

球技

ネット型  
(VOLLEYBALL)

## ★ 授業の流れ

学年	段階	学習活動・活動の詳細	技術 ボール操作・動き	見方(とらえ方)・考え方(思考のしかた)
78 年	オリエンテーション ①	(1)授業ながれを知る (2)特性を知る (3)役割分担をする  <役割分担> 支柱+青支柱×8 ネット×4 ゼッケン×4 大ホワイトボード3枚×4 得点板&ボール×4 タイマー×2 マーカー&小ホワイト×2 その他(窓、テレビ、コートのコーン、マイク、ブロック)	・様々なボールを使って「落とさない」「落とす」を体感	・特性 落とさせない・組み立てる・落とすの攻防を楽しむ。 攻防とは→仲間とできるかできないかを競うこと  [資料]落とさせない・落とす・セッターの存在 <a href="https://youtu.be/FJuCSWYm9r0">https://youtu.be/FJuCSWYm9r0</a>  [資料]奥義一度に全ての攻防が <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dIRCQXut1gg">https://www.youtube.com/watch?v=dIRCQXut1gg</a>
	STEP ①	キャッチバレーボール ① ・ネット際から落とす ・すべてキャッチOK	・基本の構え ・サービス ・スパイク ・ローテーション	・バレーボールの面白さを体感 ・ネットの上から落としてみよう (一步一步、一步助走)
	STEP ②	キャッチバレーボール ② ・セッター導入(山なりパス)	・基本の構え ・サービス ・スパイク	・空いているスペースはどこか見つけねらってみよう
	STEP ③	・ブロック2点 ・ブロック意識 サービスをするチームの前衛の動き	・ブロック	・相手の攻撃を阻止または限定しよう
	STEP ④	キャッチバレーボール ③ ※山なりボールできるようになってから ・ <u>オープン攻撃からの連携した攻撃</u> ・キャッチボレーの選択 ボレーを2/3回3点	・ <u>オープン攻撃</u> ※相手の守りをだましてみよう	・(守りを崩すために)連携した攻撃を選ぼう ・動いた後定位置に戻ってみよう
9 年	オリエンテーション ①②	・連携した攻撃と守備の学習 サインプレーの提案		・白チームとモデルチームの動きを比べよう(攻撃・守備)
	STEP ⑤	キャッチバレーボール ④ ・連携した攻撃～改善 ・連携した守備～改善	・ボレーパス ・ブロックカバー ・バックアタック	・連携した攻撃を改善しよう ・スペースをうめる守備を改善しよう
	STEP ⑥	キャッチバレーボール ⑤ ・キャッチを制限 ・ボレーを2/3回3点 ・ボレーを3/3回4点	・ボレーパス	・チームの課題を発見しよう

### ■ ゲームの高まり

- ① 役割を決め落とさせない・組み立てる・落とすを楽しむ
- ② ねらったところに落とす
- ③ 相手の攻撃を阻止限定する(ブロック)※サービスのときから意識
- ④ 相手の守りを崩すために連携した攻撃(だます)を選択
- ⑤ ボレー(ボーナスポイント)を導入し技術を選択させ緊張感を高める

## オリエンテーション①

### ★ 特性

ネット型であるバレーボールは、ネットをはさんで対峙し、チームの能力に応じた作戦を立てて、得失点を競う楽しさがある。**落とさせない、組み立てる、落とす**の攻防を工夫して楽しむ競技である。

【文部科学省】小学校からの発展

<https://youtu.be/nt4CnsrHe4I>

【特性】を映像から理解してみよう！

<https://youtu.be/FJuCSWYm9r0>

### ★ 目標

#### ■ 知識及び技能

##### — 78年 —

- 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して **高ま**る体力などを理解する。
- **ボール操作**と**定位置に戻るなどの動き**によって、**空いた場所をめぐる攻防**をすること。

##### — 9年 —

- 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解する。
- **役割に応じたボール操作と連携した動き**によって**空いた場所をめぐる攻防**をすること。

#### ■ 思考力、判断力、表現力等

👁️ボール操作・ボールを持たない時の動き・攻防に関わること・仲間との関わり方など👁️

##### — 78年 —

- 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や **仲間**の考えたことを他者に伝えること。

##### — 9年 —

- 攻防などの自己や**チーム**の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、**自**己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

#### ■ 学びに向かう力、人間性等

##### — 78年 —

- 積極的に取り組む
- フェアなプレイを守ろうとする
- 作戦などについての話し合いに参加しようとする
- 一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする
- 仲間の学習を援助しようとする
- 健康・安全に気を配ること。

