

## 事例研究

# 大学体育授業におけるバレーボールの スパイク練習についての実践研究①

— 2021年度後期 —

廣 瀬 文 彦  
齊 藤 武 利

Practical study of volleyball spikes in  
university physical education classes 1

— The second half of 2021 —

HIROSE Fumihiko  
SAITOH Taketoshi

### 1. はじめに

本稿の筆者は大学の教養科目「スポーツ演習（バレーボール）」を2017年度より担当している。シラバスには授業の目標として「バレーボールを生涯スポーツとして楽しむことが出来るようになること」を挙げた。授業の直近3年間の履修者数は、2019年度56名（後期金曜3限29名、後期金曜4限27名）、2020年度46名（後期金曜3限30名、後期金曜4限16名）、2021年度65名（前期金曜3限33名、後期金曜3限32名）であった。授業内容は、1人の教員が多数の学生に対応するため安全面を優先して、ゲーム中心に行った。具体的には、受講者が希望したレベル別に2コートに分かれて、「勝負に強く拘ること」よりは「受講者同士がバレーボールを楽しみながらコミュニケーションを取ること」を目的とした。その結果、授業評価アンケー

トでは不満があるような回答は少なかったが、技術練習をして上手くなりたいとの意見も少数ながらあった。

ところで、岩田（2016）が小学校中学年のバレーボールのようなネット型のゲームの体育授業について「やみくも（無意図的）に返球を繰り返すことが珍しくないのは、子どもたちの能力段階において難易度の高すぎるボールコントロールの技能を要求している傾向が強いからであろう。」と述べている。大学体育授業においても同じ理由で、ミスをしてチームに迷惑をかけたくないという気持ちが強いために、難易度の高いスパイクを打たずに安全策をとってパスで相手コートに返球するということが起きている。

合田ら（2008）は中学校の体育授業でのバレーボールがもつ楽しさについて、「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上がる」と述べている。大学体育授業はそのスポーツ種目を選択して受講しているため、男子だけでなく女子においても「スパイクによる得点が決まること」に対する興味は高いと考える。そのような理由で授業内容にスパイク練習を取り入れることを考えた。

文部科学省（2016）は「大学体育は、高等学校までの学校体育と比較して、スキーやゴルフ、ボウリング、ボルダリングなどより多様な種目を積極的に教育の場に導入し、教材研究を重ねてきた。このような取組がスポーツ人口の拡大に寄与してきたと考えられる。」と大学体育における実践研究の重要性を述べている。さらに、高橋（2018）は体育スポーツ分野における実践研究を「実証研究」と「事例研究」に分け、「『事例研究』とは『自分が興味を持っているテーマについて、ある実践を行い、それを検証し、テーマに対する仮説を得ること』が目的である。」と述べている。筆者は高等専門学校での体育授業でパフォーマンス発揮の要素を考慮したチーム分けを行った実践研究を行った。（廣瀬ら、2009）しかし、大学体育授業におけ

るバレーボールの技術に関する実践研究は行われていないのが現状である。

そこで本稿は、大学体育授業受講者にバレーボールのスパイク練習についてのアンケート調査を行い、その結果を報告すると共に「今後の授業内容の改善」に役立てることを目的とした。

## 2. 方法

### 2.1. 対象者

2021年度後期に白鷗大学で開講された「スポーツ演習B (バレーボール)」の受講生32名（男子20名、女子12名）を対象者とした。対象者にはオリエンテーション時に現在の技術レベルと参加したいゲームのレベルについてアンケートを行った。技術レベルは「松」：部活動でバレーボールを経験した、「竹」：サーブとレシーブはある程度できる、「梅」：基本的な技術から教えてもらいたいとした。参加したいゲームはレベルを上級者および中級者向けの「ガチンコ」と初級者および初心者向けの「レクリエーション」に分けてA（ガチンコレベルに参加したい）、B（レクリエーションレベルの手伝いをしてもいい）、C（レクリエーションレベルに参加したい）とした。それぞれの人数の内訳を表に示した。（表1～3）

表1 対象者の学年と性別

	4年生	3年生	2年生	1年生	計
男子	3	1	10	6	20
女子	3	0	2	7	12
計	6	1	12	13	32

数値は人数で表記した。

表2 対象者の技術レベル

	松	竹	梅	未回答	計
男子	1	15	4	0	20
女子	4	7	0	1	12
計	5	22	4	1	32

数値は人数で表記した。

表3 対象者の参加したいゲーム

	A	B	C	未回答	計
男子	5	4	11	0	20
女子	3	5	3	1	12
計	8	9	14	1	32

数値は人数で表記した。

## 2.2. 授業内容

第1回はオリエンテーションとしてシラバスの内容確認をオンデマンド授業（WebClass：e-Learningシステム）で行った。第2回から第7回までを授業期間前半として技術練習と練習ゲーム、第8回から第15回までを授業期間後半としてウォーミングアップの後に公式ゲームを行った。授業期間前半（第7回授業）終了後に「スパイクに関するアンケート調査」を行った。（表4）

