

生涯スポーツにおける学校体育のあり方 ——バレーボールの授業(ソフトバレーボールの導入)を通して——

世 羅 晶 子

生涯スポーツが提唱されてから久しいが、今の生徒の現状をみると、体力の低下、日常生活における運動・スポーツの機会の減少、運動に興味を持ち活発に運動する生徒とそうでない生徒の二極化などがあげられ、将来のみならず現在の状況も大変厳しいといえる。こうした現状を打破するために、学校体育において、スポーツの楽しさや必要性を伝え、生涯にわたって、さまざまなスポーツを興味と関心に応じて主体的に実践していくことのできる能力の育成を進めていかなければならないと考えている。

本研究は、生涯にわたってスポーツを親しむ資質や能力を養成する一助として、高I女子を対象にした授業実践について報告する。

はじめに

これまで学校体育で取り上げられたスポーツ種目は、部活指導の論理をそのまま持ち込み、生徒の実態に合っていない学習過程を行ったり、過程より結果を重視したりする傾向が強かった。このため、勝つこと、上手にプレーすることが求められ、これができない生徒は、活躍の機会を奪われ、体育嫌い、スポーツ嫌いに陥っていった。

1960年代に入ってから、生涯スポーツの必要性が主張され始め、スポーツは、人生をより豊かにし、充実したものとするとともに、人間の身体的・精神的な欲求にこたえる世界共通の人類の文化の一つであり、生涯にわたってスポーツを楽しむことは大きな意義があるといわれ始めた。

このような社会的情勢の中で、今日の学校体育は、『生涯にわたって健康で文化的な生活を送ることができるように、体育・スポーツを実践する資質と能力を養い、自ら現存する運動文化を享受しつつ、その継承と発展、新たな創造へと向かわせる主体的取り組みのできる人間を育成する』(本校研究開発実施報告書1999年)という役割を担っている。

その学校体育のあり方を、今年度高I女子で実践したバレーボールの授業を通して考えてみたい。

1. 生涯スポーツを支える資質・能力

生涯スポーツを支える資質・能力とは『スポーツ・運動文化に関する科学的認識と技能の習得を基礎として、さまざまなスポーツに興味と関心に応じて現在

と将来の生活において主体的に実践していくことのできる能力』(本校研究開発実施報告書1999年)のことである。

この資質・能力の育成の重視は、今回の学習指導要領(保健体育科)改訂の基本方針の一つとしてもあげられている。その理由は、自ら判断しスポーツを実践できる能力を身につけることは、生涯スポーツの教育にとってきわめて重要なことだからである。また、資質・能力の中で主張された「学び方」とは、『社会的に価値づけられた学ぶべき目標・内容を上手にしかも効率よく獲得する力としての学び方ではなく、自己の興味・関心や、今ある自分にとっての生活に身近な問題をどう解決したり広げたりすることができるか、生活に生きる知恵としての「学び方」を意味している。』(「学校体育」1999年7月)。

この基本的な「学び方」を身につけることが生涯スポーツに生きてはたらく力になると考えるものである。

2. 生徒の実態

1. 「生涯スポーツを支える資質・能力」を学校体育で具現化するために、バレーボールを種目として用いることにした。バレーボールは用具の簡易さ、激しさがそれほどでもなく親しみやすい、競技スペースをとらないなどのバレーボールの特性から、学校体育の教材として広く定着している。

しかし、こうした親しみやすい種目であるにも関わらず、実際の授業においては、ラリーが続かない、自分のところにボールがくるのが怖い、ボールが重

い、ボールが当たると痛いなどプレーに際しての不安要素をもち、ラリーの応酬といったバレーボール本来の楽しさを味わえないでいる状況が見受けられる。

そこで、高I女子後半グループ41名の生徒に、事前調査を行い、生徒がバレーボールについてどのような捉え方をしているかを表1に示した。

この事前調査を物理的・心理的側面からまとめた。

物理的側面では、

- ボールが思った方向に飛ばない。
- ラリーが続かない。
- サーブが入らない。
- スパイクができない。
- 自分のところにボールが来ない。

などとまとめられた。

また、心理的側面では、

- チームワークが魅力。
- ラリーが続くと面白い。
- 手が痛い。
- レシーブが怖い。
- ゲームが白熱しにくい。

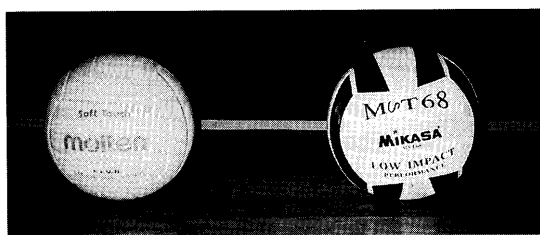
などとまとめられた。

3. 学 習 計 画

このような生徒の実態をふまえ、生涯スポーツを視野に入れながら、バレーボールの授業を実践することとした。本実践にあたっては、2.「生徒の実態」を受け、授業改善をはかるために①教具の工夫②ルールを工夫を設定することとする。