##### — 9年 —

- 自主的に取り組む
- フェアなプレイを大切にしようとする
- 作戦などについての話し合いに貢献しようとする
- 一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする
- 互いに助け合い教え合おうとする
- 健康・安全を確保すること。

## ★ルール

### 1 サービスに関する反則

- ◎ サービスボールがネットを越す前に味方プレイヤーに触れる。
- ◎ 相手サービスボールをフロントゾーン、ネットより高い位置にあるときブロック・アタックする。
- ◎ サービスの順番を間違えた。

※コートの名前も覚えておきましょう！

### 2 パスに関する反則

- ◎ (①フォアヒット) : 返球のためチームが4回ボールに触れる。
  - ※ブロックは回数に数えない。
  - ※チームの2人が同時にボールに触れたときは、2回ボールに触れたことになる。
- ◎ (②ダブルコンタクト) : 2回続けてボールに触れる。
  - ※ブロックは除く。
  - ※サービスレシーブは、一つの動作中であれば体の2カ所以上続けてふれてもよい。

### 3 コート・ネットに関する反則

- ◎ (③パッシングザセンターライン) : センターラインを超えて相手コートに触れる。
  - ※空間侵入は相手への妨害にならなければよい。
- ◎ (④オーバーネット) : 相手コート内にあるボールにネットを越えて触れた。
  - ※ブロックを除く。
- ◎ (⑤タッチネット)

### 4 バックプレイヤー(後衛)の反則

- ◎ バックプレイヤーがフロントゾーン内から(アタックラインを踏むまたは踏み越す)ネットより高いボールをアタックヒットする
- ◎ バックプレイヤーがブロックに参加し、ブロッカーの手にボールに触れる。

## STEP① ② ③

考

- ・ネット上からどうやったらボールを落とせるか？
- ・空いているスペースはどこか見つけてみよう
- ・相手の攻撃を阻止し、限定してみよう

授業終了後にフォームに記入！

- |   |
|---|
| ・ネットの上からどうやたらうまくボールを落とせられるか？                    |
| ・空いているスペースにねらえる・得点の決まりやすい形……見つけられたこと            |
| ・スパイク、サービス、ブロックを習得するための課題を見付ける ～ 改善すべきポイントを見つける |

### スパイク

📺【バレーボール】スパイクの基本【総集編】←3分くらいまで

- ①ステップ:打つ手が右利きの人は、「左・右・左」を「**タンタタン**」と両足でリズムよく踏み切る  
※スパイクを打つ手が左利きの人は「右・左・右」
- ②助走を高さに変える:両足ジャンプ
- ③より高く跳ぶ:左手を振り上げる
- ④より強さを出す:足をけり上げ、上体を反らす
- ⑤より高く:最高打点でとらえる
- ⑥インパクト:手のひら全体でスナップをきかせる
- ⑦より正 確 に 打 つ: 体 側 に 沿 っ て 振 り 下 ろ す

スパイク練習 できそうでできないステップアップ

☆スパイク練習① : 体側に沿って腕を振る

- ①片手投げ
- ②両手投げ(スローイン)
- ③両手投げ(スローイン)叩きつけ
- ④両手投げ(スローイン)ジャンプから叩きつけ

☆スパイク練習② : 親指の付け根に当てる (前と同様に、体側に沿って腕を振る)

- ⑤片手投げ(叩きつけ) ⑥アタック(叩きつけ)
- ⑦ジャンプ アタック(叩きつけ)



📺【バレーボール】アンダーサーブの基本とポイント解説！【初心者・指導者・体育の授業にも！】

### アンダーハンドサービス

- ①後ろ足に重心をおく
- ②打つ腕を後ろに引く
- ③重心を前に移動させながらボールをはなす
- ④ボールが当たる瞬間に手首と肘を伸ばす  
親指の付け根にボールを当てる
- ⑤腕を振りきる。重心は前足にかかっている

## ブロック

## 📺 ブロックのタイミングを合わせるコツ！【バレーボール】

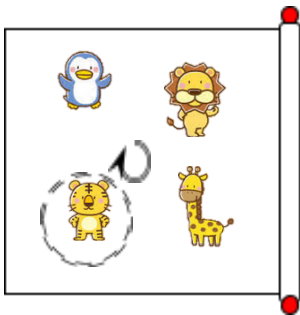
- ①構え：両手を開きヒジを曲げて手の平を顔の高さに保つ  
位置：ネットの近くに立ち、ボールに合わせて立つ
- ②全身を「く」の字にする  
ネットの上で両手を相手コートにつき出す
- ③指を開き、力を入れて、手首から先でボールを押さえる