表4 授業内容

	授業回	授業前半	授業後半
授業 期間 前半	第1回	オリエンテーション(オンデマンド)	
	第2回	ウォーミングアップ①・練習①	
	第3回	ウォーミングアップ①・練習①	
	第4回	練習②・練習③・練習④・練習⑤	練習ゲーム (5分×6セット)
	第5回	練習②・練習③・練習④・練習⑤	
	第6回	練習②・練習①・練習③・練習④	
	第7回	練習②・練習①・練習③・練習④	
アンケート調査			
授業 期間 後半	第8回 ～ 第15回	ウォーミングアップ②	公式ゲーム (5分×8セット)

### 2.2.1. ウォーミングアップ①

運動習慣のある受講生が少なかったため、傷害予防として柔軟性を獲得する目的で静的ストレッチングと敏捷性および平衡性を獲得する目的で動的ストレッチングと補強運動を行った。

練習①から練習③はS&Dバレーボール教室(2019,2021)の動画を参考にして筆者が考案した内容で行った。上記の動画はWebClassで受講生に紹介した。

### 2.2.2. 練習①

スパイクの動きでジャンプをして、バドミンントンのシャトルをネットの

上から相手コートに叩きつけるように投げた。ポイントとして助走と腕の振りを伝えた。助走は「左足を前に出した状態からの1歩助走か3歩助走」、「右足を前に出した状態からの2歩助走」のやり易い方を選ばせた。腕の振りは「両足で踏み切る時に後方に引いた腕を上を引き上げる」ことを意識させた。(図1)

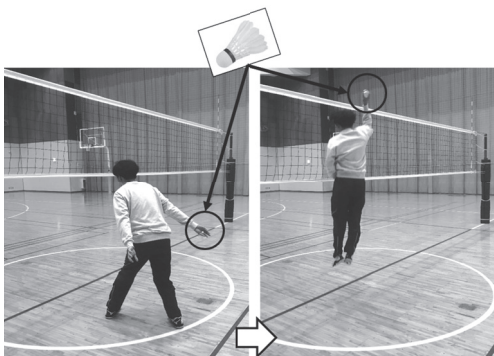


図1 練習①

### 2.2.3. 練習②

手で持ったボールをネットの上に置いてもらい、そのボールをジャンプをしてスパイクした。ポイントは練習①での動きを再現することを意識させた。(図2)

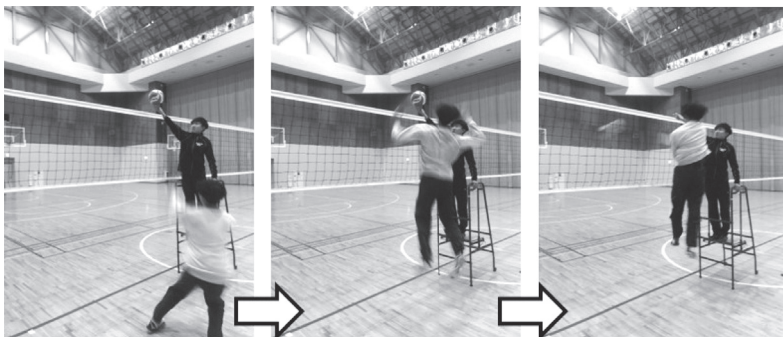


図2 練習②

#### 2.2.4. 練習③

「手で上げてもらったボールをスパイクする」と「トスされたボールをスパイクする」の希望する方に分かれて行った。ポイントは練習①および練習②での動きを再現することを意識させた。(図3・図4)