(1) 教具の工夫

2.「生徒の実態」をうけ、生徒の痛い・怖いなどの恐怖心を取り除くために、ソフトバレーボール(重量190g MIKASA ローインパクトボール)を用いることとした。このソフトバレーボールは、従来のボールよりも80g軽くできている。このため、従来のボールに比べて、手に当たった時の感触が軽く、痛みも少ない。これを用いることによって、生徒の心理的側面の負担の軽減が図られるのではないかと考えた。



(左：従来のボール、右：ソフトバレーボール)

表1 「バレーボールの授業をするにあたって」

☆バレーボールの魅力をあけるとすれば何ですか。	
● チームワーク	13
● ラリーが続いたとき	7
● うまく得点できたとき	5
● 走らなくてもいいから(他の種目に比べて)	4
● 声出し	3
● テレビで見ても面白いところ	3
● スパイクをやってみると、気分がすっきりしそう	3
● 美しい汗、青春	2
● 結構動きが激しいところ	2
● 続けると背が伸びるといわれていること	1
● ボールが弾む感触がいい	1
● どんどんルールが変わって点を取りやすくなった(例えばラリーポイント制)	1
● 1対1でないところ	1
● 誰でもできるスポーツだということ	1
● 回転レシーブ	1
● ラリーが続いているときの緊張感	1
● ネット際でのプレーがすごい(見る方で)	1
● レシーブ・トス・アタックというリズムがいい(見る方で)	1
● プロの人がアタックするときのフォームがきれいで好き(見る方で)	1
☆バレーボールのここがつまらない、面白くないと思うところはどこですか。	
● 手が痛いところ	9
● 打ち上げて変なところへ飛んでいく	5
● ボールが思った方向に飛ばない	5
● サーブが入らない	4
● ラリーが続かないとき	4
● 試合が白熱しにくい	3
● 空振りすると腹が立つ	2
● ネットを張るのがめんどくさい	2
● アタックができないこと	2
● レシーブが怖い	2
● ボールが硬い	1
● サーブが続かない	1
● 単調なゲームになってしまうこと	1
● 相手が失敗するのを待つという感じだった	1
● ネットが高いので普通にしか打てない	1
● ラリーポイント制になって面白くない	1
● 中途半端なところに落ちたボールをみんなが遠慮してしまうので困ったこと	1
● 自分のところにボールが来ないこと	1
● オーバーハンドパスがなかなかできない	1
● 動く人が決まってくる	1
● つき指が痛い	1
● ルールが毎年変わって覚えにくい	1
● 試合がラリーが続かないので、試合形式よりパス練習や円になってやる練習が好き	1
☆これからの授業への要望や意気込み	
● 試合をたくさんしたい	10
● 試合らしい試合がやりたい	2
● やわらかいボールを使ってほしい	2
● まず基本をしっかりやりたい	2
● オーバーハンドパスがうまくできるようになりたい	2
● 試合を楽しみたい	1
● まずはパスの出し方を教えてほしい	1
● スパイクをやりたい	1
● 楽しくやりたい	1
● 手が痛くならないやり方を教えてほしい	1

(2) ルールの工夫

本実践においては次のルールを定めることとした。

- 1チーム4人制。
- バドミントンコートを使い、ネットの高さは2m。
- サーブは、バドミントンでいうショートサービスラインから行い、相手コートへ投げ入れるか、アンダーハンドサーブで行う。回数は2回まで。

○ 味方コート内で4回パスをつないでもよい。

本ルールを定めた理由は、物理的側面の改善を図るためである。これら2つの工夫を用い、次のような学習指導案を立ててみた。

学習指導案

- (1) 学年・組 高I女子(後半グループ)41名
- (2) 種 目 バレーボール(ソフトバレーボール)
- (3) 目 標

- ① バレーボールにおける基本的な技能を習得させ、三段攻撃を活用したゲームができるようにさせる。
- ② バレーボールに関心を持ち、進んで技能を習得しようとする態度を育成するとともに、チームプレーを通して協調性を身につけさせる。
- ③ バレーボールの学習を通して、スポーツの楽しさを分からせ、日常生活においてもスポーツに親しめるようにさせる。

