

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) |
|----|-----------------|---|--------------------------------------|--|
| 7年 | オリエンテーション ① | (1)授業ながれれを知る (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 https://youtu.be/FJuCSWYm9r0 [資料]奥義一度に全ての攻防が https://www.youtube.com/watch?v=dIRCQXut1gg |
| | STEP ① | キヤツチバレーボール ① ・ネット際から落とす ・すべてキヤツチ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 (一歩一歩、一步助走) |
| | STEP ② | キヤツチバレーボール ② ・セッター導入(山なりパス) ・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 | ・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 | キヤツチバレーボール ③ ※山なりボールできるようになつてから ・オープン攻撃からの ・連携した攻撃 ・キヤツチボレーの選択 ボレーを2/3回3点 | ・ブロック | ・相手の攻撃を阻止または限定しよう |
| 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 | | ・自チームとモデルチームの動きを比べよう(攻撃・守備) |
| | STEP ⑤ | キヤツチバレーボール 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 | キヤツチバレーボール ⑤ ・キヤツチを制限 ・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つ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つ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「タントン」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

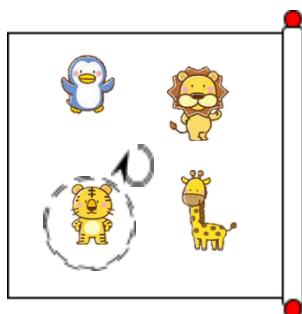
- ①構え：両手を開きヒジを曲げて手の平を顔の高さに保つ
位置：ネットの近くに立ち、ボールに合わせて立つ
- ②全身を「く」の字にする
ネットの上で両手を相手コートにつき出す
- ③指を開き、力を入れて、手首から先でボールを押さえる

