

球技（ネット型）

講師	盛岡市立巻堀中学校	教諭	高橋	聡子
講師	洋野町立中野中学校	教諭	谷藤	貴彦
講師	岩手県立水沢高等学校	教諭	岩船	裕道

【部会テーマ】

ネットを挟んで攻防を楽しむ「ネット型」の運動を通して、運動が嫌いな生徒等も含めた全ての生徒の生涯にわたって運動に親しむ資質・能力を育成する球技の指導の在り方

I 異校種に学ぶ

新しい指導要領では小学校低学年から高校3年生まで指導する内容が系統的に配列できるように作成されている。

小学校の教材から、小学校でどんな内容を学習してくるのかを学び、系統的な指導について考える。

II 系統性

小学校1～2年生

- ・ゲーム
- ・相手コートに投げ入れるゲーム
⇒マッシュミントン

小学校3～4年生

- ・ゲーム
- ・易しいゲーム
- ・ソフトバレーボール
(キャッチ、キャッチ、はじく)
- ・プレルボール

小学校5～6年生

- ・ボール運動
- ・簡易化されたゲーム
- ・ソフトバレーボール
(キャッチ、キャッチ、アタック)
(ワンバウンドドレシーブ、キャッチ、アタック)

中学校1～3年生・高校1～3年生

- ・バレーボール
- ・テニス、卓球、バドミントン

III 小学校の教材

1 プレルボール【写真1】

- ・ヨーロッパの生涯スポーツ
- ・プレル＝ドイツ語で「げんこつでボールを打ちつける」という意味。
- ・3人でつないで相手コートに返す楽しさを簡単に学習する。

【方法】

- ・バドミントンコート、ソフトバレーのボールを使用する。
- ・ネットを挟んで向かい合い、3人でボールをワンバウンドでつないで、相手コートへ返す。



【写真1】プレルボール

2 マッシュミントン【写真2】

- ・ネット型につながるボール運動。
- ・ボールの落下点にすばやく移動することを、楽しみながら学習する。
- ・投動作の習得につながる。
⇒ネットを超えるように上に向かって投げると体重移動ができるようになる。
⇒へたの部分を持って投げると肘が上がるようになる。
- ・空いているスペースをねらう学習につながる。

【方法】

- ・バドミントンコート（2対2）。
- ・発泡スチロールのチップを入れた袋（ボンバー）【写真3】を投げ合う。
- ・キャッチしたらすぐに相手コートへ投げ入れる。



【写真2】マシュミントン



【写真3】ボンバー

IV 中学1、2年生における球技

【ネット型】授業構想（模擬授業例）

1 バレーボール「知識及び技能」に関する指導

- ① 本時の目標
相手のいないところにボールを返そう。
- ② ルール
 - ・バドミントンコートを使用。
 - ・3対3で行う。
 - ・セカンドキャッチOK。
 - ・ワンプレー中、1人1回必ずボールにふれる。
 - ・守備側は、4つのスペース（コートの四つ角）のうち3つを埋

める。それは相手セッター（2人目）がボールをキャッチするまでに移動を完了する。

【写真4】

③ 指導の工夫

- ・セカンドキャッチによって、空いた場所に狙う時間を確保する。
- ・4つのスペースを3人で守ることで、狙う場所が明確になる。
⇒いずれも、「体育が苦手な生徒への手立てとなる。」



【写真4】バレーボール

④ 評価

- ・相手側コートの空いた場所にボールを返している。(知識・技能)
⇒兄弟グループで記録をとり、数値化する。

⑤ その他（検討すべき点等）

- ・4つのスペースは、なぜ「四つ角」なのか、その意図や必要性とは何か。
- ・スペースの範囲を生徒たちに考えさせることもできる。

2 バレーボール「思考力、判断力、表現力等」に関する指導

① 本時の目標

仲間のつまずきに気づき、適切なアドバイスをしよう。

② ルール

- ・バドミントンコートを使用。
- ・2対2で行う。
- ・1分間（チャレンジタイム）
→30秒（アドバイスタイム）
→1分間（トライタイム）
→30秒（振り返りタイム）
×3 set。

- ・セカンドキャッチOK。
- ・スパイクなしで、オーバーハンドで返す。

③ 指導の工夫

- ・観察者に観点を与える。(アドバイスカード)

⇒「体育が苦手な生徒」の安心感につながる。

【写真5・6・7】

	つまずき	アドバイス
レシーバー	・落下点に入っていない ・うまく返球できない	→ 予測、準備をする → センターに面を向ける
センター	・落下点に入っていない ・3回目の人が返しやすいようにトスができない	→ 予測、準備をする → 山なりにネットの近くに上げる
アタッカー	・点が決まらない ・ひろわれない	→ あいているスペースを見つける

【写真5】アドバイスの例



【写真6・7】仲間へのアドバイス

④ 評価

- ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に仲間の課題や出来映えを伝えている。
(思考力・判断力・表現力)

⑤ その他(検討すべき点等)

