

令和5年度

---

---

# 保健体育授業づくり資料

---





---















【球技（ネット型：バレーボール）実技資料】




鹿児島県総合体育センター

活 動 内 容	写 真 ・ 動 画
<p>1 準備運動・体ほぐしの運動</p> <p>(1) ミラーリング体操（ジョギングを入れて）</p> <p>(2) 人間知恵の輪</p> <p>① 2人組で</p> <p>② グループで</p> <p>(3) タッチ OR マーカー</p> <p>(4) チームジャグリング</p> <p>2 バスタボー</p> <p>(1) パス, キャッチの練習</p> <p>(2) ゲーム</p> <p>① 1回で相手コートに返す。</p> <p>② 味方へパスをしてから相手コートに返す。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2人1組でバスタオルの両端を持ち、バスタオルでボールを投げ合う。</li> <li>・ ボールはバレーボールを使用し、コートはバドミントンコートを使用。</li> <li>・ 1チーム4人で、前衛1組、後衛1組でかまえる。</li> <li>・ ゲームは前衛のサーブから始まり、自分のコートに来たボールを味方へのパスも含めて、2回投げるまでに相手コートに返す。2回以内に相手コートに返すことができなかつたり、返球がコートから出てしまったら相手に1点が入る。</li> <li>・ ボールをタオルで包むことは不可。</li> <li>・ ボールを触るのはタオルでのみ。体にボールが当たってはダメ。</li> <li>・ 取ってから下に落ちたボールをまた取る（ドリブル）のは不可。</li> <li>・ 1セットは11点。</li> </ul> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>【ミラーリング体操】</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>【タッチ OR マーカー】</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 10px;">  <p>【チームジャグリング】</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>【バスタボー動画】</p> </div>

活 動 内 容	写 真 ・ 動 画
<p>3 ボール操作に慣れる活動</p> <p>&lt;二人組で&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ キャッチボール (片手→ 両手)</li> <li>・ ワンバウンドキャッチ (投げる→ たたく)</li> <li>・ ジャンプキャッチ (両手下投げ→ トス)</li> <li>・ ジャンプタッチ ( " )</li> </ul> <p>&lt;チームで&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 手つなぎパス (体のどこでもOK)</li> <li>・ サークルパス (オーバーのみ→ アンダーのみ→ 両方)</li> </ul> <p>※ パスする相手の名前を呼ぶ。</p> <p>4 ラリーを続けることを楽しむ活動</p> <p>(1) パスゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールタッチは一人1回とし、3回で返球する。</li> <li>・ ボールタッチ及び返球は、オーバーハンドパスまたはアンダーハンドパス。</li> </ul> <p>(2) ラリーゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ボールタッチは一人1回とし、3回で返球する。</li> </ul> <p>※ ファーストタッチのみワンバウンドOK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ファーストタッチ (レセプション・ディグ) またはセカンドタッチ (セット) のいずれかはキャッチ可とする。</li> <li>・ 返球はスパイクとする。</li> </ul> <p>(1), (2) とも、続いた回数を得点とし、勝敗を競う。</p> <p>(例)</p> <p>1 試合目Aチーム対Bチーム続いた回数：8回</p> <p>2 試合目Bチーム対Cチーム続いた回数：12回</p> <p>3 試合目Cチーム対Aチーム続いた回数：7回</p> <p>&lt;得点&gt;</p> <p>Aチーム 15点, Bチーム 20点, Cチーム 19点</p>	 <p>【ワンハンドキャッチ, ジャンプキャッチ, ジャンプタッチ動画】</p>  <p>【手つなぎパス動画】</p>  <p>【サークルパス動画】</p>  <p>【パスゲーム動画】</p>  <p>【パスゲーム (3対3) 動画】</p>  <p>【ラリーゲーム動画】</p>  <p>【ラリーゲーム (3対3) 動画】</p>