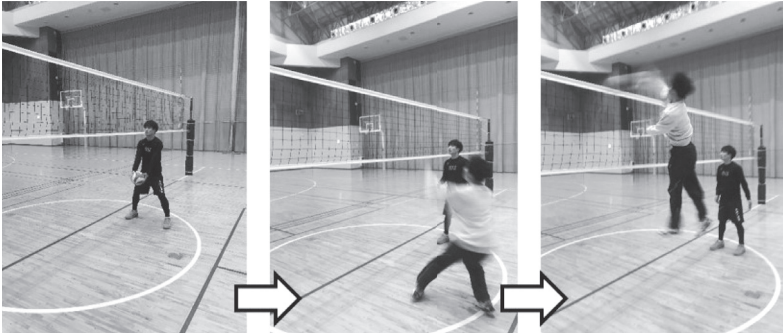


図3 練習③ 手で上げてもらったボールをスパイクする練習

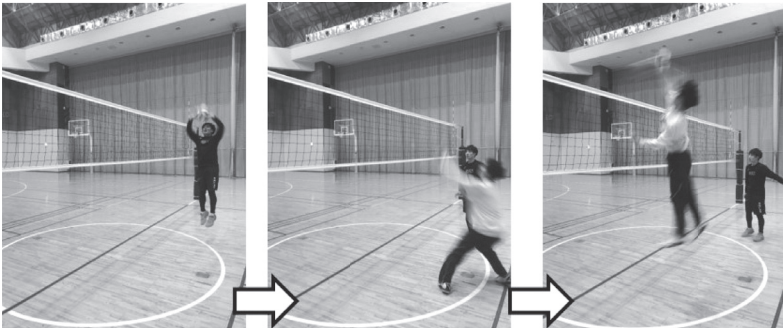


図4 練習③ トスされたボールをスパイクする練習

練習④はバレーボールが上達する練習メニュー（2016）を参考にして筆者が考案した内容で行った。

### 2.2.5. 練習④

バレーボールの実践的な練習である3メンを行った。3メンは「①バレーボールコートの半分を使い、1人がネット近くに立ちます。②そして練習する3人が後衛の3つのポジションに入ります。③ネット近くにいる選手が中心となってボールを投げたりスパイクを打って、後衛のポジションにいる3人がボールを返します。④1回でネット近くに返らなかった場合は、残りの2人がサポートして、2回・3回触ってもボールをネット近くに返します。」(バレーボールが上達する練習メニュー, 2016)と説明し、そのポイントは「①後衛の動きを覚えること。②周りのチームメイトとの連携を考えて動くこと。③つなぎのプレーを身につけること」と伝えた。図の4人の役割は、④がセッター、①がセンター、②がレフト、③がライトとして説明する。第2回と第3回授業はセッターがスパイクを打ったまたはトスを上げたボールをセンター、レフト、ライトが球出しに戻すことを続けるという練習を行った。(図5)

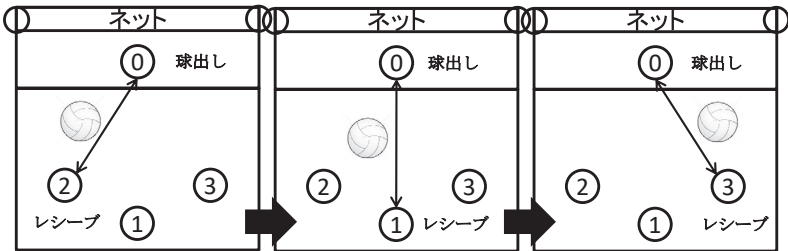


図5 練習④ 3メン (第2回・第3回授業)

第6回と第7回授業ではセッターがセンターにスパイクを打つまたはトスを上げたボールをセッターにレシーブで返し、セッターはレフトかライトにトスを上げ、そのボールをスパイクのイメージでジャンプして軽く手に当てて球出しに戻すことを続けるという練習を行った。(図6)



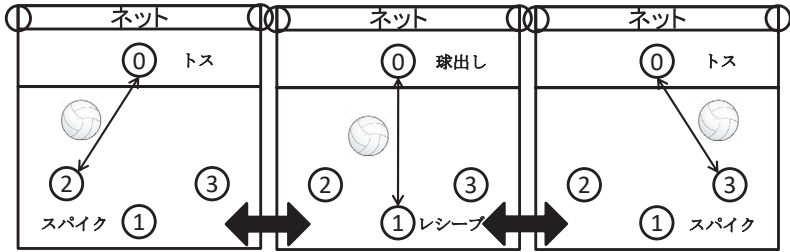


図6 練習④ 3メン (第6回・第7回授業)

練習⑤は合田ら (2018) を参考にして筆者が考案した内容で行った。

### 2.2.6. 練習⑤

実際の試合に応用するために、練習④を相手コートから打たれたサーブやスパイクに対して行った。練習④ではスパイクを球出しに返したが、この練習では相手コートに打ち返した。(図7)

しかし、この練習はレシーブがうまくセッターに返らなかったため、スパイクまで繋がらず、効果的な練習にはならなかったためアンケート項目から除外した。

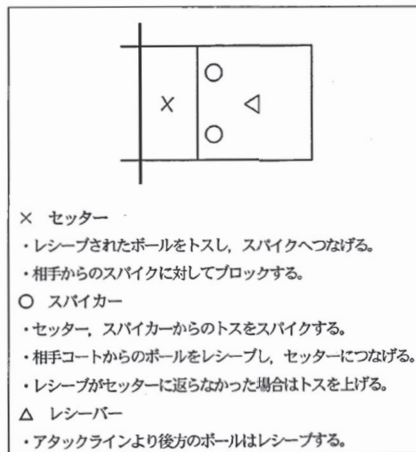


図7 ポジションの配列と役割、合田ら (2018) P218より引用

### 2.2.7. 練習ゲーム

ウォーミングアップまたは技術練習の後に希望するレベル（ガチンコレベルとレクリエーションレベル）に分かれて2か所で行った。ゲームの進行を合わせるために時間制（5分×6セット）で行い、同点の場合にはデュースとして2点差がつくまで続けた。チームは2人組でじゃんけんをして勝ったチームと負けたチームに分けた。セット終了ごとに同様の方法でチームを変えた。

ガチンコレベルは通常のパレーボールのルールで行い、レクリエーションレベルは①サーブミスは得点とならず、サーブ権の移動だけ起こる。②相手コートに4回の触球までで返せばプレーは続く。③チームの人数が7名以上になった場合には前衛4人（セッター1人）後衛3人とする。というルールにした。

ネットはガチンコレベルとレクリエーションレベルで支柱の長さを変え、それぞれ図のような高さにした。（図8・図9）



図8  
ガチンコレベルの  
ネットの高さ



図9  
レクリエーションレベルの  
ネットの高さ

### 2.5.8. ウォーミングアップ②

各自で選択した技術練習（5分）とスパイク練習（5分）、サーブ練習（5本）を行った。

### 2.2.9. 公式ゲーム

ウォーミングアップの後に練習ゲームと同じやり方でを行い、セット数のみ8セットにした。

毎時間、個人で取得したセット数（勝ち数）を記録して個人記録とし、成績評価の一部とした。

参考として直近2年間における勝ち数の状況を表とヒストグラムで示した。（表5・図10～13）なお、予定していた8回の公式ゲームの日を急遽遠隔授業に変更したこともあったため、総セット数が異なっており、さらに欠席がある履修者を除外したため総数は表のようになった。

