

みんながスパイクを打てるバレーボールの授業 —トスに重点を置いたパターン練習を中心として—

合田 大輔・小林 真紀・岡本 昌規・高田 光代
藤本 隆弘・三宅 理子・三宅 幸信

バレーボールは、ネットをはさんで相対して攻防を展開するネット型の球技である。バレーボールが持っている楽しさのひとつとして、3回という限られた触球回数の中で攻撃へと組み立ててスパイクを打つことがある。スパイクを打つためには、個人的技能の向上を図るとともに、ゲームでのポジション毎の役割や動きを習得することが必要である。その中でも、特にスパイクへつなげるための「トス」が重要と考え、「トス」に重点を置いたパターン練習を中心に授業を計画し、実践した。その結果、スパイクへつなげる「トス」への意識が高まるとともに、お互いの動きの関係の中でポジショニングを考えたり、次のプレーの予測をしたりしながらゲームができるようになり、スパイクを打つ機会が多くみられるようになった。また、ポジション毎の役割や動きの理解が深まり、スパイクを打つ機会が増えることで助言活動も活発に行われるようになった。

1. はじめに

スポーツを楽しむ、あるいは運動を楽しむためには、スポーツや運動が持っている本質的な楽しさを理解させ、体験させることが必要である。本質的な楽しさを味わうためには、単にスポーツや運動を体験させるだけでなく、これらのスポーツや運動の特性を踏まえたうえでの技能の習得、技能のポイントやルールなどの知識、戦術の理解などが不可欠である。

バレーボールがもつ楽しさとしては、ラリーが続くこと、スパイクによる得点が決まること、レシーブがうまくできること、トスがうまくできること、サーブがきまることなどがある。その中でも、特に男子においてはスパイクを打ちたいと思っている生徒が多く、ゲームにおいてスパイクによる得点が決まったときは大きな歓声が上がります。しかし、これまでの筆者の経験では、中学2年生の段階では、ゲームでスパイクを打つケースはなかなかみられず、ラリーが続くこともたまにしかみられなかった。スパイクを打つために必要な技能や知識について整理し、学習させることで、スパイクを打つことができるようにするとともに、スポーツが持っている本質的な楽しさを味わうことができるようにしたい。

2. 研究のねらい

今回の研究では、「ゲームの中でスパイクをいかに多く打つことができるか」にこだわって授業を展開する。ゲームの中でスパイクを打つためには、スパイクにつなげるまでのレシーブやトスなどのパスコントロール能力や、どこにボールが落ちるかといった空間認識能力、スパイクの助走の仕方やスパイクの打ち方などの個人的技

能の向上に加えて、高めた個人的技能をお互いの動きの関係の中で発揮するための集団的技能の向上も必要になってくる。

今回は、その中でもスパイクにつなげるための「トス」が特に重要と考えた。そこで、スパイクにつなげるための「トス」を意識しながら、ポジション毎の役割や動きを考えてゲームができるようにするために、パターン練習を作成した。パターン練習では、学習ノートに評価観点を設け自己評価させることで、技能のポイントやポジション毎の動きや役割の理解が深まるようにした。また、パス・トス・スパイク・ブロックなどの個人的技能の向上を図るために「ドリル練習」を作成した。ドリル練習は、一人一人の触球回数が多くなるよう作成した。ゲームは、ポジション毎の役割や動きをわかりやすくすることと、一人一人の触球回数を多くすることを目的として4対4で行った。

こうして、「トス」に重点を置いたパターン練習を中心に学習を進めながら、スパイクを打つために必要な技能や知識を習得させる。そして、ゲームにおいてみんながスパイクを打つことができるような授業を計画し、実践した。

3. 研究の手続き

- 1) 研究の対象 広島大学附属福山中学校
2年生男子 61名
- 2) 期間 2007年9月～10月
- 3) 研究方法

表1に示すような学習計画で実験授業を行った。ゲームA、B、CではVTRを撮影し、ゲームの分析を行った。

単元開始前，単元終了後には，レシーブ・トス・スパイクについて大切だと思うこと，ゲームにおいてスパイクを打つために必要なことについてアンケート調査を行い，記述内容の比較・検討を行った。また，毎時間授業終了直後に行った自己評価の分析，単元終了後に生徒が記入した感想文の分析などから，スパイクを多く打つことができる授業のあり方を検討する。

表1 学習計画

時間	項目	
1	オリエンテーション	
2	ゲームA (試しのゲーム)	
3	ドリル④⑤⑥⑩⑪	パターン練習A-1
4	ドリル⑤⑥⑫	パターン練習A-2
5	ドリル⑦⑧⑫	パターン練習B-1, 2
6	ゲームB	
7	ドリル⑬⑮⑯	パターン練習C-1, 2
8	ドリル⑧⑭⑯	パターン練習D-1, 2
9	ドリル⑧⑯	パターン練習E-1, 2
10	ゲームC	
11~13	リーグ対抗戦	
14~15	学習のまとめ	

*毎時間，共通ドリルとしてドリル①②③⑨を行っている。

第1限のオリエンテーションでは，バレーボールの技能（レシーブ・トス・スパイク）についてのポイントと，ゲームにおいてスパイクを打つために必要なことについてアンケート調査を行い，授業の基礎資料とするとともに，授業における学習効果の検討資料とした。その後，学習のねらい（表2）を説明し，学習の進め方について

表2 学習のねらい

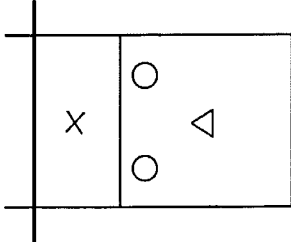
◎セッター，スパイカー，レシーバーなどのポジション毎の役割や動きを考えながら練習し，ゲームの中でスパイクが打てるようになる。
◎自分の課題やチームの課題を把握し，その解決を目指してお互いに協力したり，アドバイスしたりしながら練習しよう。
◎準備・片付けや用具の管理など，自己の役割を自覚し，その責任を果たすとともに，協力しながら活動できるようになる。
◎ボールの扱いや練習の際に安全に配慮した学習ができるようになる。

の見通しをもたせた。

その際，今回の授業では「スパイクを打つこと」を目

標とし，特に「トス」が重要であることを説明し，各ポジションがどのような役割でどのように動けばよいのかを考えて，学習を進めていくことを理解させた。そして，ゲームでの各ポジションの役割（表3）とコートの広さについて説明をした。

表3 ゲームでのポジションの配置と役割



× セッター

- ・レシーブされたボールをトスし，スパイクへつなげる。
- ・相手からのスパイクに対してブロックする。

○ スパイカー

- ・セッター，スパイカーからのトスをスパイクする。
- ・相手コートからのボールをレシーブし，セッターにつなげる。
- ・レシーブがセッターに返らなかった場合はトスを上げる。