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

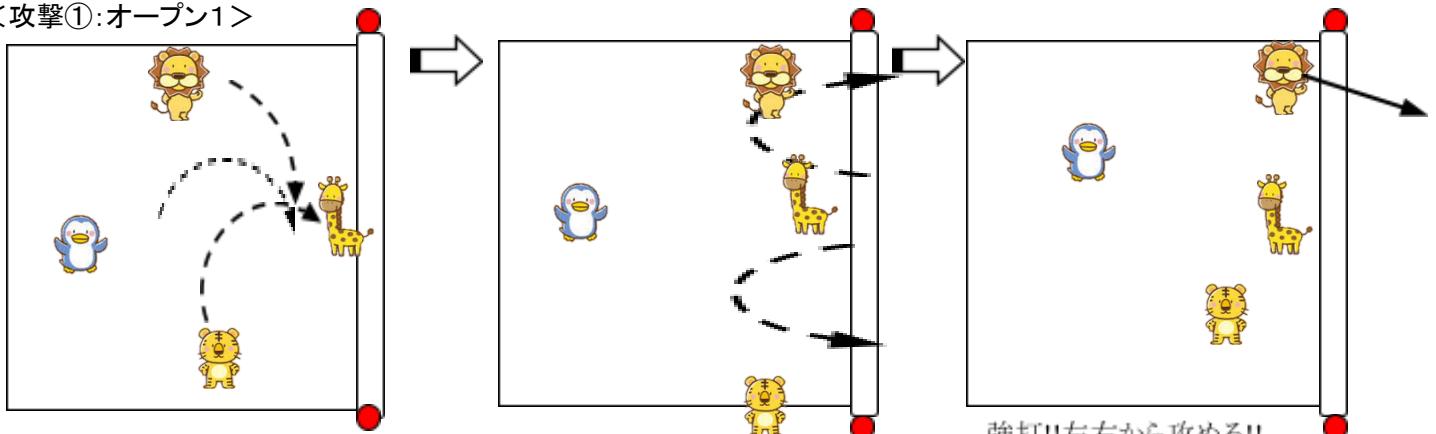
考

- ・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！

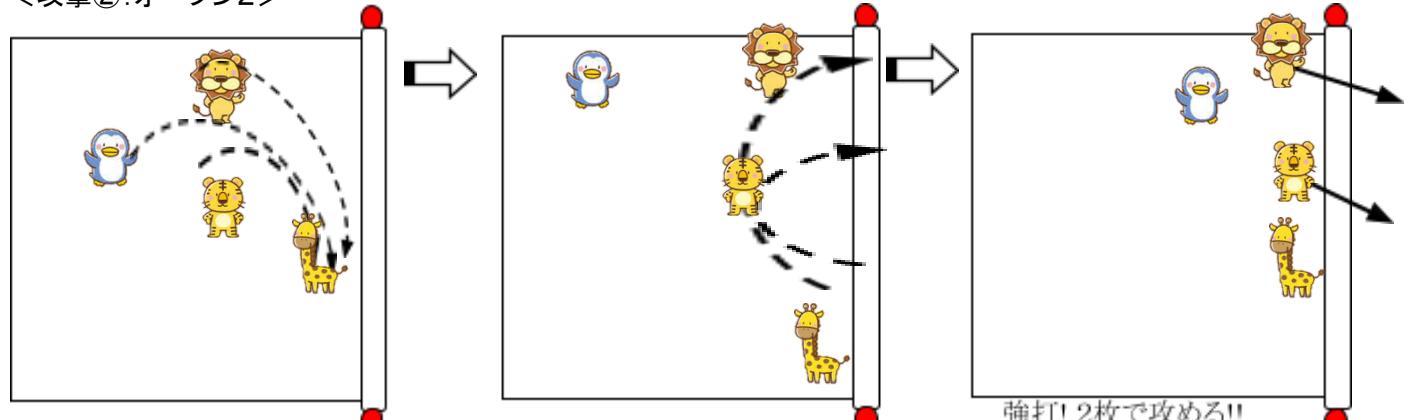
- ・選んだ連携した攻撃の成果と自身の課題 選んでみよう
- ・動いたあと定位置に戻るときの課題を見つけてみよう

<攻撃①:オープン1>



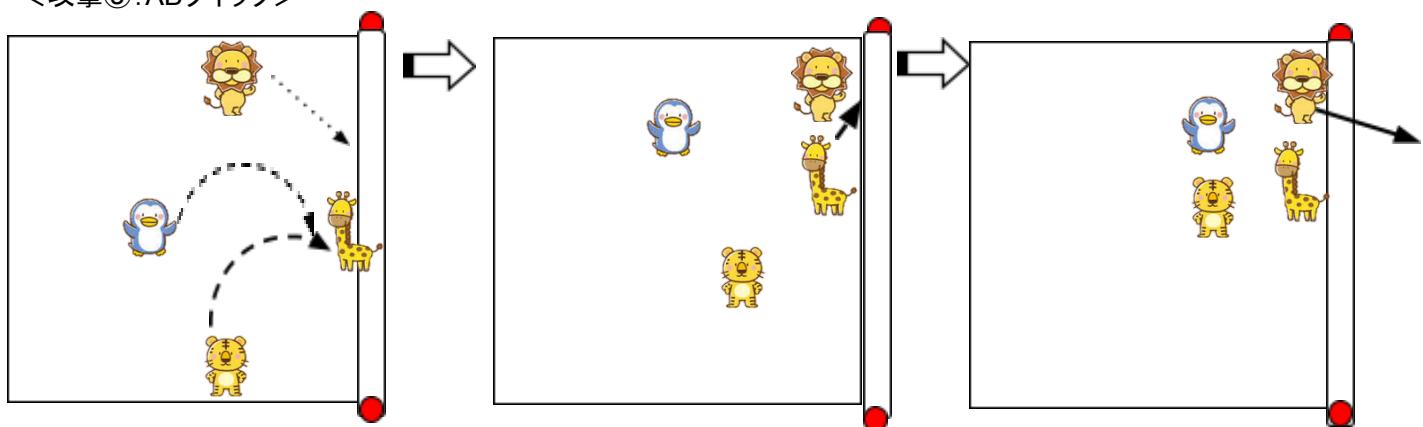
強打!!左右から攻める!!

