えられる。
- 自分もできないし、相手にコツやポイントを伝えられない

(3) 教師の指導観

バレーボールの特性として、一人で複数回ボールに触れられない、ボールを落とさずに仲間とパスを繋ぎ、ラリーを続けることが挙げられる。仲間と協力し、パスを繋ぎながらラリーを続けられるとバレーボールの特性や楽しさに触れられる。アンケート結果からもわかるように、仲間とパスを繋ぎたいと考える生徒も多く、ラリーを続けることの楽しさを求めている生徒は多くいると言える。そこで、本授業では仲間と協力しながらラリーを続けることに重点を置いて授業を展開したいと考える。ゲームをする際も、ルールや得点方法に工夫を加えることで、ラリーを意識させる工夫をしていきたい。しかしながら、仲間とパスを繋いでラリーを続けるにはパスの技能や、空間認知能力、仲間との連携など様々な技能が必要になる。本授業では、そのような技能の獲得に向けて授業の最初に1人～2人でできるコーディネーション運動を取り入れ、毎授業での積み重ねをしていくことで、どのくらいの上達があったかを検証したいと考えた。

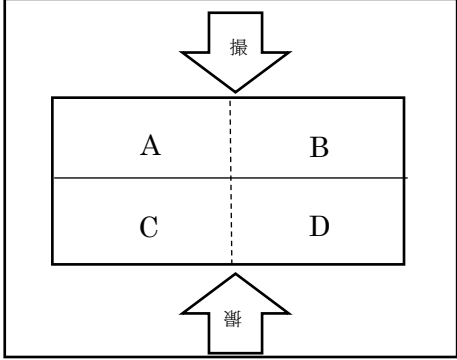
球技の面白さや楽しさを感じる人が多いのは得点（アタック）を決めることであると思う。そのためには、ボールを拾って仲間とつなぎ、アタックまで展開する必要がある。しかし、繋げるためにアンダーハンドパスの練習を多く取り入れると生徒の意欲を高めたり、持続させたりするのに課題が生まれると感じている。そこで、本単元ではアタックを導入時に取り入れ、動機づけとし、そこからパスの必要性につなげたいと考えた。

最後に、仲間と話し合いながら、技能の向上を図るうえで相手にわかりやすくコツやアドバイスを伝えることに課題があると感じている。そこで、本授業ではゲームの動画を録画し、その動画を仲間と共有することで、チームや他者の課題や改善点などを視覚的にもわかりやすくしたいと思う。そして、単に話し合わせるのではなく、時間を区切ることで、活動時間を確保しながら効果的に話し合いをすることも狙っていきたい。また、学習カードに誰からどんなアドバイスをもらったかを記録するカードを作ることで、どの生徒がどんなアドバイスをしたかを把握できるように工夫したい。

5 単元の指導・評価計画（全12時間）

	学習内容と活動	評価の観点			評価項目 (方法)
		知技	思	主	
1	<ul style="list-style-type: none"> ・オリエンテーション ・学習内容・単元目標 ・授業の進め方の確認 ・ルールの確認 (道具の使い方や片付け方、バレーボールのルールなど) ・ボール慣れ（ソロ） (クラブキャッチ→1回転キャッチ→バックキャッチ→1回転バックキャッチ、バウンドキャッチ→小バウンドキャッチ、肘伸ばしキャッチ→おでこキャッチ→高く上げてまたくぐり) 	①			学習カード
2	<p>ねらい1 【アタックすることの楽しさに触れてバレーの魅力を知る】</p> <p>○アタックの習得</p>			①	学習カード 観察 (ギガタブ)