## 基本の構え

どのようなボールにも素早く対応できるようにする

- ・やや前傾姿勢
- ・ヒザを曲げる

## ローテーション



- ・得点をとったチームのバックライトの選手が、次のサービスを行う。
  - ・サービスを行ったチームが得点した場合は、同じ選手がサービスを行う。＝ローテーションしない。
  - ・サービスを行っていないチームが得点すると、そのチームはローテーションを行い、サービスを行う。  
得点を入れられたチームはローテーションしない。
  - ・ローテーションするときは上から見て、時計回りに行う。
- ※サービスを打たれる瞬間まで2人ずつ2列に位置していなければならない。ラインは曲がっていてもよい。  
サービスが打たれた直後から選手は自由に位置を変えてもよい。

## STEP④

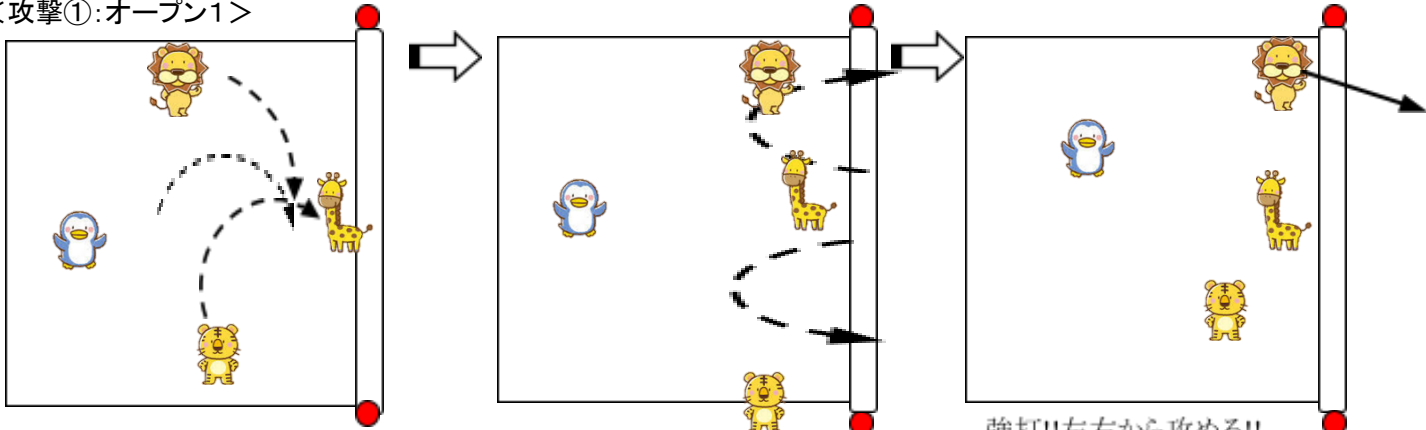
考

- ・連携した攻撃を選んでみよう(戦術)
- ・動いたあと定位置に戻ってみよう

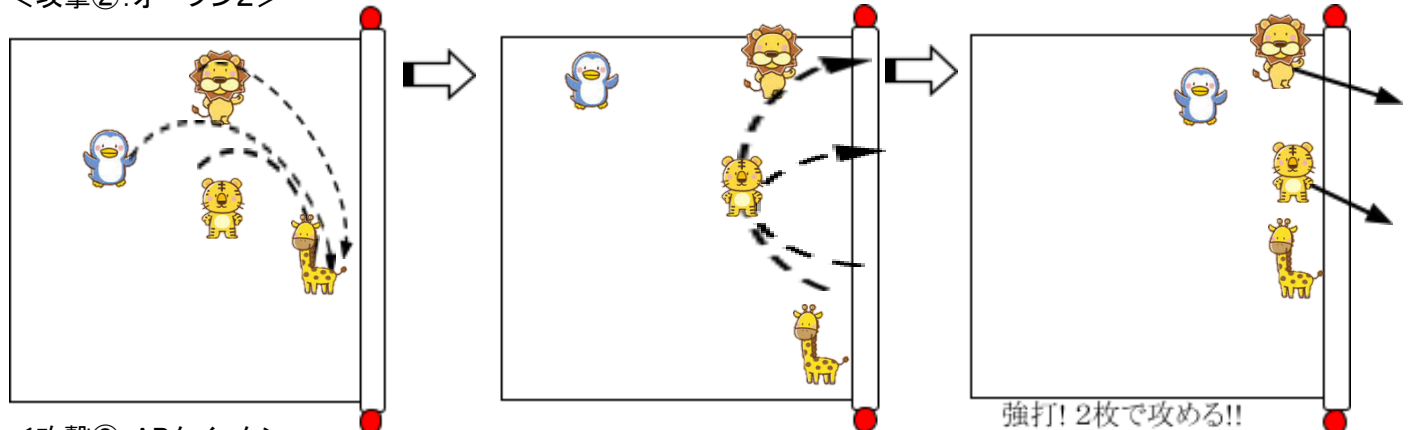
授業終了後にフォームに記入！

- ・選んだ連携した攻撃の成果と自身の課題 選んでみよう
- ・動いたあと定位置に戻るときの課題を見つけてみよう