△ レシーバー

- ・アタックラインより後方のボールはレシーブする。

コートの広さは，正規の18m×9mを18m×6mとした。横を6mとしたのは，ゲームの出場人数や生徒の発達段階から，距離のあるパスをすることは難しいと考えたからである。縦を18mのままにしたのは，スパイクを打たせる際には，奥行きが必要となると考えたからである。グループ分けは，バレーボール部に所属している者がいないことから，身長の高いものがかたまらないよう教師側が機械的に分け，役割分担をさせた。

第2限は，現時点での技能を把握するためにゲームAを行った。なお，サーブはアタックラインからの下から投げ入れとした。

第3限～第5限は，セッターからのトスによる3段攻撃を主な学習課題とし，授業を展開した。

パターン練習Aでは，第1触球（レシーブ）は，主にレシーバーが行うこととし，ボールに触る前には声をだして意思表示することを意識させた。第2触球（トス）は，セッターが行うこととし，トスを上げたい方向に体を向けること，トスはネットから少し離れたところにネットの倍の高さに上げることを意識させた。第3触球（スパイク）は，スパイカーが行うこととし，アタックラインより下がってスパイクの準備をすることと，トスが上

がってから助走にはいることを意識させた。さらに、どのポジションの人も常にボールがあるほうに体を向け、レシーブ、トスが乱れた場合は全員でフォローできるように構えておくことを意識させた。

パターン練習Bでは、パターン練習Aでのポイントに加えて、アタックライン付近のボールはスパイカーがレシーブすることとし、レシーブしたあとはすぐに下がってスパイクの準備をすることを意識させた。また、アンダーハンドパスよりもオーバーハンドパスのほうがコントロールできるため、できるだけオーバーハンドパスを使うことも意識させた。

第6限は、パターン練習A、Bの練習を行い各ポジションの役割を再確認してからゲームBを行った。

第7限～第9限は、レシーブがセッターに戻らなかった場合のスパイカー、レシーバーからのトスによる3段攻撃を主な学習課題とし、授業を展開した。

パターン練習Cでは、セッターの役割として新たにブロックを付け加え、セッターはブロックに跳んだあとすぐに振り返ってトスの準備をすることを意識させた。

パターン練習Dでは、チャンスボールがセッターに戻らなかった場合の3段攻撃として、トスをスパイカーのどちらか行うこととし、トスを上げないスパイカーはアタックラインより下がってスパイクの準備をすることを意識させた。

パターン練習Eでは、追いトスを使ったスパイク攻撃として、トスを上げる人はコートの上対角線にトスを上げることを意識させた。スパイカーは、トスを上げる人よりも下がって準備することを意識させた。

第10限は、これまで学習したパターン練習での各ポジションの役割や動きを再確認し、ゲームCを行った。

第11限～13限は、リーグ対抗戦を行った。リーグ対抗戦からはアンダーハンドサーブでゲームを始めることとした。

第14限、第15限は、学習のまとめとして技能テストとバレーボールの技能についての理解度調査、授業を終えての感想文を書かせた。

一時間の授業は、来た人からコートでの準備を行い、グループごとに準備運動を行う。準備運動のあとには、共通ドリル（ドリル①②③⑨）を各自で行い、パスのコントロール能力とスパイクを打つ際の空間認識能力を高めることができるようにした。その後、毎時間学習の課題を提示し、課題の達成に必要と考えるドリル練習を行ったあと、パターン練習を中心に授業を展開した。

また、ゲームでの課題を把握させたり、パターン練習での各ポジションの動きや役割を説明したりするためにゲームA、ゲームB、ゲームCを撮影したVTRを活用した。11限～13限のリーグ対抗戦での練習は、共通ドリル

に加え、個人ノートの記述や生徒の意見から、パスの方向転換（ドリル⑧）とスパイク練習（ドリル⑫⑭）を中心に行った。パターン練習は、各班で話し合いの時間を持たせ、どのパターン練習を行うのか選ばせて練習をした。

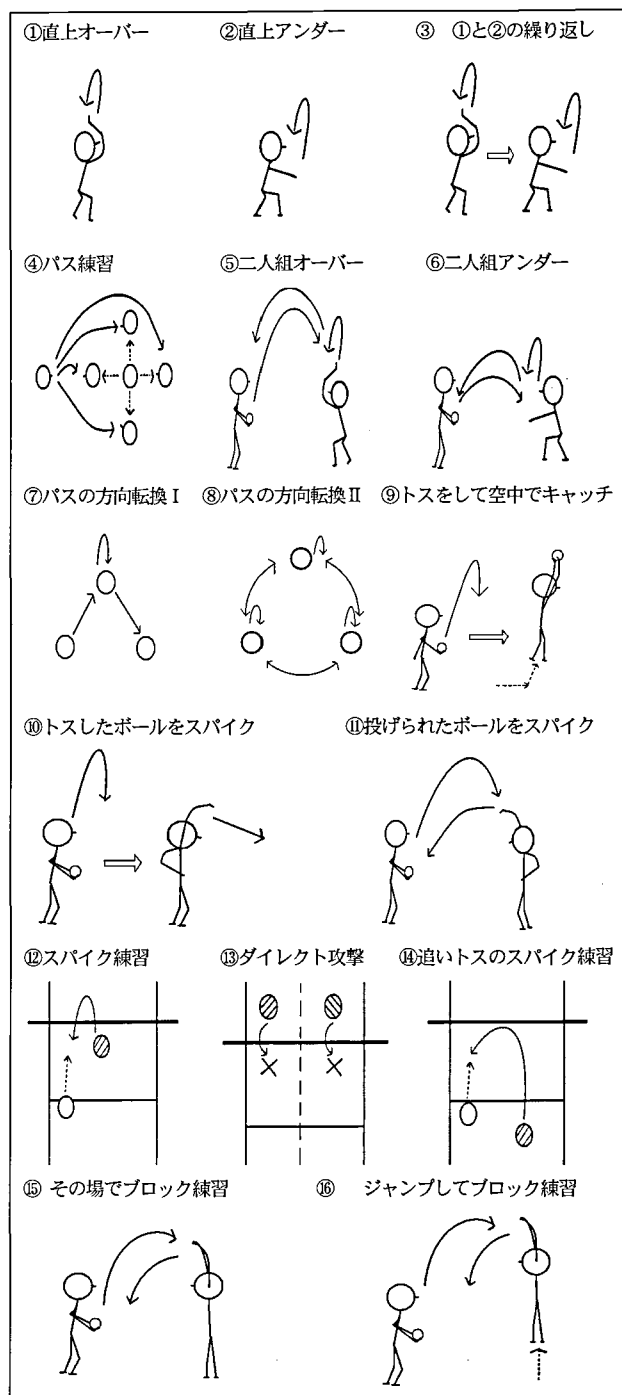
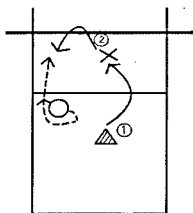