<攻撃②:オープン2>



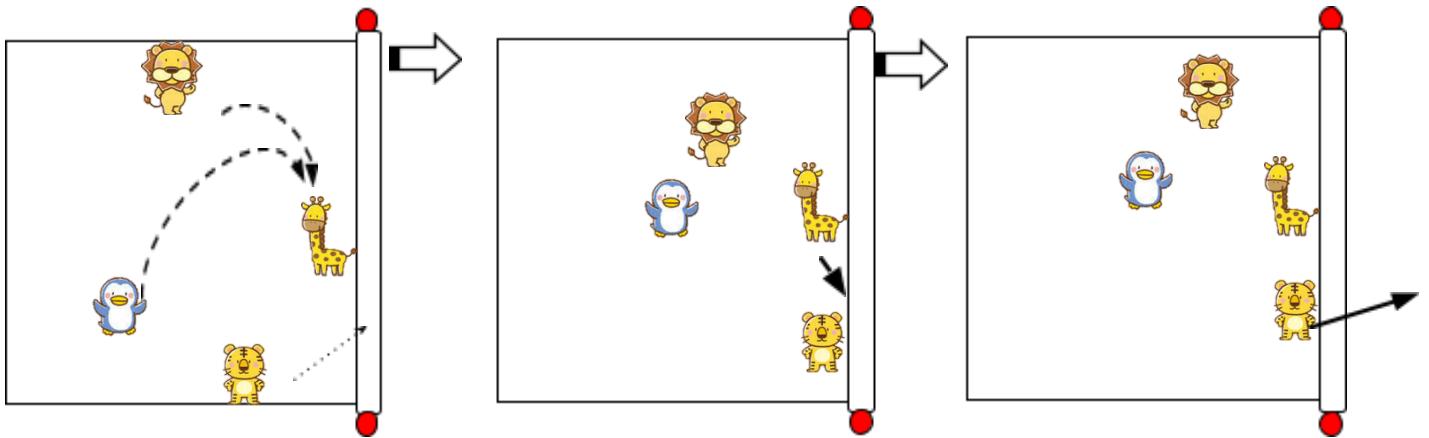
強打! 2枚で攻める!!

<攻撃③:ABクイック>



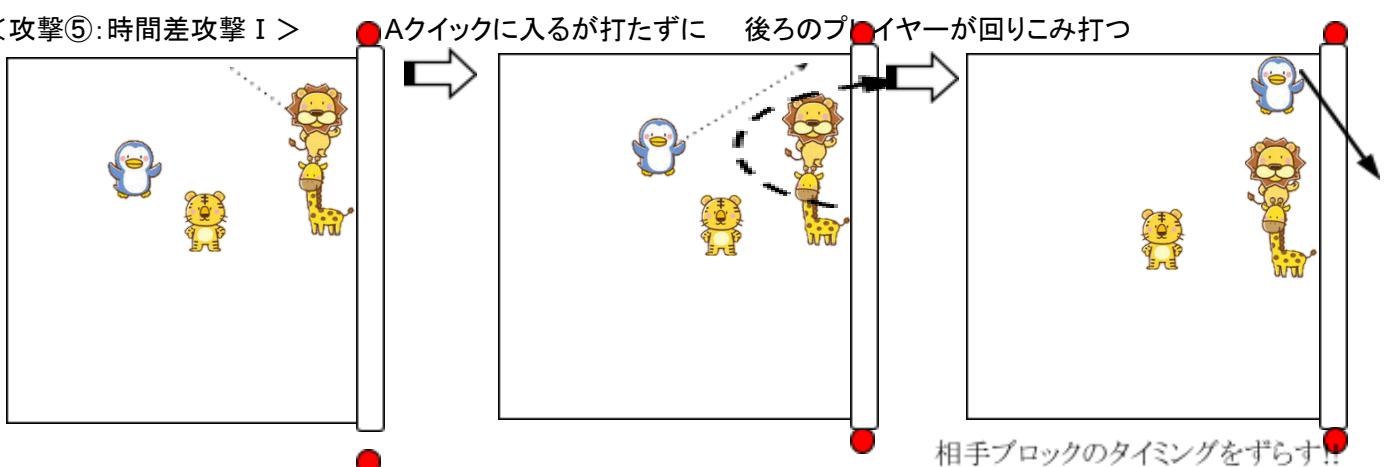
リズムの変化で相手をくずす!!