- ・アドバイスを受けた側が、そのアドバイス内容によって、その後のプレーに必要性があると感じることができれば良い。

3 バドミントン「知識及び技能」に関する指導

① 本時の目標

返す方向にラケットを向けて、シャトルを打とう！

② ルール

- ・バドミントンコート縦半分による1対1【写真8】
- ・コーンを置いてのラリーゲーム(3分間)
- ・相手をどう動かし、どこへ返すことができるかで得点が入る。

0点・・・アウトネット(面が向いていない。)

1点・・・OK(相手はほぼ動かない。)

2点・・・OK(面が向き、力がコントロールできている。)

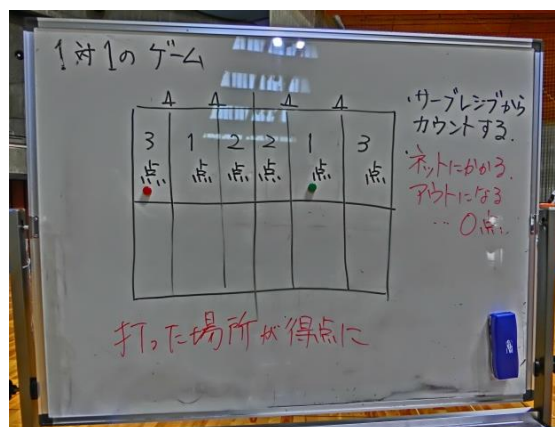
3点・・・OK(面が向き、力強く振れている。)

③ 指導の工夫

- ・コーンを置く場所は、個に応じて定めて良い。

- ・ラリー中の合計得点を競うゲームのため、1回でも返球できれば、得点が入る。(無得点で終わる確率が低い)

⇒いずれも、「体育が苦手な生徒」への手立てとなる。



【写真8】1対1のゲーム

④ 評価

- ・返す方向にラケットを向けて、シャトルを打つことができる。
(知識・技能)

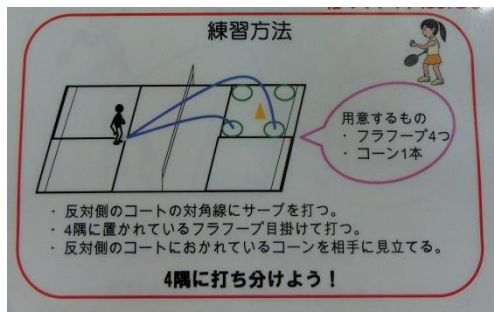
⇒点数を記録し、分析することで、他の様々な思考が生まれる。

⑤ その他(検討すべき点等)

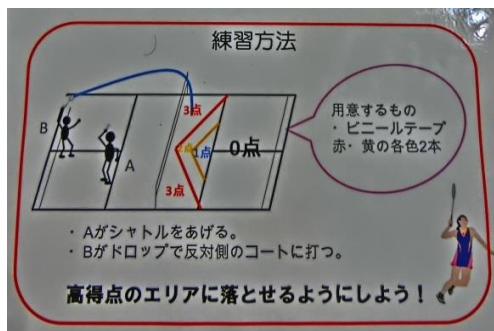
- ・ゲーム前に、ラケットの振り方(基本動作)の確認があったことが効果的であった。
- ・シャトルを遠くに飛ばす必要性とは何か。また、遠くに飛ばすことで3点(ゲーム内では高得点)になる理由は何か。

〈参考〉

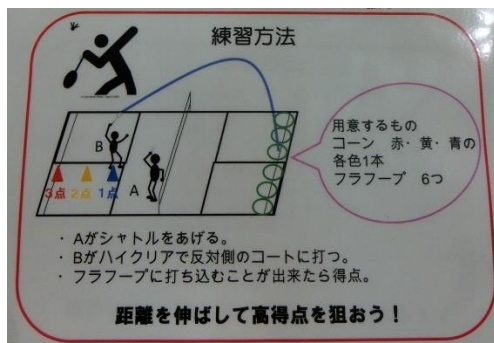
◆ ネット型：バドミントン練習方法



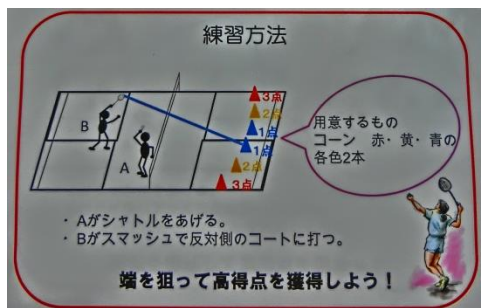
TRY① サーブ



TRY② ドロップ



TRY③ ハイクリアー



TRY④ スマッシュ

V 説明

ネット型とは、コート上でネットをはさんで相対し、身体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うゲームである。

運動種目については、バレーボール、卓球、テニス、バドミントンを取り上げ、ネット型に共通する動きを身に付けることが大切である。運動のできない生徒、運動の嫌いな生徒をなくし全員が楽しかったと思うこと、また、主体的・対話的で深い学びへの授業展開を学ぶことが大切である。