3	<ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールの種目の特性の中でも特に面白い、アタックをすることで、得点を決める楽しさを知る (手投げトス→アタック、手投げトス→ジャンピングアタックなど) ・アタックの楽しさに触れたところで、アタックは繋がないと成立しないことを伝え、アンダーハンドパスの重要性を理解させる。 <p>○チーム決め →子供たちで話し合わせて能力が均等になるように分ける。</p>		①	学習カード 観察						
4	<p>ねらい2 【仲間が安定した動作に移れるようなパスを習得する】</p> <p>○アンダーハンドパス・オーバーハンドパスの習得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボール慣れ (ソロ) 		②	学習カード 観察 (ギガタブ)						
5	<p>→ボールの落下地点に素早く入れるようにする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールの当て感を体感する <p>→二人組に分かれてボールが自分の腕のどこに当てられると上手に飛ぶかを確認し合う。</p> <p>→ここでギガタブの録画機能を使って自分たちが実際にどんな動きをしているかを確認し、改善点を見つける。</p> <p>→その時に、アンダーは肘を絞ること、手ではなく手首に当てること、腕を振るのではなく、膝を使ってボールを返すことを意識させる。</p> <p>→オーバーは頭のおでこの前で指を三角形に作ること、5本の指ではじくこと、ボールの真下に入ることを意識させる。</p> <p>○仲間と協力し、お互いの改善点や上手なところを伝え合う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ギガタブの動画撮影機能を使い、実際に自分や仲間がどんな動きをしているのかを知り、改善点を考える。 <table border="1" data-bbox="261 1323 1043 1581"> <tr> <td data-bbox="261 1323 416 1406">見る (2分)</td> <td data-bbox="416 1323 1043 1406">チーム全員で動画を見る</td> </tr> <tr> <td data-bbox="261 1406 416 1489">話す (2分)</td> <td data-bbox="416 1406 1043 1489">チームでミーティング (代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える)</td> </tr> <tr> <td data-bbox="261 1489 416 1581">書く (2分)</td> <td data-bbox="416 1489 1043 1581">学習カードへの記入</td> </tr> </table>	見る (2分)	チーム全員で動画を見る	話す (2分)	チームでミーティング (代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える)	書く (2分)	学習カードへの記入		②	学習カード 観察 (ギガタブ)
見る (2分)	チーム全員で動画を見る									
話す (2分)	チームでミーティング (代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える)									
書く (2分)	学習カードへの記入									
6	<p>○ミニゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コートを半分にして4対4 (3対3でも可) のミニゲームを行う。 	②		学習カード 観察 (ギガタブ)						
7	<p>【ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスを2回繋いで相手コートに返しボールが落ちる→2点 ・4回繋いで落ちる→4点 ・パスは5回まで繋いでも良い ・1発返し禁止 ・1度だけキャッチあり ・サーブは投げ入れあり 		③	学習カード 観察 (ギガタブ)						

	<ul style="list-style-type: none"> ・試合は6分間 ・試合のない生徒は審判か撮影  <ul style="list-style-type: none"> ・チームは2つに分かれてゲームをする。各チーム1人はギガタブで撮影係にする。 												
8	ねらい3 【アンダー・オーバーを使って仲間とパスを繋いでラリーを続ける】	③		④	観察								
9	○ラリーゲーム（繋いだ分だけ得点になる） →ルールについて <ul style="list-style-type: none"> ・パスを2回繋いで相手コートに返しボールが落ちる→2点 ・4回繋いで落ちる→4点 ・パスは5回まで繋いでも良い ・1発返し禁止 ・1度だけキャッチあり ・サーブは投げ入れあり ・試合は6分間、ローテーションあり。 ・人数は6人 		③		学習カード 観察 (ギガタブ)								
10 本時		④			学習カード 観察 (ギガタブ)								
11	<table border="1" data-bbox="261 1263 1043 1608"> <tr> <td>する (6分)</td> <td>試合6名、録画1名、他は審判</td> </tr> <tr> <td>見る (2分)</td> <td>チーム全員で動画を見る</td> </tr> <tr> <td>話す (2分)</td> <td>チームでミーティング（代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える）</td> </tr> <tr> <td>準備 (2分)</td> <td>次の試合の準備</td> </tr> </table>	する (6分)	試合6名、録画1名、他は審判	見る (2分)	チーム全員で動画を見る	話す (2分)	チームでミーティング（代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える）	準備 (2分)	次の試合の準備			⑤	観察
する (6分)	試合6名、録画1名、他は審判												
見る (2分)	チーム全員で動画を見る												
話す (2分)	チームでミーティング（代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える）												
準備 (2分)	次の試合の準備												
12	○単元のまとめ ○リーグ戦、表彰	⑤			学習カード 観察								

7 本時の指導

(1) 本時の目標

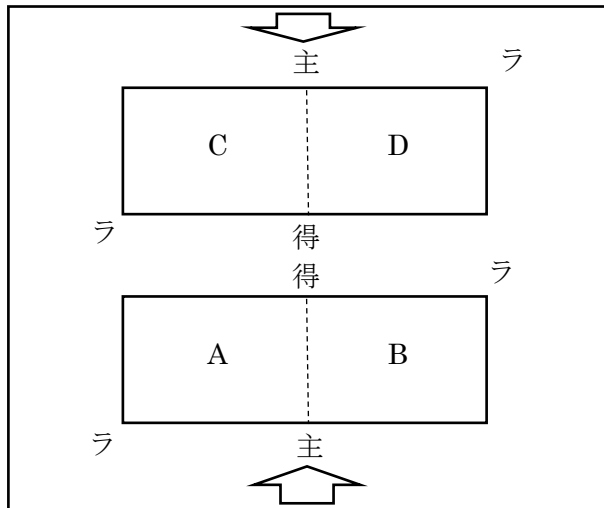
- ・他者に分かりやすく技能のコツやポイントをアドバイスしている。(思考・判断・表現)

