

# 保健体育科 全校研究会

- 1 授業者 内藤 雄輝 教諭
- 2 全校研究会日時 令和元年 10月 9日(水) 5時間目 14:00~14:50
- 3 単元 E「球技」 ネット型 バレーボール (第3学年)

## 4 保健体育科の研究

### 4.1 保健体育科で目指す深い学び

「分かってできた。」「~だからできた。」「〇〇といった意図をもってできた。」と

根拠を明確にしながら取り組むことができた学び

保健体育科では、授業で経験した勝つ喜びや、仲間と共に技能を高め合うことが、将来生徒一人一人の豊かなスポーツライフの実現につながると考える。そのために、生徒が日頃の授業から仲間と共に「分かってできた」や「~だからできた。」といった根拠を明確にしてスポーツに取り組むことを目指している。以上から、上記の学びを深い学びとし、実践することとする。

### 4.2 本時目指す深い学びをした生徒の姿（生徒の言葉で、できるだけ具体的に）

#### ➤ 授業終末の生徒のグループ交流の場面

「スパイクを打つ時に、今まではタイミングの合わせ方が難しかったけど、前半練習でトス→スパイクのグループ練習を行う中で、ボールを目で追いかけるだけでなく、助走の入るタイミングをつかむことができた」

#### ➤ 練習中の生徒同士の交流場面

「今までの練習はサーブを同じ場所に入れていたけど、実際の試合では決まったところにサーブが来るわけじゃないから、サーブをネット際に落としたり、高さに変化をつけたりしてみるといいんじゃないかな。」

### 4.3 深い学びを実現させるための方途 と そう考えた理由

#### ① アレンジができる練習方法の提示と指導

バレーボールなどの球技は対人競技であるため、相手によって様々な攻め方が必要となる種目であると考えられる。そのため、三段攻撃を軸とした生徒に分かりやすい練習方法を提示、指導の中心とした（別紙参照）。単元の中で、その練習方法を定着させることで、生徒が練習方法を取捨選択できると考える。

また本時では、その練習方法をもとに、起こり得る場面をいくつか想定し、自分たちの課題と照らし合わせることを行う。そうすることで、前時の反省を踏まえて、根拠を明確にしながら取り組む学び（保健体育科で目指す深い学び）が実現できると考えた。

#### ② 「練習方法の効果」生徒—教師間での共有

①の際、生徒が主体的に練習方法を取捨選択するためには、「練習方法の効果」を理解しなければならないと考える。そのために、単元を通して練習方法の効果を生徒と共有することとする（特に、第5、6、7次）。また、生徒が継続して活用できるように、「練習方法の効果」を振り返ることができるような掲示物を作成し、生徒が主体的に練習方法を選択できる環境を設定することとする。

5 単元指導計画 3年生男子「バレーボール」 (全15時間)