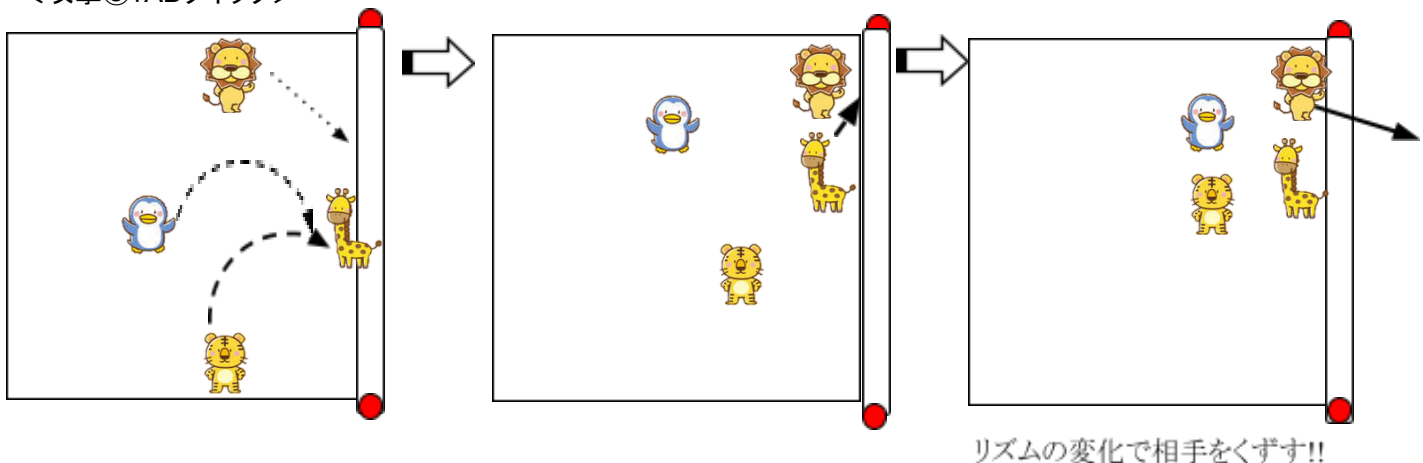
<攻撃①:オープン1>



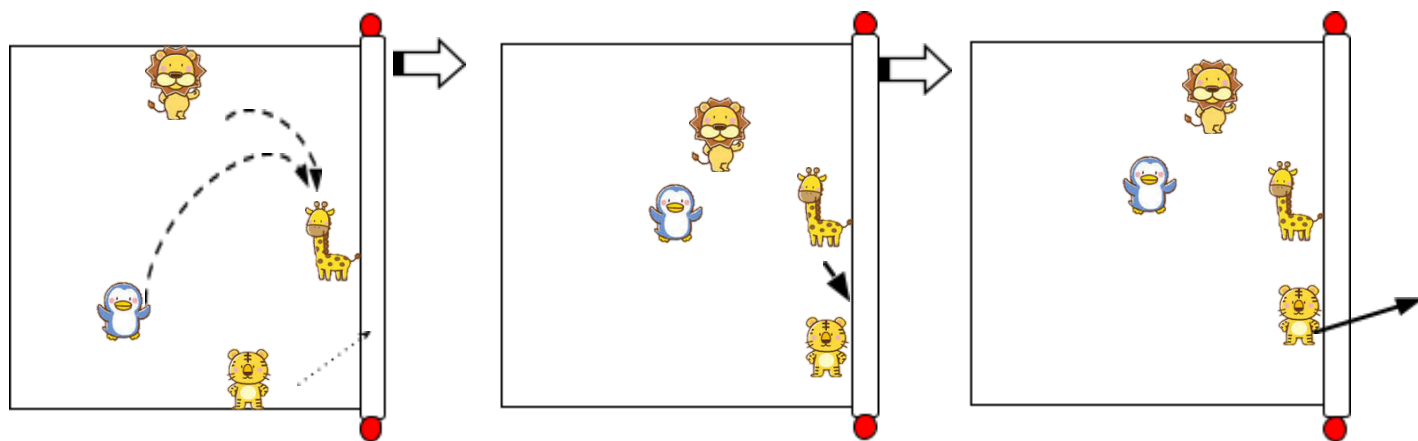
<攻撃②:オープン2>



<攻撃③:ABクイック>



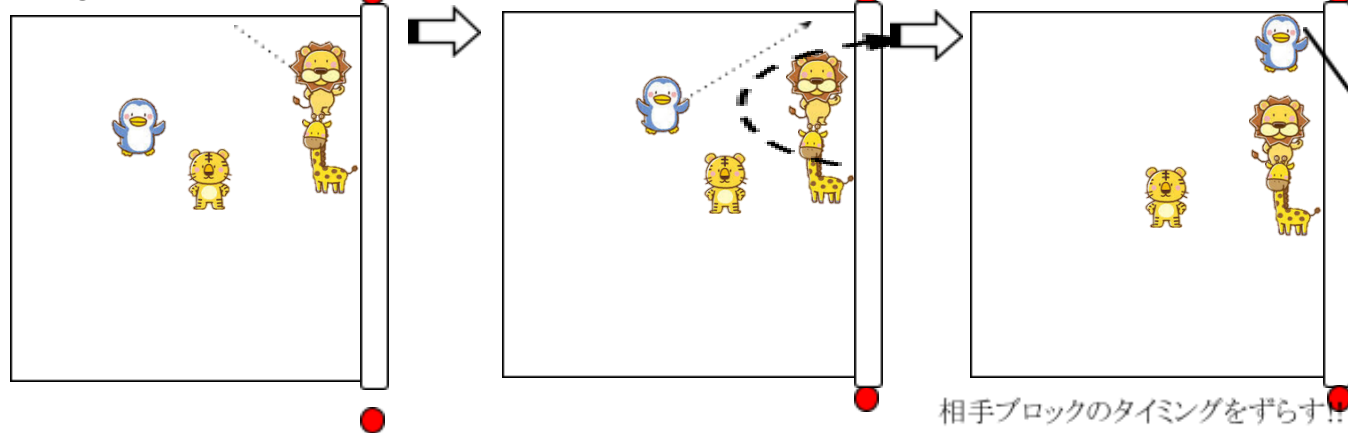
<攻撃④:CBクイック>



リズムの变化+背後からくずす!!

<攻撃⑤:時間差攻撃Ⅰ>

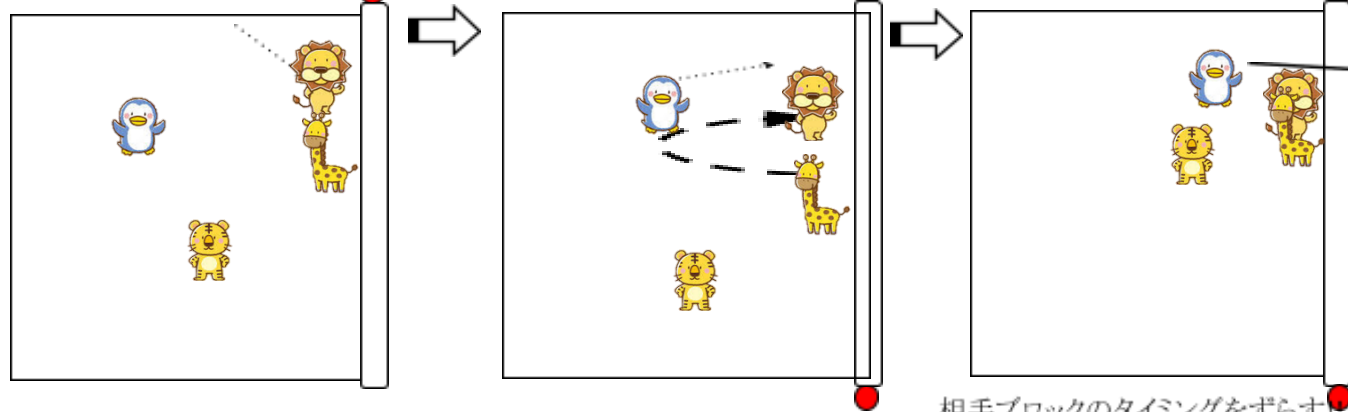
Aクイックに入るが打たずに 後ろのプレイヤーが回りこみ打つ



相手ブロックのタイミングをずらす!!