<攻撃④:CBクイック>



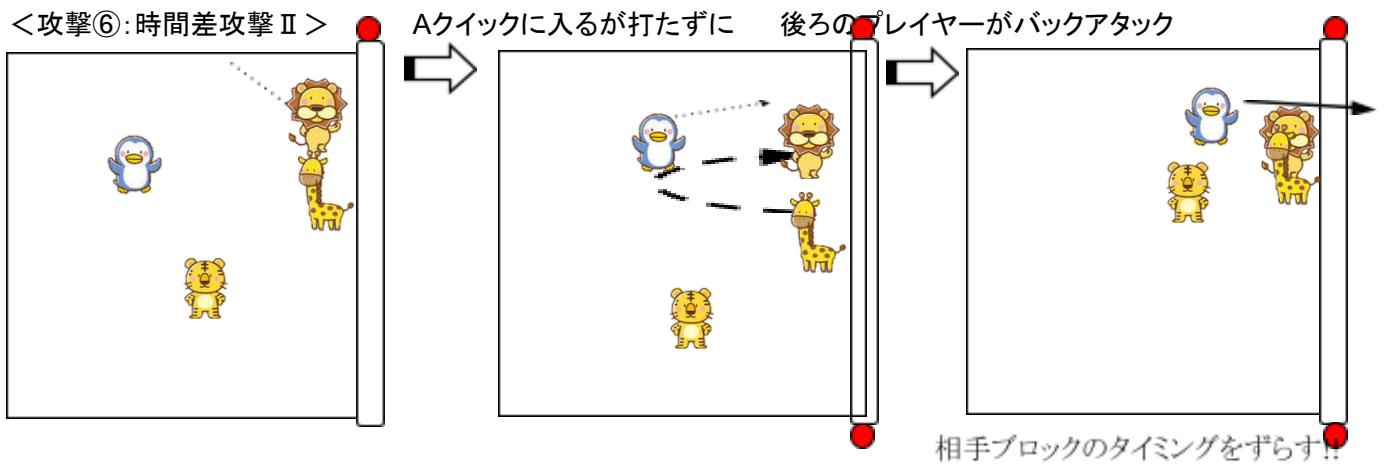
リズムの変化 + 背後からくずす!!

<攻撃⑤:時間差攻撃 I >



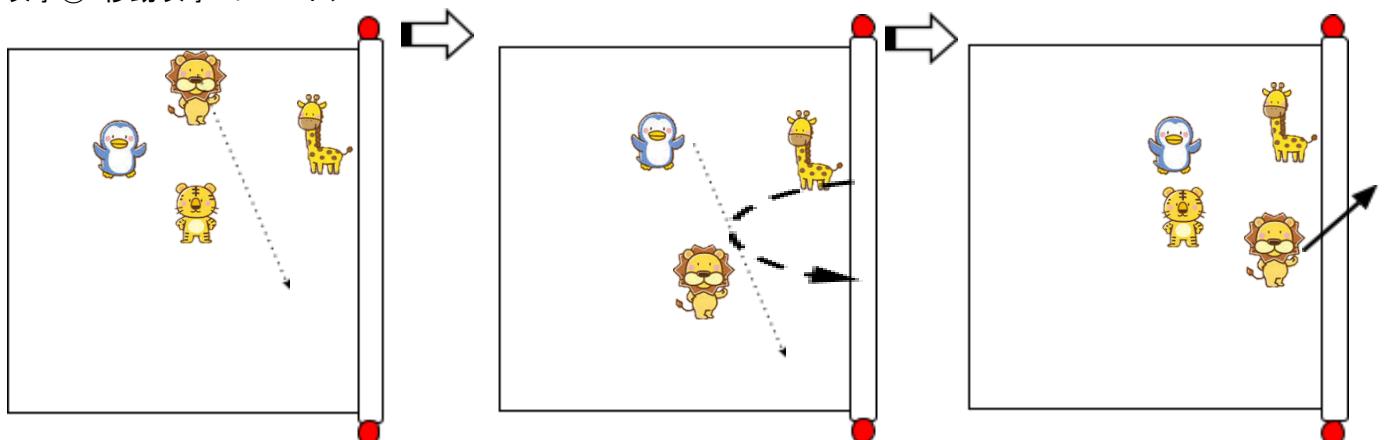
相手ブロックのタイミングをずらす!!