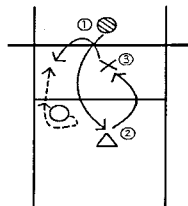
図1 ドリル練習

① パターン練習A (後衛のレシーブ→セッターのトスによる3段攻撃)

[A-1]



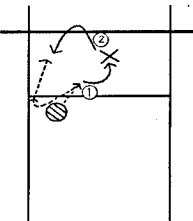
1. レシーバーがセッターにボールを投げ入れる
 2. セッターがトスを上げる
 3. スパイカーがスパイクを打つ



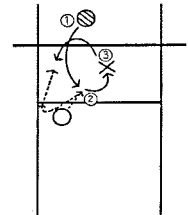
1. 相手コートからレシーバーへボールを投げ入れる
 2. レシーバーがレシーブし、セッターへ返球する
 3. セッターがトスを上げる
 4. スパイカーがスパイクを打つ

② パターン練習B (スパイカーのレシーブ→セッターのトスによる3段攻撃)

[B-1]



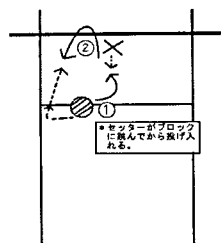
1. スパイカーがセッターにボールを投げ入れる
 2. スパイカーはボールを投げ入れたあと、素早く下がってスパイクの準備をする
 3. セッターがトスを上げる
 4. スパイカーがスパイクを打つ



1. 相手コートからスパイカーへボールを投げ入れる
 2. スパイカーはボールを投げ入れたあと、素早く下がってスパイクの準備をする
 3. セッターがトスを上げる
 4. スパイカーがスパイクを打つ

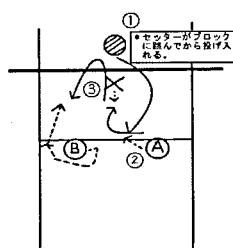
③ パターン練習C (セッターがブロックに跳んでからの3段攻撃)

[C-1]



1. セッターはブロックジャンプしたあとすぐに振り返る
 2. セッターが着地すると同時に、スパイカーはセッターにボールを投げ入れる
 3. セッターはトスを上げる
 4. スパイカーはスパイクを打つ

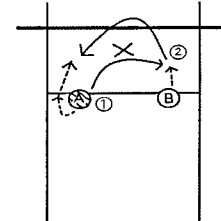
[C-2]



1. セッターがブロックジャンプすると同時に、相手コートからボールを投げ入れる
 2. スパイカーAがレシーブし、セッターに返球する
 3. セッターはスパイカーBにトスを上げる
 4. スパイカーBはスパイクを打つ

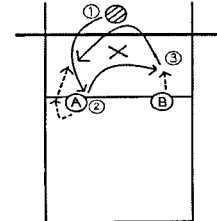
④ パターン練習D (チャンスボールがセッターに返らなかった場合の攻撃練習)

[D-1]



1. スパイカーAはスパイカーBにボールを投げ入れる
 2. スパイカーBはスパイカーAにトスをあげる
 5. スパイカーAはスパイクを打つ

[D-2]



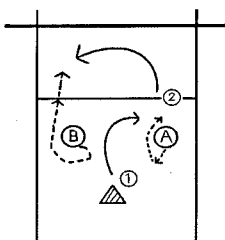
1. 相手コートからスパイカーAにボールを投げ入れる
 2. スパイカーAはレシーブで返球する
 3. ・セッターに返った場合はセッターがトスをあげる
 ・セッターに返らなかった場合はスパイカーがトスをあげる
 4. スパイカーはスパイクを打つ

*3回に1回程度セッターにも投げ入れる。

*セッターに返った場合はセッターがトスをあげる。

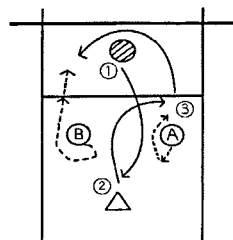
⑤ パターン練習E (追いトスをつかったスパイク攻撃)

[E-1]



1. レシーバーはスパイカーAにボールを投げ入れる
 2. スパイカーAはスパイカーBに追いトスをあげる
 3. スパイカーBはスパイクを打つ

[E-2]



1. セッターはレシーバーにボールを投げ入れる
 2. レシーバーはレシーブで返球する
 3. ・セッターに返った場合はセッターがトスをあげる
 ・セッターに返らなかった場合はスパイカーが追いトスをあげる
 4. スパイカーはスパイクを打つ

図2 パターン練習

4. 結果と考察

1) ゲームの分析から

表4 ゲームの分析結果

		ゲームA					ゲームB					ゲームC				
		成功	失敗	合計	出現率	成功率	成功	失敗	合計	出現率	成功率	成功	失敗	合計	出現率	成功率
ブ レ ー 内 容	S	10	3	13	6.1	76.9	14	8	22	5.8	63.6	40	7	47	10.1	85.1
	P	28	90	118	55.7	23.7	50	125	175	45.8	28.6	59	124	183	39.4	32.2
	RT	4	4	8	3.8	50.0	8	9	17	4.5	47.1	20	16	36	7.8	55.6
	RP	14	19	33	15.6	42.4	28	29	57	14.9	49.1	22	45	67	14.4	32.8
	RS	4	1	5	2.4	80.0	2	3	5	1.3	40.0	9	2	11	2.4	81.8
	RTP	7	17	24	11.3	29.2	23	23	46	12.0	50.0	21	25	46	9.9	45.7
	RTS	5	6	11	5.2	45.5	32	28	60	15.7	53.3	46	28	74	15.9	62.2
合 計		72	140	212	100.0	34.0	157	225	382	100.0	41.1	217	247	464	100.0	46.8
攻 撃		19	10	29	13.7	65.5	48	39	87	22.8	55.2	95	37	132	28.4	72.0

*成功, 失敗, 合計は回数を, 占有率, 成功率は割合 (単位は%) を示している。

<表の見方>

S	ダイレクトスパイク, ブロック姿勢での押し込み
P	レシーブ, パス
RT	レシーブ→ (スパイクを意識した) トス
RP	レシーブ→ (返球またはボールをつなげることを意識した) パス
RS	レシーブ→スパイク
RTP	レシーブ→トス→ (スパイク以外のつながりを意識した) パス
RTS	レシーブ→トス→スパイク
攻 撃	S, RS, RTSをまとめたもの