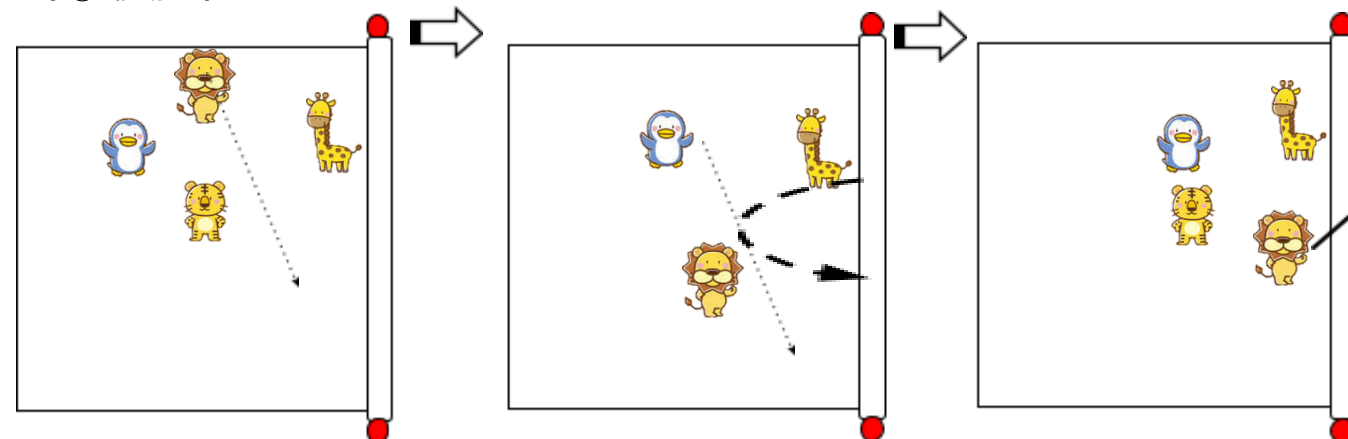
<攻撃⑥:時間差攻撃Ⅱ>

Aクイックに入るが打たずに 後ろのプレイヤーがバックアタック



相手ブロックのタイミングをずらす!!