表5 公式ゲームの総人数と総セット数

	総人数	総セット数
2021 年度後期金曜3限	20	48
2021 年度前期金曜3限	25	56
2020 年度後期金曜3限	27	40
2020 年度後期金曜4限	14	40

数値は人数とセット数で表記した。

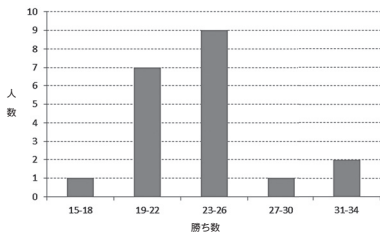


図10  
2021年度後期金曜3限

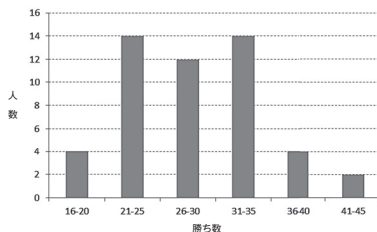


図11  
2021年度前期金曜3限

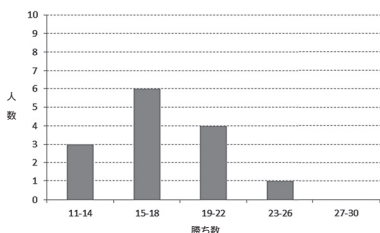


図12  
2020年度後期金曜3限

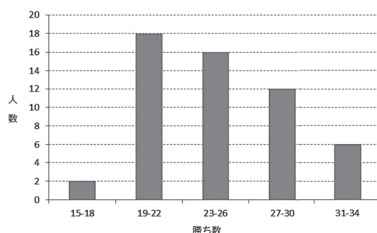


図13  
2020年度後期金曜4限

## 2.5. アンケート調査

対象者に対して第7回授業時にアンケート調査の説明を口頭で行い、オンデマンド（WebClass）で回答の回収をした。回収期間は2021年11月19日15時から2021年11月26日19時であった。アンケート調査は無記名で行い、協力しない場合でも成績等で不利益を被ることはないこと、個人を特定するようなことはしないこと、得られた情報は研究論文を作成し研究誌に投稿する目的のために使用すること、それ以外では使用しないことを明記し、アンケートの質問項目に同意の有無の回答を設けた。アンケートの協力に同意をしてすべての質問に回答した24名を分析対象者とした。

アンケートの四者択一式と自由記述式の質問を以下に示す。

【質問1】 アンケートに関する説明を読んで、同意しますか。

- 【質問2】「バドミントンのシャトルを使った練習」でアタックを打つ技術が上がったと思いますか。
- 【質問3】【質問2】で「思う。」と答えた人は良かった点を、「思わない。」と答えた人は改善点についてキーワードを使って書いてください。キーワードは全部使わなくてもかまいません。  
(キーワード) スパイク ジャンプ
- 【質問4】「持ってもらったボールを打つ練習」でアタックを打つ技術が上がったと思いますか。
- 【質問5】【質問4】で「思う。」と答えた人は良かった点を、「思わない。」と答えた人は改善点についてキーワードを使って書いてください。キーワードは全部使わなくてもかまいません。  
(キーワード) スパイク ジャンプ タイミング ボール
- 【質問6】「トスを上げてもらったボールを打つ練習」でアタックを打つ技術が上がったと思いますか。
- 【質問7】【質問6】で「思う。」と答えた人は良かった点を、「思わない。」と答えた人は改善点についてキーワードを使って書いてください。キーワードは全部使わなくてもかまいません。  
(キーワード) スパイク ジャンプ タイミング ボール
- 【質問8】「3人でアタックを打つイメージ練習」でアタックを打つ技術が上がったと思いますか。
- 【質問9】【質問8】で「思う。」と答えた人は良かった点を、「思わない。」と答えた人は改善点についてキーワードを使って書いてください。キーワードは全部使わなくてもかまいません。  
(キーワード) スパイク ジャンプ タイミング ボール  
トス レシーブ

四者択一式の質問の選択肢は、「思う」「思わない」「やらなかった」「その他」とした。

結果は、四者択一式は人数を集計し、自由記述式は代表的な意見を示し、

さらに回答が多かったものはテキストマイニングで抽出語リスト表と共起ネットワーク図を作成し、計量テキスト分析を行った。テキストマイニングはKH Coder (Ver. 3. Beta. 04a)を使用した。計量テキスト分析については樋口 (2020) が『『テキストマイニング』とよばれる比較的新しい技術を活用しつつ、伝統的な内容分析 (content analysis) の考え方を実践に活かす点にある。自動要約ではなく分析を行うという以上は人間の判断や独創性が不可欠である。』としている。さらに町田 (2019) はテキストマイニングの活用について「分析結果の公表の際にはどのような処理を行ったかを詳細に記述することが求められると考える。」と述べている。その考えに則り、以下に本研究で行ったテキストデータに行った処理を示す。