(4) 指導計画(全10時間)

第1次(1時間)……オリエンテーション

- バレーボールの特性を知り、バレーボールに興味・関心を持つことができる。

第2次(4時間)……基本的技能・チームの連係動作の習得(本時3/4)

- オーバーハンドパス、アンダーハンドパスをすることができる。
- レシーブ・トス・スパイクができる。
- ゲームのやり方を知り、チーム練習をすることができる。

第3次(4時間)……ゲーム(リーグ戦)

- ゲームをすることにより、自分たちのチームの課題を見だし、その解決を図ることができる。

第4次(1時間)……まとめ

- 本単元の学習を振り返り、今後の生活の中にもスポーツに親しもうとする態度を持つことができる。

(5) 本時の目標

- ① 2つのボールの違いを調べることで、ソフトバレーボールの有効性に気づき、バレーボール

を楽しむためにボールを代えることを理解する。

- ② ソフトバレーボールを用いることによって、基本的技能を習得することができる。
- ③ チームで協力して活動することができる。

(6) 学習過程

学 習 内 容	指導上の留意点
<導入> ○ 集合 ○ 学習内容の確認 ○ 準備運動	<ul style="list-style-type: none"> • 健康観察 • めあてを持つことができたか。 • 進んで取り組むことができたか。
<展開> ○ ソフトバレーボールの存在を知る ○ 従来のボールとソフトバレーボールの違いを調査する 調査項目 ① 接触感覚 ② プレーしているときの気持ち ③ スピード ④ 身体操作 ⑤ ボールの軌跡 手立て • サークルパスを続けてみよう • サーブを打ってみよう • スパイクを打ってみよう • レシーブをしてみよう ○ 気づきを発表する ○ 試しのゲームをする	<ul style="list-style-type: none"> • 興味・関心を持つことができたか。 • 物理的側面・心理的側面において違いを見出すことができていないか。 • 意欲的に取り組むことができているか。 • グループで協力して、比較検討が行われているか。 • 2つのボールの違いを確認することができたか。 • ソフトバレーボールの特性を生かしたゲームができているか。
<まとめ> ○ 本時のめあてを振り返る ○ 次時へのめあてを持つ ○ 整理運動・片付け	<ul style="list-style-type: none"> • 本時の目標を達成し次時のめあてをもつことができたか

4. 授業の実際

授業の実際にあたっては、<展開>の「従来のボールとソフトバレーボールの違いを調査する」について報告したい。本調査で用いたのは、次の5項目である。

- (1) 接触感覚
- (2) プレーしている時の気持ち
- (3) スピード
- (4) 身体操作
- (5) ボールの軌跡

表2は、調査結果をまとめたものである。この調査は、グループ(10グループ)に対して行ったため、表中の数字は、グループ数を示している。(複数回答のため、総計はグループ数とは一致しない。)

表2 [ソフトバレーボールについて]

(1) 接触感覚は？	
• 軽くてやわらかい ……………	8
• 痛くない ……………	6
• 気持ちよい ……………	1
(2) プレーしている時の気持ちは？	
• 痛くないのでボールを受けにくいという気持ちになる ……………	3
• 打った気がしない ……………	3
• 恐くない ……………	2
• 楽しめる ……………	1
• 落ち着いてできる ……………	1
(3) スピードは？	
• ゆっくり ……………	10
• スパイクの威力が弱い ……………	1
(4) 身体操作は？	
• 少しの力でボールが上がる ……………	7
• ボールがよく見え、動きやすい ……………	6
• 打ちやすい ……………	4
• ボールを飛ばしやすい ……………	3
• ボールに追いつきやすい ……………	2
• 打つタイミングをつかみやすい ……………	2
• オーバーがやりやすい ……………	1
• 片手でも上がる ……………	1
• 飛びすぎる ……………	6
• 変な方向に飛ぶ ……………	3
• スパイクでスナップをきかせないと水平に飛ぶ ……………	1
(5) ボールの軌跡は？	
• 空気抵抗を受けやすく曲がる ……………	6
• 曲線 ……………	4