<攻撃⑦:移動攻撃 ブロード>





## オリエンテーション②

考

### ・自チームとモデルチームの動きを比べよう

ボール操作とボールを持っていない動きに着目

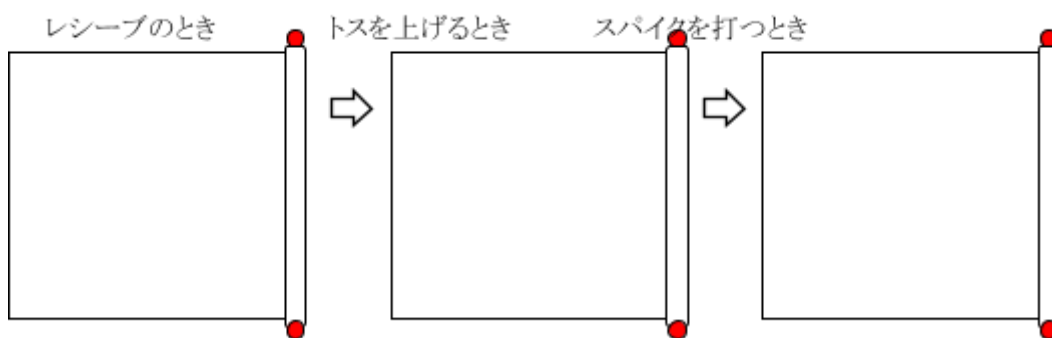
授業終了後にフォームに記入！

- ・連携した攻撃でモデルチームのマネしたいところ
- ・連携した守備でモデルチームのマネしたいところ

#### < 攻撃 >

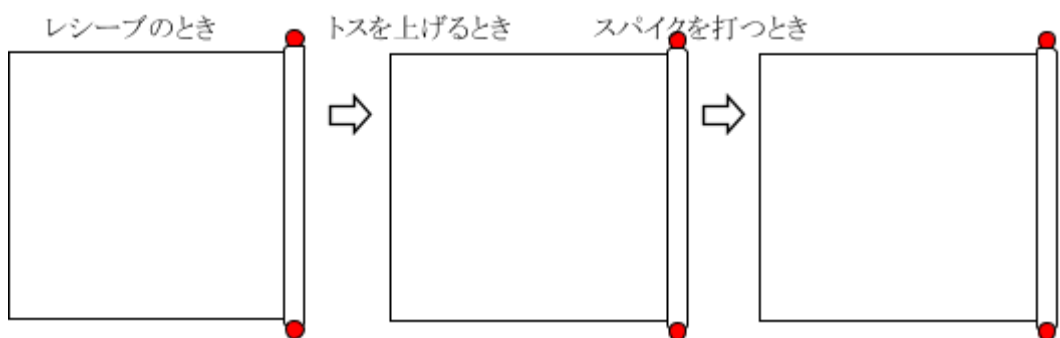
自チームの攻撃

\_\_\_\_\_ 攻撃



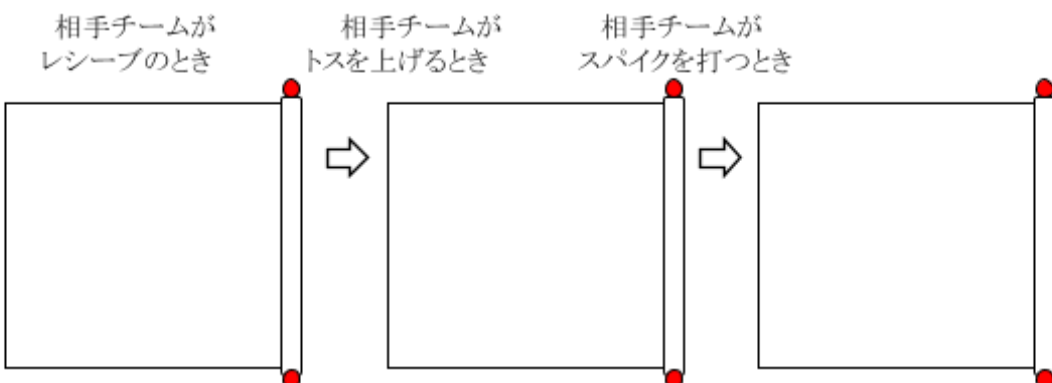
熟練チームの攻撃

\_\_\_\_\_ 攻撃

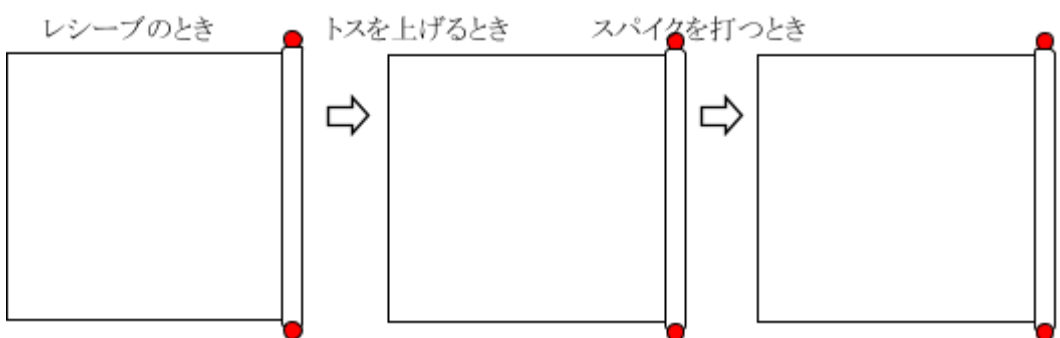


#### < 守備 >

自チームの守備



熟練チームの守備



## STEP⑤⑥

考

- ・連携した攻撃を改善しよう
- ・スペースを埋める守備を改善しよう

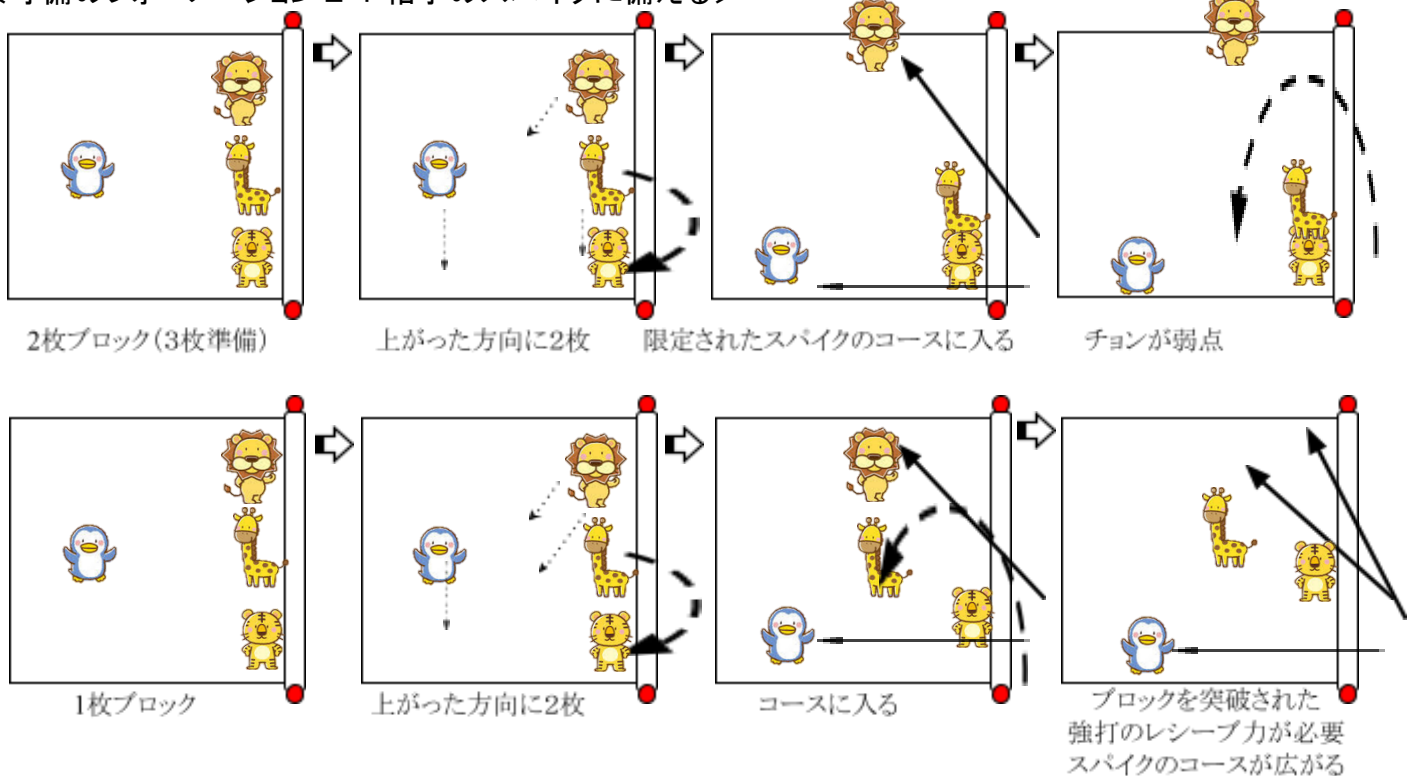
授業終了後にフォームに記入！

- ・連携した攻撃でどのような課題を設定して改善しましたか？
- ・スペースを埋める守備でどのような課題を設定して改善しましたか？

### ＜守備のフォーメーションⅠ：サービスレシーブ＞ ※セッターがレシーブした場合



### ＜守備のフォーメーションⅡ：相手のスパイクに備える＞



## STEP⑤⑥

### オーバーストップパス

- ・ ボールの落下点に移動する