活 動 内 容	写 真 ・ 動 画
<p>5 連携プレイを組み立てる活動</p> <p>(1) 三段攻撃パートチェンジゲーム</p> <p>&lt;オフェンスパート (OP)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>三段攻撃を組み立て、相手がワンバウンド以内でキャッチできなかったら得点</li> </ul> <p>&lt;ディフェンスパート (DP)&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>相手の三段攻撃を、ワンバウンド以内でキャッチできたら得点</li> </ul> <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ DPの投げ入れサーブ (両手下投げ) でゲーム開始</li> <li>○ OPのボールタッチは、一人1回</li> <li>○ 2セットマッチとし、どちらかのチームが5点先取したら、オフェンスとディフェンスを交代し次のセットに入る。</li> <li>○ OPチームのセカンドタッチ (セット) は、キャッチ可 (キャッチ後素早くトス) とし、返球はスパイクとする。</li> <li>○ 三段攻撃 (レセプション→セット→スパイク) で返球できない場合は、DPチームの得点となる。</li> </ul> </div> <p>(2) ワンキャッチOKバレー</p> <div style="border: 1px dotted black; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ネットの高さは2m15cm</li> <li>○ コートの広さは18m×9m 【ワンキャッチOKバレー】</li> <li>○ プレイヤーの数は1チーム5人でローテあり。</li> <li>○ ラリーポイント制で10点先取したチームが勝ち。</li> <li>○ サービスは、相手コートに両手で下から投げ入れる。</li> <li>○ 相手サービスからのコンビネーションでは、レセプション及びセットともキャッチ不可。</li> <li>○ 3種類目のプレイは、可能な限りスパイク。</li> <li>○ 相手スパイクからのコンビネーションでは、ディグ (ファーストタッチ) またはセット (セカンドタッチ) のどちらかでボールをキャッチしてもよい。</li> <li>※ ディグ (ファーストタッチ) のみワンバウンド可</li> <li>○ キャッチした後は、その場から素早くボールをつなぐ。</li> <li>※ ディグ (ファーストタッチ) はセッターに、セット (セカンドタッチ) はアタッカーに。</li> </ul> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>【三段攻撃パートチェンジ ゲーム動画】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【三段攻撃パートチェンジ ゲーム (3対2) 動画】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【ワンキャッチOKバレー動画】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【ワンキャッチOKバレー動画 (3対3ver1)】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【ワンキャッチOKバレー動画 (3対3ver2)】</p> </div>

活 動 内 容	写真・動画
<p>6 みんなが楽しめる「わたしたちのバレーボール」をつくり、ゲームをする。</p> <p>(1) ゲームの行い方やルールを考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ワンキャッチOKバレーの行い方やルールをベースに、よりみんなが楽しめる行い方やルールを考える。</li> </ul> <p>※ チームで考える→ 全体で決める</p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p style="text-align: center;">【行い方やルール見直しの視点】</p> <p>ボールの種類, ネットの高さ, コートの広さ, プレイヤーの人数, 勝敗の方法, ローテーションの有無, サーブの行い方, キャッチやワンバウンドの可否等</p> <div style="border: 2px dotted black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>考えたゲームの行い方・ルール (例)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① サーブについて <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 投げ入れ OR アンダーハンドサーブ</li> <li>・ アタックラインからも OK</li> <li>・ やり直し OK</li> </ul> </li> <li>② ローテーションについて <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 5点取ったらローテーション</li> </ul> </li> <li>③ 得点について <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1プレー全員ボールに触ると+2点</li> <li>・ バレーボール未経験者2点, 経験者1点</li> </ul> </li> <li>④ 道具について <ul style="list-style-type: none"> <li>・ アンテナ無し</li> </ul> </li> </ol> </div> </div> <p>(2) チームの作戦や戦術を考え、ゲームをする。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>球技の学習では、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることが求められることから、実際の授業では、チームの作戦が機能するような技能向上のための練習方法を考えさせ、取り組ませることも大切である。</p> </div>	<div style="text-align: center;">  <p>【私たちのバレーボール 動画】</p> </div>