分析に採用した文は文意を変えないように留意した上で単語表現の統一および文表現の変更を行った。その理由は、本稿の目的である「今後の授業内容の改善」に主眼を置き、同じ意見でも回答者によって表現が異なっている場合にその表現を統一したほうが目的に沿うと考えたためである。単語表現の統一は「バレー」を「バレーボール」、「撃つ・うつ」を「打つ」、「飛ぶ」を「ジャンプする」、「掴める (掴む)」を「掴めた」とした。文表現の変更は明らかに必要または間違いであると考えた語句を追加および修正して、「良かった点」と「改善点」に分けた。さらに「良かった点」であっても「改善点」と判断した文は移動させた。具体的な例として「良かった点」にあった「最初に踏み込みから教えてもらいシャトルを使ったフォーム練習はとていいと思いました。でもやはりバレーは試合中でトスからスパイクという点で合わせるものになってしまうので、シャトルだと自分がタイミングになってしまうので試合になるとズレで撃てなかったりしてしまうのではないかと感じてしまいました。」(原文ママ)を「最初に踏み込みから教えてもらいシャトルを使ったフォーム練習はとていいと思う。」と「バレーは試合中でトスからスパイクという、点で合わせるものになってしまうので、シャトルだと自分のタイミングになってしまうので試合になるとズレで打てなかったりするのではないかと思う。」の2文に分け、

後者を「改善点」の意見とした。さらにテキストデータの前処理（語の取捨選択）で「複合語」と判断された単語を「強制抽出語」として指定した。さらに、町田（2019）がLindlof, T. R. & Taylor, B. C. (2011)からの引用として述べている「人間の手による分析であれば、文末の「思う」はおそらくほとんど注目されなかったであろう。しかしテキストマイニングの場合はコンピュータに対して明確に指示をしなければ、他の動詞と同じ処理を行い、結果としてデータ全体の中で最もよく使われる単語として検出され、ネットワークやクラスター分析など他の分析結果に反映されていくのである。そのことを認識した上でインポートの前に「思う」を除外するか残すかの判断をする必要がある。」を参考にして、テキストデータの前処理（語の取捨選択）で「使用しない語」として「思う」を指定し、除外した。さらに、同様の理由で「感じる」「良い」「気がする」も除外した。加えて、主語として「スパイク」を入れている文とあえて入れずに回答している文があったと判断したためそれも除外した。

### 3. 結果

#### 3.1. アンケート調査に対する協力

質問1で「アンケート調査の協力」について、分析対象者（24名）の同意を得た。

#### 3.2. 三者択一式の回答結果

三者択一式の回答結果を以下に示す。（表6）

表6 三者択一式の回答結果

	思う	思わない	やらなかった	その他	未回答
練習①	17	6	0	0	1
練習②	15	0	6	1*	1
練習③	21	0	1	0	1
練習④	17	4	1	0	1

数値は人数で表記した。

※は「部分的にそう思う」であった。

#### 3.2. 「バドミントンのシャトルを使った練習」に対する回答

##### 3.2.1. 良かった点

分析対象文は「回答者が複数の文で答えている」および「未回答の回答者がいた」こともあり17文であった。

「複合語の検出」で現れた「スパイク練習」、「ジャンプ力」、「ネット下」、「基本的」を「強制抽出する語」に指定した。

自由記述式の回答結果を抽出語リスト表と共起ネットワーク図で示した。（表7・図14）

共起ネットワーク図は「出現数による語の取捨選択」で最小出現数を2



とし、「最小スパニング・ツリーだけを描写」「強い共起関係ほど濃い線に」「グレースケールで表現」を選択した結果5グループに分かれた。

表7 抽出語リスト (良かった点)

抽出語	出現数	抽出語	出現数	抽出語	出現数
ジャンプ	9	掴める	6	身	3
打つ	8	感覚	5	投げる	3
タイミング	6	シャトル	3	練習	3

数値は出現頻度で表記した。

出現数3以上を示した。

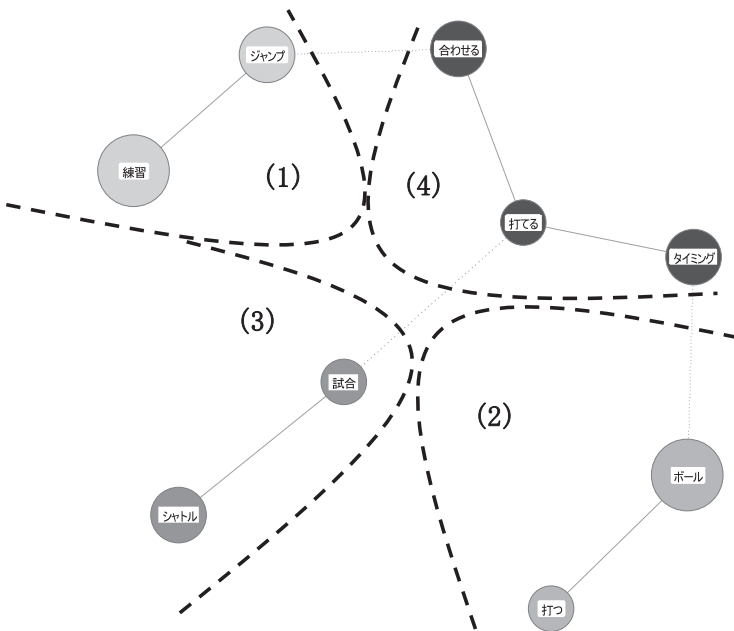


図14 共起ネットワーク図 (良かった点)