表4は, ゲームA, B, Cについて分析したものである。ゲームの分析は, サーブまたは相手コートからのボールに対して, どのようにプレーしたのかという観点で行った。集計は, 相手コート内に返った場合 (ボールイン) を成功として, ミスやコート外に出た場合 (ボールアウト) を失敗としてカウントし, 合計は成功数と失敗数をあわせたものを表している。合計をもとめたのは, パターン練習によってそれぞれのプレーをどれだけ意識的に行うようになったのかを考察するためである。出現率は, それぞれのプレーがゲーム全体において占める割合を示したものである。成功率は, それぞれのプレーの成功率を示したものである。なお, ゲームでのサーブは, レシーバーからの下から投げ入れで行い, アタックライン後方からセッター以外の人に投げ入れるように指示をした。また, 1試合は15分で行っている。

研究のねらいでも述べたが, 今回は「ゲームの中でスパイクをいかに多く打つことができるか」にこだわり, パターン練習を中心に授業を展開した。パターン練習は「トス」に重点をおき, セッターからのトスによるスパイク攻撃とセッター以外のポジションからのトスによる

スパイクを学習課題として作成している。

まず, トスについてであるが, 「RT」の回数はゲームAの8回からゲームBでは17回に, ゲームCでは36回に増えている。このことから単元が進むにつれてスパイクを意識したトスを行うようになっていくことがわかる。ゲームBで回数が増えたのは, パターン練習A, B (セッターからの3段攻撃) でセッターの役割や動きを学習した成果であると考えられる。ゲームCで回数が増えたのは, パターン練習D, E (セッター以外からの3段攻撃) で2段トスを学習した成果だと考える。特に, ゲームBからゲームCにかけて回数が増えていることから, ゲームではスパイカーやレシーバーからの2段トスを使うケースが多かったといえるであろう。

3段攻撃についてであるが, 「RTS」はゲームAの11回からゲームBでは60回に, ゲームCでは74回に増えている。これらから, パターン練習によってトスまでつなぐことやスパイクを打ちやすいトスをあげる技能が高まり, スパイクを打つ回数が増えたことがわかる。さらに, ゲームBからゲームCにかけては回数だけでなく成功率も55.2%から62.2%に上がっていることからス

パイクの技能が高まっていることもわかる。

「S」についてしてみると、ゲームAの13回からゲームBでは22回に、ゲームCでは47回と増えている。ゲームBからゲームCにかけて大きく増えているのは、7時間目に行ったダイレクトスパイクとブロックのドリル練習の成果と考える。特にブロックのドリル練習については、試合でブロックによる得点が決まることはなかったが、ブロック姿勢での押し込みによる得点が多く見られるようになったことから効果的だったと考える。

「RS」については、ゲームA、Bでは5回と変わらなかったが、ゲームCでは11回と増えている。今回の授業では、ツーアタックが試合で出ることは予想していなかったが、パターン練習D、Eで2段トスを学習したことでスパイクが打てそうなボールに対して反応し、スパイクを打ったのではないかと考える。

「攻撃」についてしてみると、ゲームAの29回からゲームBでは87回に、ゲームCでは132回に増えている。さらに、ゲームCでは占有率も28.4%、成功率も72.0%となっており技能の高まりをみることができる。今回の授業で「スパイクを打つこと」にこだわって学習を進めた結果、生徒に攻撃で返球するという意識が生まれ、およそ3回に1回の割合で攻撃による返球ができるようになったのは今回の授業の大きな成果といえるであろう。

また、すべてのプレー内容の合計をみてみると、ゲームAの212回からゲームBでは382回に、ゲームCでは464回に増えている。これは、単元が進むにつれてスパイクを打つことができるようになるとともに、ラリーが続くようになったためである。ドリル練習、パターン練習の積み重ねにより、個人的技能・集団的技能が高まった結果だといえる。

2) アンケート調査から

表5は単元開始前、単元終了後にレシーブ・トス・スパイクにおいて大切だと思うこと、ゲームにおいてスパイクを打つために必要なことについてアンケート調査を行い、授業で学習したパターン練習によって思考がどのように深まったのかを分析・検討したものである。

レシーブでは、「ボールの動きを安定させる」「とりあえずボールを上にあげる」「セッターのところに返す」といった記述が多かったが、単元終了後になると「深いところでも取れるように少し後ろにいる」「声をだして誰がとるのははっきりとさせる」というように、ゲームでのポジショニングやメンバーとの関わりを意識した記述が増えた。また、「セッターがスパイクにつなげやすいように、高めのボールをあげる」というように、セッターのことを考えたレシーブの仕方を具体的に考えるようになった。これは、パターン練習A、B（セッターのトス

からの3段攻撃）で、高いボールがセッターに返ったときのほうがスパイクに多くつながることを理解したからだと考える。さらに、「無理なときはスパイカーに返す」というような記述もみられた。これは、パターン練習D、E（セッター以外からのトスによる3段攻撃）で2段トスの練習を行った成果だと考える。

トスでは、「スパイクをしやすいようにあげる」「高く、ネットに近すぎないトスをあげる」「トスしたい方へ体を向け、高くあげる」といった抽象的な記述が多かったが、単元終了後になると「身長2倍くらいの高さで、ネットから少し離れたところにあげる」「あまり前にあげてもスパイカーの真上にあげても打てないので、スパイカーよりも少し前へあげる」というように、トスの具体的な高さや方向についての記述が増えた。これは、パターン練習によってどのようなトスをあげるとスパイクにつながったのか、自分がスパイカーだった場合にどのようなトスがあげるとスパイクを打ちやすかったのかを経験し、理解したからだと考えられる。

スパイクでは、「高くジャンプ」「タイミングを合わせる」「コート端をねらい外に出ないようにする」といったような記述が多かったが、単元終了後になると「素早く展開してスパイクの準備」「アタックラインまで下がり、踏み切り足を前にして準備」というように、スパイクの助走に入る前の準備についての記述が増えた。また、「トスを上げる人のほうに体を向ける」「ボールが上がりはじめてから助走を始め」というように、トスを上げる人を意識した記述が増えるようになった。これは、パターン練習によって、スパイクを打つためにはトスが重要であることを理解したためだと考える。

レシーブ、トス、スパイクの記述に共通していることは、それぞれを単独の技能として捉えるのではなく、スパイクに打つためにどうすればよいかを考えて、総合的な技能として捉えていることである。これは、パターン練習において常にゲームを意識させながらポジションごとの役割や動きを意識させた成果といえるであろう。このことは、ゲームにおいてスパイクを打つために必要なことについての記述が「積極的にボールに近づく」「協力してつなげる」といったものから、単元終了後には「レシーブは1回での返球をなくすためにコート内にパスを」「レシーバーとセッターが次の人のことを考えて」「スパイカーは二人いるので、どちらが打つか声をだしたりして把握しておく」というように、ゲームでのそれぞれのポジションについての記述が増えたことから考えられる。また、「レシーブ、トスが乱れたときに誰かがフォローして正確にトスを上げる」「トスする人が、必ず高くネット際ではなく、打ちやすいところへトスをあげる」「追いトスをつかったり」というようにトスについての