単元目標 ○**基底技能** (オーバーハンドパス, アンダーハンドパス, スパイク) を身につけて, 三段攻撃で攻めるゲームができる。

●**お互いの動きを見ながら, 励ましあったり, 教えあったりすることを通して, 共に高まりあえる仲間をめざす。**

時	学 習 内 容		学 習 活 動	教 師 の 指 導 ・ 援 助	
	運動の側面	集団の側面	運動の側面・集団の側面	運動の側面	集団の側面
計 画	1	【リエンション】 ○めざす運動の姿を理解できる。	○学習カードや示範・VTR等から単元全体の流れを知り, 見通しを持つ。 ○オーバーハンドパス ・ボールをとらえる位置→ボールの真下に入り, おでこ上でキャッチ ・腕の使い方→肘を曲げて親指, 人差し指, 中指の三本でボールに触れ, 受け止める。 ○アンダーハンドパス ・膝(足)を使って, ボールを「打つ」のではなく, 「運ぶ」イメージで行う。 ○サーブレシーブの動きを理解する。 ・ボールの正面に入る。 ・ <b>ボールを両ひざの内側の位置でとらえる。</b> ・返球する時に, おへそを前衛中央に向ける。 ・返球しない周りの生徒は, ボールが前衛にあがらなくても3本で返球できるようにおへそを返球する生徒にむける。	○学習カードや示範・映像等により, めざす姿を具体的に示し, 学習目標を明確につかませる。	●めざす仲間の姿を具体的に語り, イメージさせる。
基 底 技 能 の 習 得	2 3	【オーバーハンドパス】 【アンダーハンドパス】 【アンダーハンドパス】 ○3本で整えて攻めるゲームができる。 ※復習ゲーム	● <b>リーダーの指示でまとまって素早く活動できる。</b> ・全員で声を出して取り組むことにこだわる。	○オーバーハンドパスの技術ポイントを示範する。 ・「ボールの下に入る」という意識を持つ。うまく返球できない生徒には, おでこ上でキャッチできるようにする。 ○アンダーハンドパスの技術ポイントを示範する。 ・使い分けが上手くできない生徒には, オーバーハンドパスのみで続けさせて, オーバーハンドパスで返球しづらい時に, 「そこでアンダーハンドパスを使うんだよ」と, 指導する。 ○スパイクの技術ポイントを示範する。 ・まずは強く打つことよりも, 空中でタイミングを合わせることを指導する。 ・無理に助走させず, その場でジャンプして打ってもスパイクであることを押さえておく。	●まとまって学習できているグループを褒め, リーダーの役割の果たしぶりをつけて全体会で価値付ける。 ●みんなで励ましの声をかけ合い雰囲気盛り上げることが, 技能の向上に大きく関わることを説明し, 一人一人が声を出すように促していく。 ●全員が公正公平な審判ができるように審判の仕方を確認する。
	4	【スパイク】 ○高く上がったボールをスパイクを使って相手コートに返すことができる。	● <b>お互いの動きを見て, 励ましあったり, 教えあったりできる仲間になる。</b> ・積極的に取り組むことができない仲間に, 励ましの声をかけることができる。	●「ナイス」「今のボールの上げ方よかったよ」「もう少し足を前に出して, ボールの下に入るとうまくいくよ」など, 励ましたり, 教えあったりする声を大切にしながら活動する。 ○セッターの動きを理解する。 ・素早くボールの真下に入る。 ・可能な限り, オーバーハンドパスを使う。 ・1本目のボールが来た方の前衛に, 高いボール(頭上1.5mくらい)をあげる ○スパイク ・両足で踏み切り, 十分に体を反らす。 ・肘を高く上げ, 肩, 手首の力を抜く。 ・左手でボールを迎えるイメージ。 ・体側に沿って振り下ろす。 ・打つ瞬間, 手のひら全体ボールをつかむようにスナップを効かせる。 <第5次> ・レシーブ⇒トスの練習(1本目を自分のコート内で, 確実に高く上げる練習) <第6次> ・トス⇒スパイクの練習(3本目をスパイクで決める練習) <第7次> ・レシーブ⇒トス⇒スパイクの練習(練習1 + 練習2)	●みんなが公正公平な審判ができるように審判の仕方を確認する。
	5 6 7	【三段攻撃】 ○三段攻撃を多く使って攻めることができる。	● <b>お互いの動きを見て, 励ましあったり, 教えあったりできる仲間になる。</b> ・上手くできない仲間に, 丁寧に教えることができる。		●技術ポイントを意識した具体的なアドバイスができていない生徒を紹介し, 価値付ける。 ●失敗したとき「ドンマイ」「次決めよう」など, プラスの声掛けができていない姿を価値付ける。