5. 考 察

調査結果(表2)から、ソフトバレーボールのメリット・デメリットを、従来のバレーボールと比較しながら述べる。

(1) 接触感覚

本実践で用いたソフトバレーボールは、従来のバレーボールと大きさや質感が同じように見える

ため、生徒がソフトバレーボールを手にとってみたとき、まず軽いことに対して驚きの声が多かった。そして、実際ソフトバレーボールを操作してみると、従来のボールでは、全10グループが痛いと感じているのに対し、ソフトバレーボールでは、やわらかいので痛くないと全10グループが答えている。

このことは、痛い、恐いなどの精神的負担を取り除き、「軽くてやわらかい」「気持ちよい」などの感覚を生み、意欲の向上につながるのではないかと考えられる。

(2) プレーしているときの気持ち

従来のボールの時は、パスやスパイクのレシーブ時に痛さからくる恐怖感を感じていたようだが、恐さがなくなり、気持ちに余裕ができたためか、積極的に取りにいこうという気になったと3グループが答えている。この積極的なプレーが見られ始めたために、授業が活性化した。

その反面、軽すぎて打球感にとほしいと、物足りなさを感じたのが3グループあった。

(3) ボールのスピード

パスやサーブをして落ちてくる速度やスパイクの威力などを比較して、全10グループが従来のボールより、ゆっくりであると答えている。

このことは、ボールの下にきちんと動いてプレーしなければならないというバレーボールの特性に適しており、多くの生徒が従来のボールよりゆとりを持ってプレーすることにつながった。

(4) 身体操作

(3)であげられたようにスピードがゆっくりであるということから、ボールに追いつきやすく、タイミングをつかんで動きやすいという声が多かった。また、ボールが軽いことから、片手や少しの力でもボールが上がり、パスがつながりやすくなったと7グループが答えている。これらは、「1チーム4人制」としたこと、「バドミントンコートを使ったこと」、「4回パスをつないでもよいこと」



などから、意欲的にボールをとりにいこうとするプレーから出た結果と思われる。

逆に、サーブの場面で、軽すぎるため飛びすぎ、変な方向に飛ぶと答えたのが6グループあった。これは、ボールを打つ際、従来のボールの打ち方と同じであったためであると推測できる。

(5) ボールの軌跡

ソフトバレーボールは軽いため、サーブやスパイクを打つと空気抵抗を受けやすくボールの軌跡が曲がると6つのグループが答えている。

そのため、「サーブはショートサービスラインから」「2回まで」というルールの工夫を用いたが、技能が向上すれば、従来のエンドラインからのサーブも可能であるかもしれない。

6. 成果と課題

ソフトバレーボールという教具の工夫、ルールの工夫によって得られた物理的側面と心理的側面の変容は次の通りである。

(1) 物理的側面の変容

表3はパスの回数を示したものである。

表3 [対人パスの回数の変化(平均値)] 41人対象

2時間目 (従来のボール)	10時間目 (ソフトバレーボール)	伸び
オーバーハンドパス(回) 18.0	→ 26.9	8.9
アンダーハンドパス(回) 13.9	→ 21.0	7.1

パスの回数を見ると、オーバーハンドパス・アンダーハンドパスとも回数は確実に増えている。特にオーバーハンドパスは多くの生徒が苦手意識をもっていたようだが、このボールに代えてからは、恐怖感がなくなったことや、コントロールのしやすさから積極的に使っているのがみられた。また、オーバーハンドパスを使うことを強調しプレーさせていくことにより、コントロールがしやすくなり、トスにもつながりやすくなったと考える。

パスをつないで三段攻撃を行うという面においては、「レシーブ→つなぎのパス→トス→スパイク」と4回までに返せばよいというルールの工夫を行った。そのため、1回のレシーブでセッターへ返す技能が未熟な段階でも、つなぎのパスがあることにより、セッターへ返せる確率が高くなり、より三段攻撃にもっていきやすくなった。最初、三段攻撃は全く出なかったが、回を重ねるにつれ、最低2回、最

高9回(10分ゲーム)できるようになってきた。

また、サーブで点を取りにいくのではないことを強調したことで、サーブは2回までできるというルールの工夫を行ったことで、サーブだけで終わる単発的なゲームは少なくなり、ラリーが続くようになった。以上の結果から、ソフトバレーボールを使うという教具の工夫、ルールの工夫を行うことで、より早く三段攻撃までつなげることができたと考えている。

しかし、本実践は単元の途中で、ボールを代えたため、慣れるまで多少時間がかかり、もし最初からソフトバレーボールを使っていたらどうなっていたかという疑問が残った。いつソフトバレーボールを使うことが、有効なのかを探っていく必要がある。