共起が強いグループの解釈は回答内容も考慮して(1)「ジャンプのタイミングが分かった。」(2)「ボールを打つことが身についた。」(3)(4)「シャトルを投げることで(スパイクの)感覚が掴めた。」(4)「(スパイクを)意識した練習であった。」と読み取ることが出来た。

### 3.2.2. 改善点

三者択一式の回答結果で「思わない」と回答し、理由の記載があった5名(1名は未回答)と「思う」と回答したが改善点であると判断した2名の文の要旨を表に示す。(表8)

表8 自由記述式回答結果

	改善点
①	シャトルを投げることはスパイクの動きと違う。
②	シャトルが軽すぎてスパイクの動きと違う。
③	シャトルは自分のタイミングで投げるが、スパイクは点で合わせるので動きが違う。
④	スパイクはボールを手に当てて打つのでシャトルを投げる動きと違う。
⑤	ボールを使って腕の振りや助走とジャンプのタイミングを合せる練習をした方がいい。
⑥	ジャンプのタイミングを合せる練習を増やした方がいい。
⑦	ジャンプのタイミングは他の練習も組み合わせるといい。

表7より改善点として(1)「シャトルを投げる動きはスパイクの動きとは違う。」(2)「スパイクの際のジャンプのタイミングがわからない。」が挙げられた。

### 3.3. 「持ってもらったボールを打つ練習」に対する回答

#### 3.3.1. 良かった点

分析対象文は「回答者が複数の文で答えている」および「未回答の回答者がいた」こともあり18文であった。

「複合語の検出」で現れた「スパイカー」、「最高地点」、「実戦形式」、「素人セッター」、「丁寧さ」を「強制抽出する語」に指定した。

自由記述式の回答結果を抽出語リスト表と共起ネットワーク図で示した。(表9・図15)

共起ネットワーク図は「出現数による語の取捨選択」で最小出現数を2とし、「最小スパニング・ツリーだけを描画」「強い共起関係ほど濃い線に」「グレースケールで表現」を選択した結果5グループに分かれた。

表9 抽出語リスト (良かった点)

抽出語	出現数	抽出語	出現数	抽出語	出現数
打つ	14	合わせる	4	人	3
ボール	7	位置	3	練習	3
タイミング	6	感覚	3		
ジャンプ	5	自分	3		

数値は出現頻度で表記した。

出現数3以上を示した。

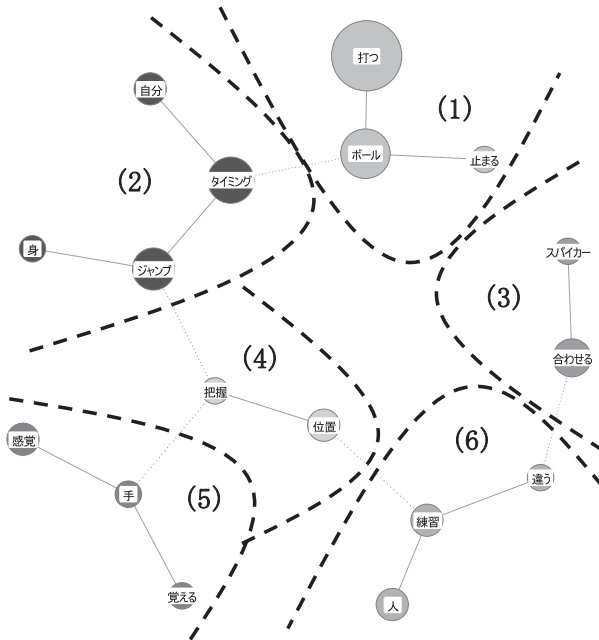


図15 共起ネットワーク図（良かった点）

共起が強いグループの解釈は回答内容も考慮して（１）（２）「止まっているボールを打球することで自分のタイミングでジャンプすることが身になった。」（１）（３）「止まっているボールを打球することでスパイクは（ボールに）合わせる事が出来た。」（４）（６）「（トスされたボールは）人によって違うが、（止まっているボールで）位置を把握する練習になった。」（５）「（ボールを当てる）手の感覚を覚えることが出来た。」と読み取ることが出来た。

### 3.3.2. 改善点

三者択一式の回答結果で「思う」、「やらなかった」、「その他（部分的にそう思う）」と回答し、その理由で「改善点」と判断した理由の記載があった3名の文の要旨を表に示す。（表10）

表10 自由記述式回答結果

	改善点
①	「持ってもらったボールを打つ練習」は「ボールを打つタイミングを測る練習」と並行することでよりスパイクが打ちやすくなる。
②	実際の試合のように動いているボールを打つ方が感覚を掴みやすい。
③	実際にボールが動いていないと試合のような感覚にはならず、打つタイミングを掴むことは難しい。
④	投げてもらったボールの方が打ちやすい。