- ・ オデコの前で親指と人差し指で三角形をつくる
- ・ 三角形の間からボールを見る
- ・ ヒザと手首をやわらかく使い、指先でボールを捉える
- ・ ⑥ ⑦ヒザのパネでボールを押し出すように打つ  
※打ちやすいようにボールに回転を与えないようにする

#### <つまずきの例>

- 落下点に入っていない・オデコの前でボールを打てない → 胸の前で打っている
- 腕の三角形と指の三角形ができていない → 前に押し出してしまっている

### アンダーハンドパス

- ①手を組み、親指を下げて肘を伸ばす  
ヒザを90度くらい曲げておく
- ②タイミングを合わせる
- ③ボールが当たる瞬間に手首と肘を伸ばし  
腕に壁を作るように平面にする
- ④ヒザのパネでボールを押し出すように打つ  
※腕を振ると後ろにボールが行きやすくなるよ～

#### <つまずきの例>

- 構えていないので、立ったままで打っている → ひろえる範囲が狭い・ヒザが使えない
- ヒザを使っていない → 腕だけで打っている
- 腕を振りすぎている → タイミングが難しい・コントロールしにくい

### <スパイクテスト> スペースINは◎:3点 INは○:1点 OUTは✕:0点

	日付	①	②	③	④	⑤	記録
1	/						
2	/						
3	/						
4	/						



点