基礎技能の活用	8	<p>【中間対抗戦】</p> <p>○1本目を前衛中央（セッター）に山なりに上げて、3本で整えて返すゲームができる。</p>	<p>●アドバイスや励ましの声を積極的にかけ合える仲間になる。</p> <p>・リーグ戦に向けて、相手に勝つことができるように声をかけ合うことができる。</p>	<p>□中間対抗戦</p> <p>・10点×3試合</p> <p>・2コートに分かれて行う。</p> <p>・審判・記録を自分達で行う。</p>	<p>○真剣に試合に取り組む姿や、練習の成果を積極的に発揮する姿を価値付ける。</p>	<p>●ゲームで勝てるように積極的に声かけやアドバイスができているグループを紹介し、価値付ける。</p> <p>・仲間のよい姿を取り入れながら練習に励む生徒を紹介する。</p>
	9 本 時 10 11	<p>【課題別練習】</p> <p>○ゲームで勝つために、自分たちの課題を理解して練習方法を選択し、取り組むことができる。</p>	<p>●アドバイスや励ましの声を積極的にかけ合える仲間になる。</p> <p>・リーグ戦に向けて、相手に勝つことができるように声をかけ合うことができる。</p>	<p>○課題別練習</p> <p>・中間対抗戦の結果をもとに、成果と課題を明確にして、課題にあった練習を行う。</p> <p>・レシーブ練習</p> <p>・トス練習</p> <p>・スパイク練習</p> <p>・レシーブ⇒トスの連携</p> <p>・トス⇒スパイクの連携</p> <p>・1-5練習</p>	<p>○自分達の課題を、ゲーム記録や、前時までの振り返りをもとに明確にする。</p> <p>○練習方法を選択することが難しいグループには、試合中どんなことに困っているかを考えさせる。</p>	<p>●ゲームで勝てるように積極的に声かけやアドバイスができているグループを紹介し、価値付ける。</p> <p>・仲間のよい姿を取り入れながら練習に励む生徒を紹介する。</p>
	12 13 14	<p>【リーグ戦】</p> <p>○<b>基底技能</b>を身につけて、3本で整えて攻めるゲームができる。</p>	<p>●共に高まり合える仲間になる。</p> <p>・リーグ戦に向けて、相手に勝つことができるように声をかけ合うことができる。</p>	<p>□リーグ戦</p> <p>・25点×1試合×3</p> <p>・2コートに分かれて行う。</p> <p>・審判・記録を自分達で行う。</p>	<p>○真剣に試合に取り組む姿や、練習の成果を積極的に発揮する姿を価値付ける。</p> <p>○精一杯プレーしている姿を紹介する。</p>	<p>●リーグ戦で仲間の頑張り認め合うことができている姿を価値付ける。</p> <p>●全員が公正公平な審判ができるように審判の仕方やルールを確認する。</p>
反省会	15	<p>【反省会】</p> <p>○リーグ戦の結果や学習の足跡をもとに振り返ることができる。</p>	<p>●めざす仲間の姿になることができたか振り返ることができる。</p>	<p>□反省会</p> <p>☆リーグ戦の結果から振り返る。☆課題達成度から振り返る。</p> <p>・自分の役割を果たすことができたか。</p> <p>・めざす運動の姿、仲間の姿になることができたか。</p>	<p>○リーグ戦を通して、個人の頑張りや技能の伸びを認め、価値付ける。</p> <p>○グループとしての頑張り、よさを紹介し、価値付ける。</p>	<p>●仲間の頑張りや伸びを認め合えた姿、グループの成長した点を、具体的な事実を通して全体の場で、価値付ける。</p>