また、ソフトバレーボールから従来のボールに戻すとすると、表3の10時間目のようなパスの回数は得られないと予想される。将来、従来のバレーボールを行うことがあると考え、ソフトバレーボールから戻す手立てを探っていかなければならない。

また、ソフトバレーボールなど、誰でも親しめる簡便なスポーツが普及することは、生涯スポーツへつなげていくのに有効なものではないだろうか。そのため、誰でも親しめる種目及び用具の開発がこれからの課題となる。

(2) 心理的側面の変容

本時においては、ボールを恐がっていた生徒が、ソフトバレーボールの接触感覚がいいとして、今まで消極的だった態度が一変し、積極的に取り組むようになったのが大きな成果である。

痛みを軽減させることにより、ボールを取りにいこうという意欲が高まり、ボールの正面に動いてのレシーブや、遠くのボールを飛び込んで打つなど多くのプレーを引き出すことができたと考えられる。

また、三段攻撃のトスがオーバーであげやすいということと、スパイクを進んで打ちにいこうという意欲の向上から、三段攻撃ができ始めた。このようなプレーができることによって、さらにチームワークがよくなり、ゲームも白熱し授業が活気のあるものとなった。

しかし、従来のボールに戻すとまた恐怖心が芽生えるかもしれない。それをどう取り除いていくかが今後の課題である。しかし、ソフトバレーボールを用いて、楽しんだことによる意欲の向上は、従来のバレーボールをすることにつながり、将来スポーツを続けていこうという糸口にもなるのではないだろうか。

また本単元終了時に行った調査(表4)に基づいても、心理的側面の変容がうかがわれる。

表4 [単元終了時に行った意識調査] (％)

	はい	いいえ	どちらでもない
1. 精一杯全力を尽くして運動することが出来ましたか。	95.2	2.4	2.4
2. 楽しかったですか。	95.2	0.0	4.8
3. 夢中になって運動することができましたか。	95.2	0.0	4.8
4. 自分から進んで学習することが出来ましたか。	95.2	0.0	4.8
5. 友だちと協力して学習できましたか。	100.0	0.0	0.0
6. これからも機会があれば、スポーツを続けていきますか。	95.2	0.0	4.8

表4の意識調査によると、「楽しく、精一杯、夢中になって運動できた」と95.2%の生徒が答えており、意欲・関心をもって運動するという事は達成できたといえる。それから、95.2%の生徒が「自ら進んで学習」できており、この結果からも主体的にスポーツを行う態度が養われてきているといえる。また、全ての生徒が仲間と協力して学習することができたことを示している。これらの要素が達成できることにより、スポーツをする喜びや楽しさにつながり、意欲が高まることによって、学校体育から生涯スポーツへ発展していくのではないだろうか。

このことは「今後も機会があればスポーツを続けていきますか」という問いに95.2%の生徒が「はい」と答えていることから、個々の生徒が生涯スポーツに関わっていく方向へ向かっているのではないかと考えられる。

そして、単元終了時に、どちらのボールが自分にとって適しているかを調査したところ、ソフトバ

レーボール39人、従来のボール2人という結果になった。このことから、ソフトバレーボール使用の有効性がうかがわれる。

ただし、先に述べたように従来のボールに戻した時の心理的側面をどう改善していくかという課題は残る。

おわりに

生涯スポーツにつなげていくために、学校体育という限られた時間の中で、種目の特性にふれるための授業改善を考えてきたが、まだまだ課題は多い。

生涯スポーツが叫ばれている社会的情勢の中で、トッププレイヤーたちが行っているルールをそのまま採り入れるのもいいが、そこまでの技能がない場合、今回の実践のように、様々な工夫を取り入れることによって、自分たちに合った楽しみ方ができるのではないかと考える。また、自分たちの力を見極め、課題を見つけ解決するために取り組んでいくという姿勢を身につけさせることも必要なのではないだろうか。

今後、生涯スポーツを支える資質・能力を育む体育の授業はどうあるべきなのかを常に問い続けながら、生徒が自分のめあてに向かって学習し続ける力を身につけさせるための方法を探していきたい。

<参考文献・引用文献>

- 『学校体育』 1997-1月号
- 『学校体育』 1997-7月号
- 『学校体育』 2000-9月号
- 『バレーボール その起源と発展』 1995 水谷 豊 平凡社
- 『体育の授業を創る』 1994 高橋健夫ほか 大修館
- 『研究開発実施報告書 第3年次』 2000 広島大学附属小学校・中学校・高等学校