この授業での主体的・対話的な深い学びとは、個人やチームの能力に応じた作戦を立て、集団対集団、個人対個人で勝敗を競うことに楽しさや喜びを味わうこと。また、仲間にアドバイス等を行うことである。

VI 中学校・高校の教材

1 準備体操

各チーム自己紹介を行いながらバレーボールで使う体の部位を中心に行う。

- ・ キャッチボール
- ・ オーバーハンドパス
- ・ アンダーハンドパス
- ・ ネットを挟んでランニングパス
(30秒間で何回パスができるか)

2 試しゲーム【写真9】

3 ゲーム

- ・ 6対6での試合を行う。
- ・ 各チーム6人で自由に行う。
- ・ 得点はどちらかが10点になったら終了。
- ・ 記録は最初の班のゲームのみこちらで記録する。【写真10】
⇒記録 (T トライアル、R レシーブ、SET セットアップ、SP スパイク)

※T トライアル→自チームにボールがきた回数

※R レシーブ→ファーストレシーブ回数

※SET セットアップ→トスした回数

※SP スパイク→スパイクした回数

*全チーム試合が終わった後、R→SET までどうだったのか？ SET→SP までどうだったのか？意見を聞き各班の試合内容を振り返る。



【写真 9】試しのゲーム



【写真 10】記録 (T、R、SET、SP)

4 ファーストキャッチゲーム

【写真 11】

- ・相手からのアンダーハンドサーブやスパイクされたボールをキャッチしてセッターに高く優しく下から投げ入れる。
- ・その後、セッターからスパイカーにトスをしてスパイク攻撃までつなげて行く。

- ・得点、記録（両チームの）を空きチームが記入をする。【写真 12】



【写真 11】ファーストキャッチゲーム



【写真 12】記録用紙

5 セカンドキャッチゲーム

【写真 13】

- ・相手からのサーブや攻撃を通常通りレシーブをした後、セッターが一度ボールをキャッチしてから体制を整えて、スパイカーにトスを上げる。
- ・その後、スパイクで相手に攻撃する。
- ・得点、記録（両チームの）を空きチームが記入する。

[学習カード記入] 【写真 14】

- ・チームと個人の課題を見つける。
- ・チームごとに集まり、学習カードにチームの課題を話し合い、目標を設定し記入する。
- ・その後、個人の目標を付箋に記入して貼る。

[選択練習]【写真 15】

- ・各チームの課題解決するために6枚の図入り練習方法から一つ選び、課題に応じて各班で練習を行う。
⇒狙った場所にアタックしよう。
⇒相手の得点を防ごう。
⇒落下点に入ろう。
⇒アタックしやすいトスを上げよう。
⇒オーバーハンドパスのコツをつかもう。
⇒トスのコツをつかもう。



【写真 13】 セカンドキャッチゲーム



【写真 14】 学習カードへの記入



【写真 15】 練習方法を選択

6 ファーストキャッチゲーム 2 回目

【写真 16】

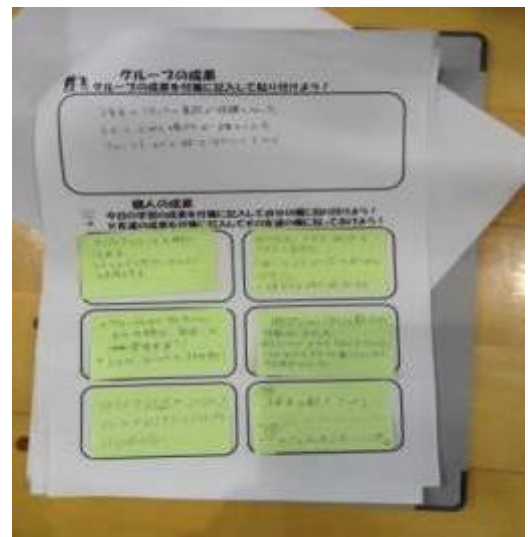
- ・ファーストキャッチからのゲーム展開が長いラリーが続き、ネット型の楽しさを味わえることから再度ファーストキャッチでのゲーム展開を行う。
- ・各チームから出た課題解決のために練習したことをどのように活かされていたのかゲームを通して確認する。**【写真 16】**
- ・得点、記録（両チームの）を空きチームが記入をする。



【写真 16】 練習成果の確認

7 振り返りカードの記入【写真 17】

- ・チームの成果を話し合い目標達成できたことや次回の授業での目標をなど話し合って記入する。
- ・個人の成果や仲間への成果を付箋に書き入れ貼る。



【写真 17】 振り返りカードへの記入

Ⅶ まとめ

日頃の授業を改善しながら体育・スポーツの楽しさを通して課題解決する力が大切です。学習指導要領の改定を見据え、ネット型だけではなくゴール型、ベースボール型にも同じように、様々なゲームを通して目標や課題を自ら出し合い、お互いに協力して解決できるような授業展開が必要です。

また、学習カードを使わない授業展開では深い学びとは繋がるのが少なく、ゲーム分析と併せて実施していくことが求められます。楽しい授業と主体的・対話的で深い学びを今後とも実践していくことが我々の使命です。