### 3.4. 「トスを上げてもらったボールを打つ練習」に対する回答

#### 3.4.1. 良かった点

分析対象文は「回答者が複数の文で答えている」および「未回答の回答者がいた」こともあり24文であった。

「複合語の検出」で現れた「スパイカー」、「オーバートス」、「実戦的」、「距離感」を「強制抽出する語」に指定した。

自由記述式の回答結果を抽出語リスト表と共起ネットワーク図で示した。(表11・図16)

共起ネットワーク図は「出現数による語の取捨選択」で最小出現数を2とし、「最小スパニング・ツリーだけを描画」「強い共起関係ほど濃い線に」「グレースケールで表現」を選択した結果5グループに分かれた。

表11 抽出語リスト (良かった点)

抽出語	出現数	抽出語	出現数	抽出語	出現数
タイミング	11	トス	6	実践	4
打つ	9	ボール	6	出来る	4
練習	7	試合	4		
ジャンプ	6	自分	4		

数値は出現頻度で表記した。

出現数4以上を示した。

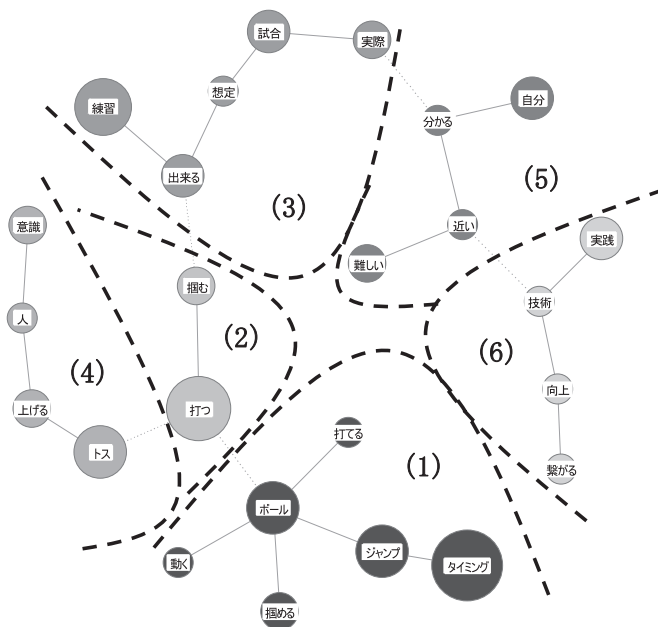


図16 共起ネットワーク図 (良かった点)

共起が強いグループの解釈は回答内容も考慮して (1) (2) 「動いているボールを打つためのジャンプするタイミングを掴むことが出来た。」 (3)

「実際の試合を想定して出来る練習であった。」(4)「トスを上げる人の意識があった。」(5)(6)「実戦に近く難しいと自分で分かるが、技術の向上に繋がった。」と読み取ることが出来た。

### 3.4.2. 改善点

三者択一式の回答結果で「思う」と回答し、その理由で「改善点」と判断した理由の記載があった2名の文の要旨を表に示す。(表12)

表12 自由記述式回答結果

	改善点
①	オーバーハンドのトスだけでなく、アンダーハンドからの二段トスでもスパイク練習を行えば、よりスパイクを打てる状況が増える。
②	ボールを高くあげたり低くあげたりしてもらえると良い。

## 3.5. 「3メンでアタックを打つイメージ練習」に対する回答

### 3.5.1. 良かった点

分析対象文は「回答者が複数の文で答えている」および「未回答の回答者がいた」こともあり19文であった。

「複合語の検出」で現れた「スパイカー」、「イメージ練習」、「緊張感」、「試合形式」と「3メン」を「強制抽出する語」に指定し、「使用しない語」に「3メン」を指定した。

自由記述式の回答結果を抽出語リスト表と共起ネットワーク図で示した。(表13・図17)

共起ネットワーク図は「出現数による語の取捨選択」で最小出現数を2とし、「最小スパニング・ツリーだけを描画」「強い共起関係ほど濃い線に」「グレースケールで表現」を選択した結果5グループに分かれた。