記述が多く見られた。このことから、生徒が授業の意図を意識しスパイクを打つためには「トス」が重要と考えられることができるようになったといえる。これは、パターン練習の成果といえるであろう。

表5 アンケート調査の結果（一部抜粋）

（ 単元開始前 ⇒ 単元終了後 ）	
◎ レシーブ	
・ボールの動きを安定させる。	⇒ ・できるだけオーバーハンドパスを使う。セッターに返るように、前に高く返す。無理なときはスパイカーに返す。
・とりあえずボールを上にあげる。	⇒ ・セッターがスパイカーにつなげやすいように、高めのボールをあげる。セッター以外がレシーブし、声をだして誰がとるのがはっきりとさせる。
・よく動いて、ボールに触る。	⇒ ・ボールを上にあげるために、足の曲げ伸ばしで上に上げる。ボールの落下点で構えて、セッターがトスを上げやすくて、あまり高くないボールを返すようにする。
・腕を平らにして返す。	⇒ ・セッターに返るように、素早く落下点に移動してオーバーで高く上げる。オーバーで上げればセッター、スパイカーが対応してくれるので、正確でなくても高さを意識する。
・セッターのところに返す。	⇒ ・セッターがトスしやすいボールを上げる。深いところでも取れるようにすこし後ろにいる。サーブがくる前に構えておく。
◎ トス	
・スパイクをしやすいようにあげる。	⇒ ・膝を使ってスパイクを打つ人の方向に体を向け、身長2倍くらいの高さで、ネットから少し離れたところにトスを上げる。
・ボールをよく見て動く。	⇒ ・レシーブと同じように、膝の曲げ伸ばしで上に上げる。ボールの落下点に素早く入ってトスを上げる。スパイカーが打ちやすくて、ネットから少し離れたところにあげる。
・親指と人差し指で正三角形を作ってあげる。	⇒ ・素早く落下点に移動して、パスしたい方向に体を向けて準備する。ネットの倍程度の高さまでボールをあげる。このとき、名前を言って指示をするとスパイカーはスパイクを打ちやすい。
・高く、ネットに近すぎないトスをあげる。	⇒ ・誰に上げたのか声をだし、打ちやすい位置に上げる。上げた直後に、そこからどくことも大切だと思った。膝を使って体全体で上げるようにすると、高く上げることができた。
・トスしたい方へ体を向け、高くあげる。	⇒ ・あまり前にあげてもスパイカーの真上にあげても打てないので、スパイカーよりも少し前へあげる。味方のほうへ体を向けて膝を使ってトスを上げる。
◎ スパイク	
・力強く打つ。	⇒ ・両足で踏み切って手のひらにしっかり当てる。トスを上げる人のほうに体を向ける。ボールをよく見て、ジャンプをするタイミングを考える。
・高くジャンプする。	⇒ ・素早く展開してスパイクの準備をする。無理なボールはスパイクをしない。タイミングを合わせジャンプする。
・タイミングを合わせる。	⇒ ・スパイクをする前は、ちゃんと準備をしてボールの落下とジャンプのタイミングを合わせる。手をちゃんと振って、ジャンプの最高地点で打つようにする。
・手全体で打って人のいないところに打つ。	⇒ ・アタックラインまで下がり、踏み切り足を前にして準備。ボールが上がりはじめてから助走を始め、踏み切るときは手を後ろにしてジャンプ。追いトスの場合は、トスを上げるスパイカーと並行まで
・コートの手をねらい外に出ないようにする。	⇒ ・アタックラインよりも少し後ろに下がって準備する。ボールが上がってボールの弾道を見極めたあとにジャンプして打つ。できるだけミートを心がけて打つ。
◎ ゲームにおいてスパイクを打つために必要なこと	
・積極的にボールに近づく。	⇒ ・レシーブ、トスが乱れたときに誰かがフォローして正確にトスを上げる、その場その場で判断して、追いトスをつかたりする。
・自分から積極的にボールに触る。	⇒ ・まずはレシーブ、トスをきちんと上げる。レシーバーとセッターが次の人のことを考えてボールをあげることがスパイクにつながると思う。
・協力してつなげること。	⇒ ・レシーブは1回での返球をなくすためにコート内にパスをする。次にセッターはコートの対角線上に上げ高く上げた、スパイカーがタイミングをとりやすいようにする。
・ボールをつないで、あげる位置を考える。	⇒ ・スパイカーは二人いるので、どちらが打つか声をだしたりして把握しておくこと。トスする人が、必ず高くネット際ではなく、打ちやすいところへトスをあげる。

3) 毎時の自己評価から

表6に示した4項目について、それぞれ「はい」を3点、「いいえ」を1点として3段階評価を行わせ、時間を追ってまとめたもの(平均値)が図3～図6である。

表6 自己評価の項目

- | |
|------------------------------------|
| 1) ドリル練習で技能を高めることができましたか |
| 2) 自分の課題解決に向けて何回も練習しましたか |
| 3) ポジション毎の役割や動きを考えて、練習(ゲーム)ができましたか |
| 4) グループ内で話し合いや助言は十分にできましたか |

図3をみると、4時間目以降は平均値を2.5点以上保っていることから、生徒はドリル練習で技能の高まりを感じていたようである。8時間目で少し下がっているのは、追いトスを使った攻撃練習をドリル練習で初めて行い、これが生徒にとって難しかったためだと考える。ゲームC、対抗戦①でも平均値が下がっているのは、生徒の苦手とするトスの技能を高めるために方向転換のドリルを行ったからだと思われる。

図4をみると、単元が進むにつれて課題解決への意欲が高まっていることがわかる。7時間目に少し平均値が下がっているのは、ブロック練習を行ったためで、これは生徒がブロックの必要性をあまり感じていなかったためだと考える。しかし、ブロック練習によってブロック姿勢での押し込みによる得点がみられるようになった。これは、ブロック練習を行った効果といえる。また、当校ではバレーボールの授業を6年間通じて行うため、今回の授業で学んだブロックの技能を来年度以降の授業に活かすきっかけにもなったと思う。