(2) 本時の展開 (9時間目 / 12時間)

時配	学習内容と活動 (◎：主な活動内容 ○：具体的な生徒の動き)	指導や支援の手立て (○：支援や指導 ◆：評価)
1 5 分	<p>◎整列・挨拶・健康観察・準備運動</p> <p>◎個人でコーディネーション運動をする (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・おでこキャッチ (1分) ・下キャッチ (1分) ・背面キャッチ (1分) ・クラブキャッチ (1分) ・一回転キャッチ (1分) <p>◎チームでコーディネーション運動をする (3分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・連携バウンドパス (2分) <p>→キャッチの時にアンダーの形とオーバーの形でボールをキャッチする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3人組パス (マーカートッチ) (2分) <p>◎ねらいの確認をする。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>ねらい：仲間と協力し、パス技能を駆使してラリーが続くように、課題やコツを伝え合おう。</p> </div> <p>◎ミーティングでの話し合いの留意事項を確認する。</p> <p>○前時を振り返り、本時の目標を立てるためのミーティングを行う。(3分)</p>	<p>○全員で協力して準備をする。</p> <p>○出席と健康状態を確認する。</p> <p>○素早く自分の割り当てられた場所へ移動させる。</p> <p>○特にキャッチの時にどんな体勢か、手や肘の形、ボールの落下地点に入ることを意識させる。</p> <p>○ボールが散らからないように2人で1つのボールを使わせる。</p> <p>○ボールをうまく投げられない生徒の補助に入る。</p> <p>○本時の活動内容とねらいを確認させる。</p> <p>○ミーティングでは、ねらいに即した、ボールを持っていない人の動きにおけるよいところを伝えつつ、課題も伝え合えるようにさせる。</p>

- ◎前回チームで共有した反省や改善点などを確認する
- 苦手意識がある仲間に対してはより丁寧に確認をする。

◎ラリーゲーム



→ルールについて

- ・サーブはコート内から投げ入れ。
- ・トスを2回繋いで相手コートに返しボールが落ちる→2点、4回繋いで落ちる→4点
- ・パスは5回まで繋いでも良い
- ・試合は6分間、ローテーションあり。
- ・人数は6人（出れない生徒は審判係）
- ・他は正式ルールと同じ
- ・チームから1人をギガタブ撮影係にして、チームの中で交代する。（撮影は2分間）

※ゲーム6分→動画を見る2分→ミーティング3分の流れで進めていく。

※動画撮影は、ギャラリーから撮り、チーム全体が映るようにする。

時間	6人（試合に出る人）	その他（2～3人）
6分	試合（6分間）	録画1名（2分間） 他は審判
2分	チーム全員で動画を見る（2分間）	
2分	チームでミーティング（代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える）	
2分	次の試合の準備	

- 特に苦手意識が高い仲間に対し得意な人がわかりやすく教えてあげられるように声掛けをする。
- 話し合いがうまくいかないグループに対しては教師が少しアドバイスや疑問を投げかける。
- 話し合いの時は簡潔にわかりやすく伝えられるように声掛けをする。

- 素早く試合の準備が整うように声掛けをする
- 審判（2人）・得点板（2～3人）・ギガタブ係（2人）ラインマン（4人）が配置につくようにする

- 動画撮影は、体育館のギャラリーから撮影し、チーム全体が映るように声掛けをする。

- 動画を見る時間を2分に設定し、話し合いが簡潔になるようにする。

- どうやったらパスが繋がるようになるだろうか？上手なチームと自分のチームの違いは何だろうか？など聞いてみる。

- ◆他者に分かりやすく技能のコツやポイントをアドバイスしている。（思・判・表）

30分

5 分	<ul style="list-style-type: none"> ○片付け ○学習カードの記入 ○振り返りと次時の目標の確認 ○整列・挨拶・健康観察・整理運動 	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に留意しながら片付けさせる。 ○巡視し、個人の振り返りを確認する。 ○本日の振り返りを班長に発表してもらおう。 ○本時の反省を、次時の授業の確認をする。 ○健康状態を確認する。
--------	---	---