6 本時のねらい〈運動〉○自分たちの課題を克服できるように練習することができる。

〈集団〉●L・POを中心に、課題を克服するために必要な声をかけられる仲間になる。

7 本時の展開（本時の位置 9/15）

		学習内容		学習活動	教師の指導・援助	
		○運動の側面	●集団の側面	運動・集団	○運動の側面	●集団の側面
つかむ	計画会	<p>◆リーダーが中心となって、グループでそろって準備体操・ドリル学習を行う。</p> <p>・本時の課題をつかむ</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>○自分たちの課題を克服できるように練習しよう</p> <p>●L・POを中心に、課題を克服するために必要な声をかけられる仲間になろう。</p> </div> <p>【初めの意識】</p> <p>・この前の試合では、3本でつなげることはできたけど、スパイクがうまく決まらなかった。相手コートの空いているところにスパイクを決めれるようにトス⇒スパイクの練習をしよう。</p> <p>○示範と資料提示から技術ポイントをつかむことができる。</p> <p>●前時の振り返りから、練習の中で、お互いの動きを見ながら具体的なアドバイスができていた姿を紹介する。</p>		<p>・（準備がある班は準備）体育館1周、準備体操 → ドリル学習</p> <p>⇒リーダーが中心となって、グループ全員がすばやく準備体操ができるようにする。</p> <p>①〈全体計画会〉</p> <p>・前時の学習について振り返る。</p> <p>【発問1】スパイクを使ってゲームをしてみたけど、どうだった？</p> <p>⇒練習ではうまくできたけど、試合ではあまり使えなかった。</p> <p>【発問2】なぜ試合ではうまく打てなかったのだろう？</p> <p>⇒タイミングが合わない。打ちづらい…</p> <p>【発問3】どうすれば自分たちのグループは三段攻撃が決まるようになるのかな？</p> <p>⇒スパイクを相手のいないところに落とす！</p> <p>・まず1本目を高く上げる！</p> <p>・レシーブしたボールを確実にセッターに返せるようにしないとイケない！</p> <p>⇒今日はゲームの前にグループの課題を克服する練習をしよう。</p> <p>○本時の課題の確認、練習方法の理解、安全面の確認、技術ポイントを確認する。</p>	<p>・コートでの準備・準備体操・ドリル学習がすばやくできるように声をかける。また、ドリル学習がすばやくできているグループの価値付ける。</p> <p>①前時から、本時の課題につなげる。</p> <p>【発問1～2】</p> <p>前時に学習したスパイクを使った三段攻撃の試合について確認する。練習したことと試合の実態に違いがあったことを共通理解する。</p> <p>●前時の振り返りから、練習の中で、お互いの動きを見ながら励まし合ったり、教え合ったりできている姿を紹介し、仲間とのよい関わり合い方を確認する。</p>	
	ふかめる	前半練習	<p>〈前半練習〉</p> <p>課題別練習</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>レシーブ練習</li> <li>トス練習</li> <li>スパイク練習</li> <li>レシーブ⇒トスの連携</li> <li>トス⇒スパイクの連携</li> <li>1-5練習</li> </ul>	<p>●励ましの声「ナイス」「いいよ」「ドンマイ」などの声をかけ合いながら学習を進める。</p> <p>●やり方が分からない仲間に丁寧に教えることができる。</p> <p>●お互いの動きを見ながら、アドバイスをし合う。</p> <p>●前半練習でかけ合えたアドバイスを確認し、ゲームにつなげる。</p>	<p>②〈グループ計画会〉</p> <p>・リーダーが進行を行い、課題を達成するための技能面と集団面（安全面）の大切にするポイントを確認する。</p> <p>③〈前半練習〉</p> <p>◎自分達の課題に合わせて練習を行なう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>一本目が高く上がらない⇒レシーブをセッターに返球する練習</li> <li>スパイクの決定力がない⇒スパイク練習</li> </ul>	<p>③上手くできない生徒に声をかけ、一緒に技術ポイントを確認しながら練習する。</p> <p>○動画を撮影し、動きや上達を確認できるようにする。</p>
	中間研究会	<p>〈中間研究会〉</p> <p>○約束練習を振り返り、ゲームにつなげる。</p> <p>【中間研究会終了時の意識】</p> <p>・スパイクが打ちやすいトスが上がるようになってきたね。トスを正確に上げるために、1本目を確実に高くあげよう。相手からボールが来た時に…</p>		<p>④〈中間研究会〉【約束練習からゲームへ】</p> <p>・うまくできている姿の紹介と、ゲームの流れを確認する。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>トス【技術ポイント】</p> <p>◎落下地点に素早く移動</p> <p>そのために…</p> <p>体の正面を向ける</p> <p>◎ネットに対し平行に！</p> <p>⇒ステップを踏む</p> </div>	
				<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>レシーブ【技術ポイント】</p> <p>◎落下地点に素早く入る。</p> <p>⇒1歩目を早く。（構えておく）</p> <p>アンダーでもオーバーでも…</p> <p>⇒すくい上げるイメージ。</p> </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 5px 0;"> <p>スパイク【技術ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>最高到達点で捕らえる</li> <li>手の平全体でボールに触れる</li> <li>手首を返す</li> </ul> </div>	