表13 抽出語リスト（良かった点）

抽出語	出現数	抽出語	出現数	抽出語	出現数
練習	10	トス	5	技術	3
打つ	7	試合	4		
レシーブ	6	イメージ	3		

数値は出現頻度で表記した。

出現数3以上を示した。

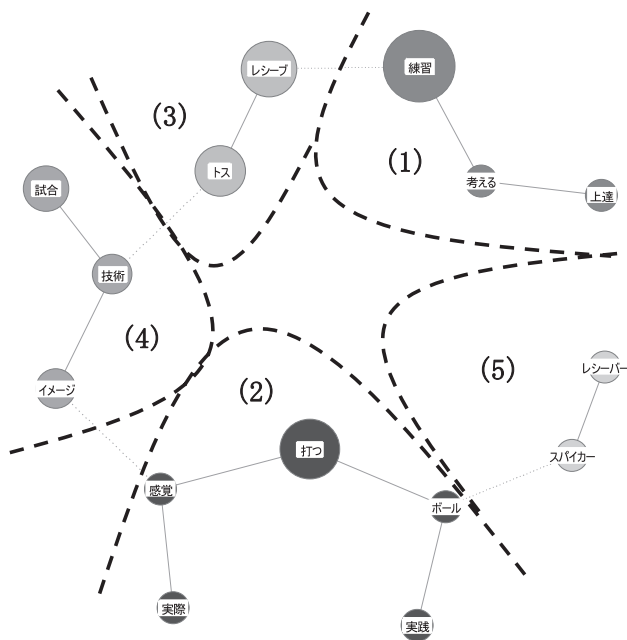


図17 共起ネットワーク図（良かった点）

共起が強いグループの解釈は回答内容も考慮して(1)(3)「(スパイクと)トス、レシーブをできたので考えて上達出来た。」(2)(5)「スパイクとレシーバーがいて実践的にボールを打つことが実際の感覚となった。」(4)



「試合の技術がイメージ出来た。」と読み取ることが出来た。

### 3.5.2. 改善点

三者択一式の回答結果で「思わない」と回答した理由の記載があった4名の文の要旨を表に示す。(表14)

表14 自由記述式回答結果

	改善点
①	ネットがないとスパイクの感じと違うので感覚が難しかった。
②	スパイクを実際に打たないとジャンプのタイミングは掴めない。
③	1本目を取るのかが固定されると、試合のときにその考えが抜けにくくなってしまう。
④	難しすぎて出来なかった。

表14より改善点として(1)「実際のスパイクとは違う。」(2)「試合の時と違う。」(3)「難しすぎる。」が挙げられた。

## 4. 考察

研究対象者のうちアンケート調査に協力をしたのは32名中24名(75%)であった。この回収率と四者択一式の回答から、今回の実践研究で行った練習に対して受講者は好意的な評価であった。そして、研究対象者のうちバレーボール経験者が5名であったため、回答結果はバレーボール未経験者の意見であったと考える。

本稿の目的は「今後の授業内容の改善」に役立てることであるので、それぞれの練習の改善点について考察した。

練習①から練習④まではバレーボールの技術向上目的のみの練習であっ

たため、実際の試合でのスパイクの動きとは違うと感じていた。向上した技術を実際の試合に応用するために練習⑤を行ったが、レシーブが乱れてしまったためにスパイクの練習にはならなかった。今後はバレーボール経験者にレシーバーとセッターを固定してやってもらうか、レシーブはもとよりトスの技術も向上する練習を行う必要があると考える。

さらに、授業の目標は「バレーボールを生涯スポーツとして楽しむことが出来るようになること」である。やはり、バレーボールを楽しむ為には技術が向上することよりゲームを楽しむことが重要である。よって、目標実現の為には「ゲームを楽しむための技術向上である」という認識のもとに練習内容を考えたい。

## 5. まとめと今後の課題

1. 本稿で行ったスパイク練習の評価は高かった。
2. スパイク練習の内容を改善するためには、レシーブとトスの技術の向上が必要である。
3. バレーボールの技術が向上することとゲームを楽しむことの間関係を調べる必要がある。

## 謝辞

本論文を作成するにあたって、アンケート調査に協力して下さった白鷗大学2021年度後期「スポーツ演習Bバレーボール」の受講生の皆様のおかげで本研究を完成させることができました。貴重なご意見をいただいたことに深く感謝します。特にバレーボール経験者として授業運営に協力をして下さった石瀧陽菜さん、太田花梨さん、後藤真里さん、佐藤愛華さん、写真のモデルになってくれた小野口和臣君には特に感謝をしております。本当にありがとうございました。

## 文献

- 岩田靖（2016）ボール運動の教材を創る．大修館書店：P47-48
- 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（2008）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．中等教育研究紀要／広島大学附属福山中・高等学校：P217・P218
- 文部科学省（2016）大学スポーツの振興に関する検討会議 中間とりまとめ ～大学のスポーツの価値の向上に向けて～：P10
- 高橋仁大（2018）事例研究の論文を書く 福永哲夫・山本正嘉編著 実践研究の考え方と論文の書き方．市村出版：P182
- 廣瀬文彦・石崎聡之・高尾将幸・塩入俊次（2009）保健体育の授業における試合結果とチーム分けの関係－バレーボールのパフォーマンス発揮の要素に注目して－．小山工業高等専門学校研究紀要、第41号：P35-38
- S & Dバレーボール教室（2019）スパイクの助走と腕の振り方の基礎基本！【バレーボール】．2022年1月6日（木）17:00, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=F1qvGXemyMo>
- S & Dバレーボール教室（2021）【激変！】バレー教室での変化がすごかった！【バレーボール】．2022年1月6日（木）16:51, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=00H9PcETbdc>
- バレーボールが上達する練習メニュー（2016）3メンの練習メニュー．2022年1月6日（木）17:44, URL:<https://volleyball-practice.com/menu/threeman/>
- 樋口耕一（2020）社会調査のための計量テキスト分析－内容分析の継承と発展を目指して－第2版．ナカニシヤ出版：p1
- 町田佳世子（2019）質的研究におけるテキストマイニング活用の利点と留意点－活用研究の検討と頻出単語の特徴をもとに－．札幌市立大学研究論文集, 13(1):pp47-53

（本学教育学部非常勤講師）

（本学教育学部教授）