バレーボール

1年（ ）組 チーム名（ ）

<審判分担>

Aパターン		Bパターン	
役割	氏名	役割	氏名
試合①		試合①	
試合②		試合②	
試合③		試合③	
試合④		試合④	
試合⑤		試合⑤	
試合⑥		試合⑥	
ギガタブ		ギガタブ	
審判		審判	
審判		審判	

※試合に出ていない人たちで審判をやること。(両チームから審判を出す)

<ゲームのルール>

- ・6分一本勝負（試合中の交代あり）→素早く交代すること
 - ・セッターは固定せず、全員がローテーションをする（時計回り）
 - ・基本的には正式ルールと同じ。サーブは投げ入れから。
- どうしても投げ入れが難しい生徒は投げる相手の名前を言ってから投げる。
- ・繋いだ分だけ得点になる。(最大5回目まで)
 - 4回つないで相手に返す→ボールが落ちる→4点
 - ・相手の返球に対して、仲間と繋いでいる時に1度だけおでこ前でのキャッチをありとする。
 - ・ラリーをさせるために一発返しは禁止。
 - ・試合のない生徒は審判か撮影

<試合の流れ>

する (6分)	試合6名、録画1名、他は審判
見る (2分)	チーム全員で動画を見る
話す (2分)	チームでミーティング (代表生徒2名が当番制でチームや個人の課題、良かったことを伝える)
準備 (2分)	次の試合の準備

- ・ギガタブで動画を撮影するときは、ギャラリーから撮る。
→ギガタブを落とさないように柵より前に出さない。
- ・動画は2分程度でよい。全体が移るように撮影係はななめから撮るなど工夫をしましょう。
- ・2分程度撮り終わり次第、審判の役割をする。

<審判の役割>

主審

- ・試合の開始と終了の合図 (エンドラインに並んで開始し、終わること)
- ・得点、反則があった場合のジャッジ (イン、アウトも含めて)
- ・1発返しのジャッジ。1発返しは禁止
- ・6回以上のパスを回しのジャッジ。(5回まで認める)
- ・おでこ前キャッチは相手の返球に対して1度まで認める。

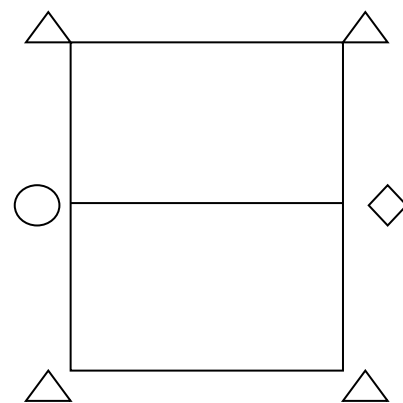
得点

- ・得点の管理
→4回繋いで相手コートにボールが落ちた場合は、4点
→試合の勝敗にかかわるところなので、しっかりと繋いだ回数を数えながらやること。

ラインマン

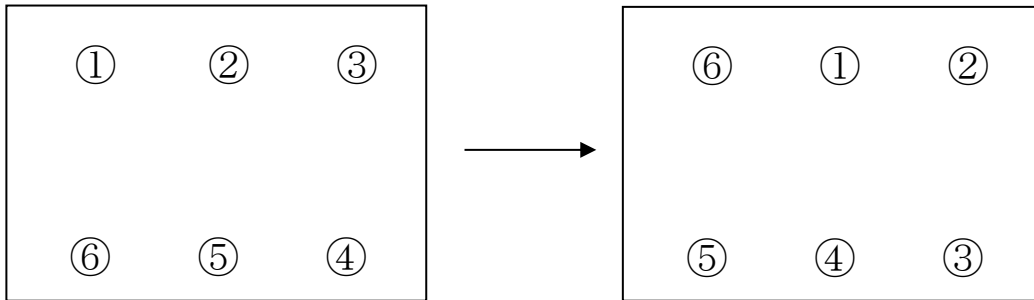
- ・落ちたボールがアウトかインかをジャッジする。
→アウトの場合は旗を上高くあげる

(図：○＝主審 ◇＝得点
△＝ラインマン)



ローテーションについて

- ・次のような順番でサーバーを入れ替える。
- ・得点を取り続けた場合は変えない。
- ・次のサーブ権が来た時に時計回りで回る。



ボールのイン・アウトについて

●=アウト

○=イン

少しでもラインにかかっていたらイン