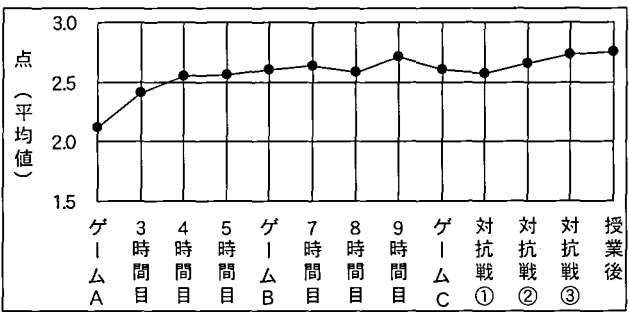


図3 ドリル練習での技能の高まり

図5をみると、単元が進むにつれてポジションの役割と動きの理解度が上がっていることがわかる。ゲームBで平均値が下がっているのは、第3限～第5限に学習したパターン練習A、B(セッターからのトスによる3段攻撃)ではできていたことが、ゲームBでは第1触球(レシーブ)がセッターにあまり返らなかったために3段攻撃ができなかったためだと考える。それに加えて、学習ノートで設けた評価観点により、生徒の中で評価の基準ができたために厳しい点をつけたとも考えられる。これはパターン練習によって判断基準ができたともいえることから、今回の授業の成果といえるであろう。対抗戦①でも平均値が下がっているのは、対抗戦からサーブをアンダーハンドサービスで行ったからだと思われる。これまでの下からの投げ入れに比べ、サーブレシーブが安定しなくなり、パターン練習どおりに攻撃を組み立てることができなくなったために平均値が下がったと考える。しかし、対抗戦が進むにつれてサーブレシーブが安定するようになると、学習したパターン練習での動きができるようになり理解度があがっている。

図6をみると、ゲームや対抗戦においてグループ内での助言活動が増えていることがわかる。今回の授業では、技能のポイントやポジション毎の動きや役割を理解させることに時間を多くとったためにグループ内で話し合う時間をあまりとれなかったのだが、パターン練習を通してポジション毎の役割や動きの理解が深まった結果、ゲームにおいて互いに評価しあったり助言しあえるようになった。ポジションの役割や動きの理解度が助言活動につながったことはパターン練習の成果といえるであろう。

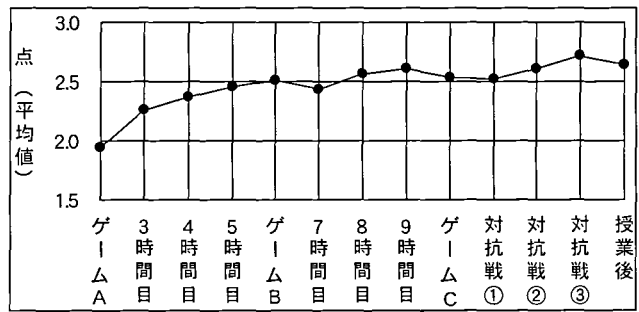


図4 課題解決への意欲

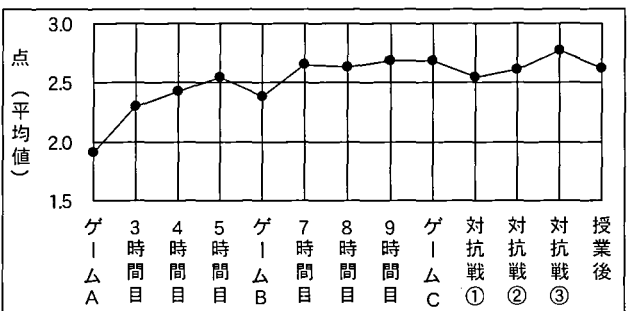


図5 ポジションの役割と動きの理解度

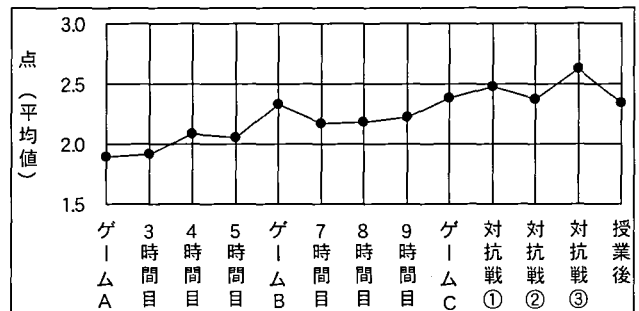


図6 グループ内での助言活動

4) 感想文から

表7～表9は単元終了後に、ドリル練習、パターン練習、今回の授業についての感想を自由記述させ、まとめたものである。

ドリル練習については(表7参照)、良かった点として「個人の技能を伸ばせた」「簡単な場面でのミスを少なくすることができた」「個人個人の課題の把握と克服のためにとても役に立った」などの記述があることから、生徒はドリル練習が個人的技能の向上に役立ったと感じていたようである。また、「パスの方向転換はとても役に立った」「トスをして空中でキャッチの練習でスパイクのタイミングが取れるようになった」「トスをして空中でキャッチの練習でスパイクの打点の位置がわかった」とあるようにドリル練習⑦、⑧はトスのボールコントロールに

おいて、ドリル練習⑨はスパイクの助走から踏切までの動作やジャンプするタイミング、スパイクを打つ打点などの技能の向上に役立ったといえる。

改善してほしい点として「ダイレクト攻撃のドリルを1回しかしていないので残念」「試合に生かせないドリルもたくさんあった」という記述がみられた。ドリル練習でどのような練習を行うのか、また技能の向上に必要な時間の確保などについて、もう少し考える必要があったと思う。また、「ドリル練習のどれをやってもよいという風にしたらもっとよかった」「自分の苦手な点を練習する時間がほしかった」という記述もみられた。単元後半は、生徒の意見やゲームの内容から方向転換のパスを中心にドリル練習を行ったのだが、各自の課題に応じてドリル練習を選ばせてもよかったのではないかと考える。

表7 ドリル練習について(一部抜粋)

(良かった点)

- ・ドリル練習で個人の技能を伸ばせたのでよかった。
- ・オーバーやアンダーなど基本的な動作を集中して練習することで、簡単な場面でのミスを少なくすることができた。
- ・最初ではレシーブが予想外の方向へと飛んでいくことがあったがドリル練習でかなり改善されたと思う。同じことを何回もやって「こんなの役に立つのか」とかなり疑心暗鬼だったが、実際に試合をするとその成果が現れていた。
- ・パスの方向転換はとても役に立った。
- ・トスをして空中キャッチが上手にできるようになったら、スパイクも上手に打てるようになった。
- ・トスをして空中でキャッチの練習でスパイクのタイミングが取れるようになった。
- ・トスをして空中でキャッチの練習でスパイクの打点の位置がわかった。
- ・ドリル練習で、トスやスパイクなんかのコントロールがうまくなった。
- ・一人一人が練習できる時間があつたので基本が身についた。
- ・個人個人の課題の把握と克服のためにとても役に立ったと思う。アンダーハンドパス、オーバーハンドパスの正確さなどはドリル練習のたまものだった。