<攻撃⑥:時間差攻撃 II >



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



・自チームとモデルチームの動きを比べよう

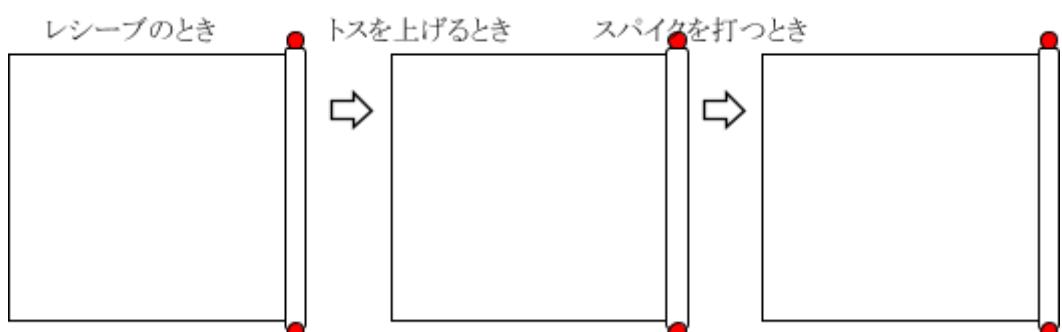
** ボール操作とボールを持っていない動きに着目 **

授業終了後にフォームに記入！

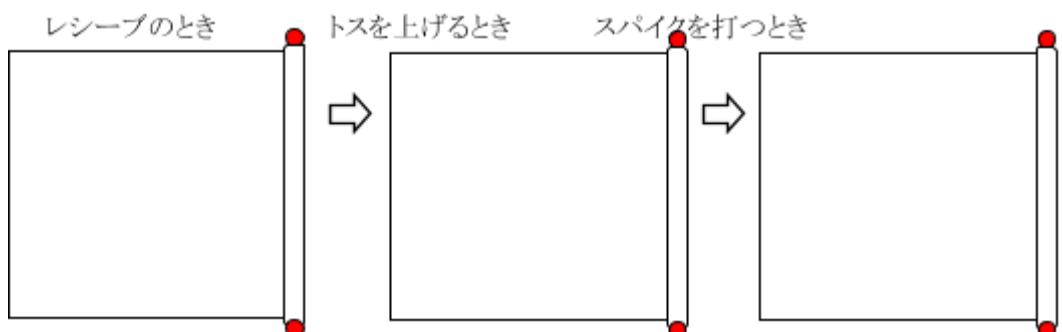
・連携した攻撃でモデルチームのマネしたいところ

・連携した守備でモデルチームのマネしたいところ

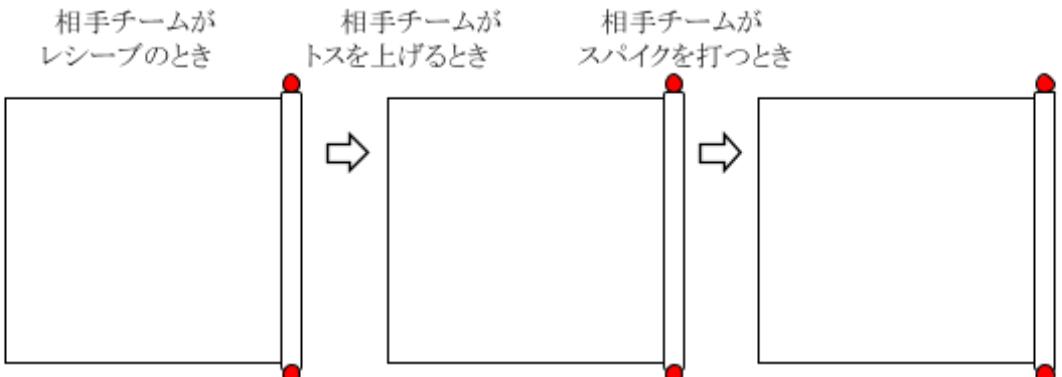
<攻撃>
自チームの攻撃
—— 攻撃



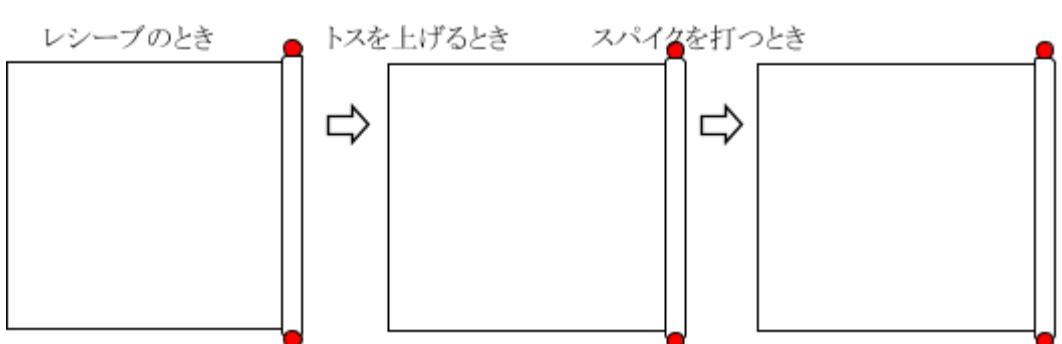
熟練チームの攻撃
—— 攻撃



<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！

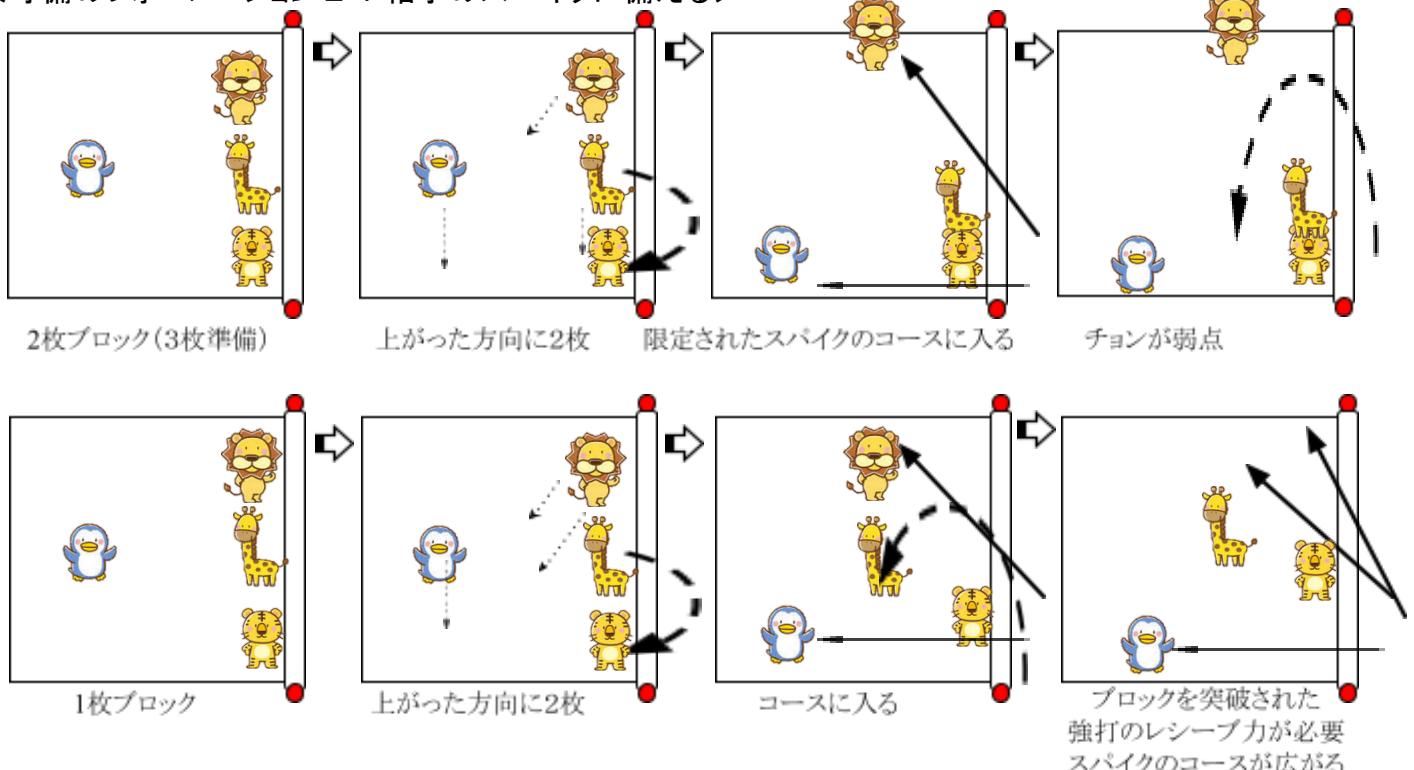
・連携した攻撃でどのような課題を設定して改善しましたか？

・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をしましたか？

＜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

オーバーハンドパス

- ・ ポ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
 - ・ 三角形の間からポールを見る
 - ・ ヒザと手首をやわらかく使い、指先でポールを捉える
 - ・ ⑥⑦ヒザのバネでポールを押し出すように打つ
- ※打ちやすいようにポ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、親指を下げる肘を伸ばす
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ポールが当たる瞬間に手首と肘を伸ばし
腕に壁を作るよう平面にする
 - ④ヒザのバネでポールを押し出すように打つ
- ※腕を振ると後ろにポールが行きやすくなるよ～

<つまずきの例>

- ・ 構えてないので、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 | / | | | | | | |