(改善してほしい点)

- ・ドリル練習のどれをやってもよいという風にしたらもっとよかった。
- ・はじめのほうの練習で、もう少しドリル練習の時間がほしかった。
- ・自分の苦手な点を練習する時間がほしかった。
- ・ブロック練習が試合で役に立っておらず、ほとんど使っていなかったため、もっとどのようにするのか試合ではどのような場面で使うのかを教えてほしかった。
- ・ドリル練習でパターン練習やゲームをする時間が短くなるがあつたので物足りないときがあつた。
- ・試合に生かせないドリルもたくさんあつた。ブロックなんかほとんどやったことはなかった。
- ・ドリル練習は自らの課題に合わせて取り組むという方法でも良かったと思う。
- ・ダイレクト攻撃のドリルを一回しかしていないので残念だった。

パターン練習については(表8参照)、良かった点として「試合でどのように動けばいいのかわかった」「実戦に近い形で練習ができたので各ポジションの役割を考えることができた」「ポジションに応じた練習ができたので、各ポジションの役割を理解できた」という記述がみられた。これはパターン練習によって、それぞれのポジ

ションがどのように動けばよいのかという理解を深めることができ、それをゲームで活かすことができるようになったからだと考える。また、先にも述べたがパターン練習によってポジション毎の役割や動きを理解することが、助言活動につながったことは今回の授業の成果といえるであろう。さらに、「試合での3段攻撃は、パターン

練習の成果だと思う」「この練習で連携プレーとチームのムードが一気に上がり、スパイクを打つことが苦でなくなった」という記述もみられることから、生徒はパターン練習によって、ゲームにおいてスパイクを打つために必要なことを理解し、実践できるようになったと感じていたようである。このことは、実際にゲームの分析における「攻撃」の回数が増えていることから考えることができ、パターン練習の成果といえる。また、「学習ノートに書いてあるパターン練習の評価観点で重要なことが再確認できた」という記述が見られた。学習ノートでポジションごとに意識してほしいことや技能のポイントをわかるようにしていたが、生徒は学習ノートを活用しパターン練習の理解を深めていたようである。

改善してほしい点としては、「パターン練習はとても内

容が濃かったけど、練習時間がとても少なかった」「チーム内での話し合い、助言が少なかった」という記述がみられた。ドリル練習で個人的技能を高めてからパターン練習を行うようにしていたため仕方がない面もあるが、パターン練習でのポジションごとの動きの習得やポイントの理解などができるだけ十分な時間が確保できていたのかを考える必要があったと思う。また、「うまくいったのはパターン練習A、Bくらいだった」「選手の真ん中にボールが来たときの対応とかがあると面白い」「相手が自分のチームのスパイクをブロックしたとき、どうすればいいのかというパターン練習もしたかった」といった記述もみられた。どのようなパターンを学習させるのがよいのかを再考し、今後の授業に活かしていきたいと思う。

表8 パターン練習について（一部抜粋）

<p>(良かった点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・パターン練習で試合での動作をすることで、試合でどのように動けばいいのかがわかった。パターン演習でトスをうまくあげられるようになった。試合での3段攻撃は、パターン練習の成果だと思う。 ・この練習で連携プレーとチームのムードが一気に上がり、スパイクを打つことが苦でなくなった。 ・実戦に近い形で練習ができたので各ポジションの役割を考えることができた。 ・試合をする上での戦略やボールの返し方などを主にしたのでゲームのときに役立った。 ・3段攻撃を中心にスパイク、トス、レシーブなどをたくさん練習し、実際の試合に使えるものをたくさん手に入れることができた。 ・ポジションに応じた練習ができたので、各ポジションの役割を理解できた。 ・学習ノートに書いてあるパターン練習の評価観点で重要なことが再確認できた。 <p>(改善してほしい点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合に活かせるような場面もあったが、パターンどおりにいかなかった。うまくいったのはパターン練習A、Bくらいだった。 ・パターン練習はとても内容が濃かったけど、練習時間がとても少なかった。 ・相手が自分のチームのスパイクをブロックしたとき、どうすればいいのかというパターン練習もしたかった。 ・チーム内での話し合い、助言が少なかったと思う。 ・選手の真ん中にボールが来たときの対応とかがあると面白いと思う。

今回の授業については（表9参照）、良かった点として「ドリルやパターン練習できたえてゲームにのぞむやりかたは面白かった」「ドリル練習やパターン練習の積み重ねをすることによって試合でレシーバー、セッター、スパイカーがどんな場面でどういうことをするのか考えられるようになった」とあるように、生徒は今回の授業の進め方を好意的に捉えていたようである。

また、ゲームはポジション毎の役割や動きをわかりやすくすること、触球回数を増やすために4対4で行ったのだが、「自分が動かないといけないという意識が持てた」「4人で試合をしたことでローテーションも簡単で一人でやることが多く、いろんなポジションをすることが

できた」とあるように、こちらの意図することが達成できたように思う。さらに、「1年のときより、自分のポジションに対しての責任。また、ファインプレーやスパイクを決めたときの喜びが大きくなった」「仲間のミスで負けて嫌なときもあったけど、みんなでつないでスパイクを打ったり、得点を決めたときは負けたときの数倍うれしかった」という記述から、ポジション毎の役割や動きを理解してゲームを行うことができるようになることで、バレーボールを以前よりも楽しむことができるようになったのではないかと考える。

また、「前の時間の試合をビデオにとって、そのビデオを見ながら良かったこと、悪かったことを解説してく

れたのはわかりやすくてよかった」という記述があった。ゲームでの課題を把握させたり、パターン練習をわかりやすく説明したりするためにVTRを活用したことが生徒にとってはわかりやすかったようで、授業を効率的に進めるのに有効だったといえる。

改善してほしい点としては、「ドリル練習やパターン練習で技能を高めることができたが、ゲームになるとあせってできなかった」「試合になると、応用することができなかった」「パターン練習はドリル練習を活かす場みたいな感じで、それ自体は試合に活かせていなかった」という記述がみられた。これは、ドリル練習やパターン練習

での技能を習得するだけの時間が十分に確保できなかったことが原因であると考えられる。それぞれの技能を習得するだけの時間の確保やドリル練習、パターン練習とゲームとのつながりをどのようにもたせるかを工夫する必要があったと思う。また、「普通のコートで普通の人数でも試合をしてみたかった」という記述もみられた。今回の授業では4対4でのゲームであったが、来年度以降のバレーボールでは今回学習したことを活かして、正規の人数やコートの広さでもポジション毎の役割や動きを考えながらゲームができるようにしていくつもりである。

表9 今回の授業について（一部抜粋）

<p>(良かった点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリルやパターン練習できたえてゲームにのぞむやりかたは面白かった。 ・ドリル練習やパターン練習の積み重ねをすることによって試合でレシーバー、セッター、スパイカーがどんな場面でどういうことをするのか考えられるようになった。 ・1年のときは互いにボールをあげているだけだったが今回は各ポジションの役割を考え、3段攻撃など色々な作戦を組み込めるようになった。それによって、1年のときより、自分のポジションに対しての責任。また、ファインプレーやスパイクを決めたときの喜びが大きくなった。 ・4人での試合では自分の動く範囲が大きかったが、そっちのほうが自分が動かないといけないという意識が持てた。 ・バレーボールはひとりでプレイするものではなく、4人全員で、次へつないで最後にスパイクというようにチームプレイが重視されるものだということがわかった。 ・4人で試合をしたことでローテーションも簡単で一人でやるのが多くいろんなポジションをすることができた。 ・1年のときは、ポジションの役割はほとんど考えずに自分の場所にボールがきたら打つという個人個人でバレーをしているように感じたが、今回の授業では、それぞれのポジションである程度定められた動きがあって、全員が自分の動きを考えながらできたのでチームでバレーをしている気がした。 ・3段攻撃ができるようになったり、ピンチのときにつなげられるようになったのがうれしかった。 ・仲間のミスで負けて嫌なときもあったけど、みんなでつないでスパイクを打ったり、得点を決めたときは負けたときの数倍うれしかった。 ・前の時間の試合をビデオにとって、そのビデオを見ながら良かったこと、悪かったことを解説してくれたのはわかりやすくてよかった。 <p>(改善してほしい点)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドリル練習、パターン練習というふうに、わけて練習していたときは、どうすればよいかが決まっているのでわかりやすかったが、試合になると、それを応用することができなかった。 ・時間の最後に小さいゲームを1回してそれを本時の復習にすればよかった ・ドリル練習やパターン練習で技能を高めることができたが、ゲームになるとあせってできなかった。もう少し、ゲームをして慣れたかった。 ・普通のコートで普通の人数でも試合をしてみたかった。 ・試合が終わるたびに、チームで3分くらい次はどうするかなどの話し合いの場を設けてほしかった。 ・パターン練習はドリル練習を活かす場みたいな感じで、それ自体は試合に活かせていなかった。
--

5. まとめと課題

ゲームの中でスパイクを打つことができるようにするために、ドリル練習で個人的技能を高め、パターン練習で「トス」に重点を置きながら、ポジションごとの役

割や動きを習得できるようにした。そして、ドリル練習・パターン練習の積み重ねによって、高めた技能をお互いの動きの関係の中で発揮し、ゲームでスパイクを打つことができるよう授業を計画し、実践した。また、学習ノ

ートにパターン練習の評価項目を設け、生徒一人一人が課題を把握しながら学習できるようにした。さらに、VTRで具体的な動きの説明をしたり、ゲームの評価や課題の提示を行うことで、実際の動きをイメージしやすくしたり、学習への意欲が高まったりするような工夫をした。

その結果、スパイクを打つために必要な各ポジションの役割や動き、特にスパイクにつなげるための「トス」の重要性について理解が深まった。さらに、レシーブ・トス・スパイクを単独の技能としてとらえるのではなく、総合的な技能としてとらえることができるようになり、お互いの動きの関係の中でポジショニングを考えたり、次のプレーの予測をしたりしながらゲームができるようになった。そして、ゲームでスパイクを多く打つことができるようになった。また、技能のポイントやゲームでの動きについての理解が深まり、自己評価や他者評価ができるようになるにつれて、助言活動が活発に行われるようになった。加えて、単元開始前と比較してバレーボールが楽しいと感じる生徒が増えたようである。

その一方で、技能のポイントは理解しているものの、なかなか技能の向上がみられない生徒もいた。わかることからできることにつなげることができるよう、単元の構成の仕方や技能の向上に必要な学習時間の確保、指導の仕方をもう少し工夫し、改善していく必要があったと思う。

バレーボールにかぎらず、各種のスポーツや運動を楽しむためには、それらのスポーツや運動の特性を踏まえ、技能を向上させるだけでなく、技能のポイントやルールなどの知識、戦術の理解を深めることができるよう授業を展開する必要がある。そして、スポーツや運動を行うために必要な技能を習得させることで、初めてスポーツや運動を楽しみと感じることができるのである。これからも生徒にスポーツや運動する楽しさを味わわせることができるような授業を目指し、日々取り組んでいきたい。

参考文献

- 1) 井上馨：「バレーボールのつまずきと指導のポイント」、『体育科教育』、大修館書店、Vol.38 No.12、1990、pp.51-53
- 2) 大林一郎他：「自己教育力を育てる体育教育のありかた―一人一人の課題を明確にしたバレーボールの授業―」、『広島大学附属福山中・高等学校中等教育研究紀要第39巻』1991.3、pp.41-51
- 3) 草野健次：『自然体バレー塾の“一貫指導型ドリル集”第1巻パス&トス』、バレーボール・アンリミテッド、2003
- 4) 草野健次：『自然体バレー塾の“一貫指導型ドリル集”第2巻ブロック&レシーブ』、バレーボール・アンリ

ミテッド、2005

- 5) 草野健次：『自然体バレー塾の“一貫指導型ドリル集”第3巻サブ&スパイク』、バレーボール・アンリミテッド、2005
- 6) 杉山重利他：『新学習指導要領による中学校体育の授業（下）』、大修館書店、2001、pp.26-45
- 7) 杉山重利他：『新学習指導要領による高等学校体育の授業（下）』、大修館書店、2001、pp.30-55
- 8) 高田学峰他：「自らが学ぶ力を育てる授業実践―対人パスからの脱却を図るバレーボール―」、『広島大学附属福山中・高等学校中等教育研究紀要第39巻』、1999.3、pp.29-38
- 9) 高橋健夫他：『体育の授業を創る』、大修館書店、1994
- 10) 常木己喜雄：「みんなで楽しむバレーボールの授業」、『体育科教育』、大修館書店、Vol.31 No.12、1983、pp.58-60
- 11) 福原祐三他：『バレーボールの練習プログラム』、大修館書店、1997
- 12) 福原祐三他：『みんなが主役になれるバレーボールの授業作り』、大修館書店、2005
- 13) 三木四郎：『新しい体育授業の体育学』、明和出版、2005
- 14) リンダ・L・グリフィン他：『ボール運動の練習プログラム―楽しい戦術学習の進め方』、大修館書店、1999、pp. 84-113