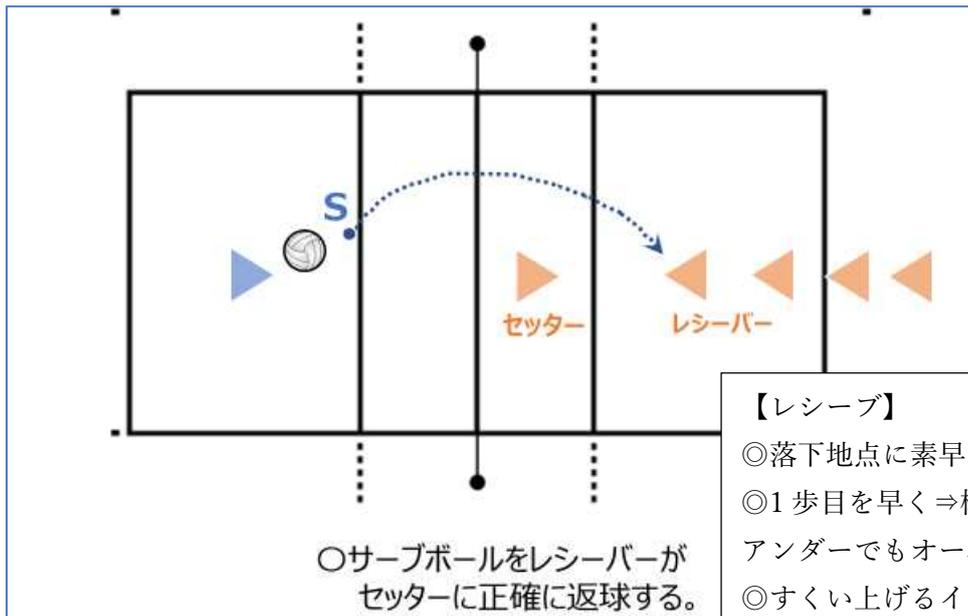
	評価	<p><b>【ゲーム】</b> ○練習の成果を発揮する。</p>	<p>●審判をする時は、公正公平な判定ができるように、見える位置に移動する。</p> <p>●安全面に気を付けながら、声を掛け合い、真剣に取り組む。</p>	<p>・⑤<b>【ゲーム】</b> ・2コートに分かれて行う。 ・20点×1試合（15分）</p> <p>●安全に、スムーズにゲームが行うことができるように、LやMOを中心に声をかけあって活動する。</p> <p>⑥<b>〈グループ反省会〉</b> ・練習やゲーム、記録から成果と課題を振り返る。</p>	<p><b>【振り返り】</b></p> <p>⑥以下の事をグループで確認する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・練習したことを試合で生かすことができたか。</li> <li>・自分たちが考えていた課題が、グループの課題としてあったか。</li> <li>・返球率、三段攻撃率は前時と比べてどうなったか。</li> </ul> <p>⑦全体で確認する。</p>
まとめる	反省会	<p><b>【グループ反省会】</b> ○練習したことをゲームに生かすことができたかを確認する。</p> <p><b>【全体反省会】</b></p> <p><b>【終わりの意識】</b> ・自分たちの課題を補う練習を行ったことによって、ゲームでスパイクがたくさん決まるようになった。グループの特性を理解することは大切なんだな。</p>	<p>●お互いの動きを見ながら具体的なアドバイスができる仲間をめざせたか振り返る。</p>	<p>⑦<b>〈全体反省会〉</b> ・課題の達成度を確認し、次時の課題をつかむ。</p>	<p>○グループの課題を理解し、実態に沿った練習方法を選択して、話し合いながら練習することができる。<b>【思考・判断】</b></p> <p>◇学習カード、練習の巡視、ゲームの巡視、ゲーム記録</p>

# 別紙課題別練習の内容について

## 練習1 レシーブ→トスの練習（1本目を自分のコート内で、確実に高く上げる練習）

- ・レシーバーのレシーブ能力の向上（体の向き、レシーブの精度）
- ・セッターの落下地点の予測練習

### 第5次 指導内容



#### 【レシーブ】

- ◎落下地点に素早く入る！
- ◎1歩目を早く⇒構えておく！
- アンダーでもオーバーでも…
- ◎すくい上げるイメージ！

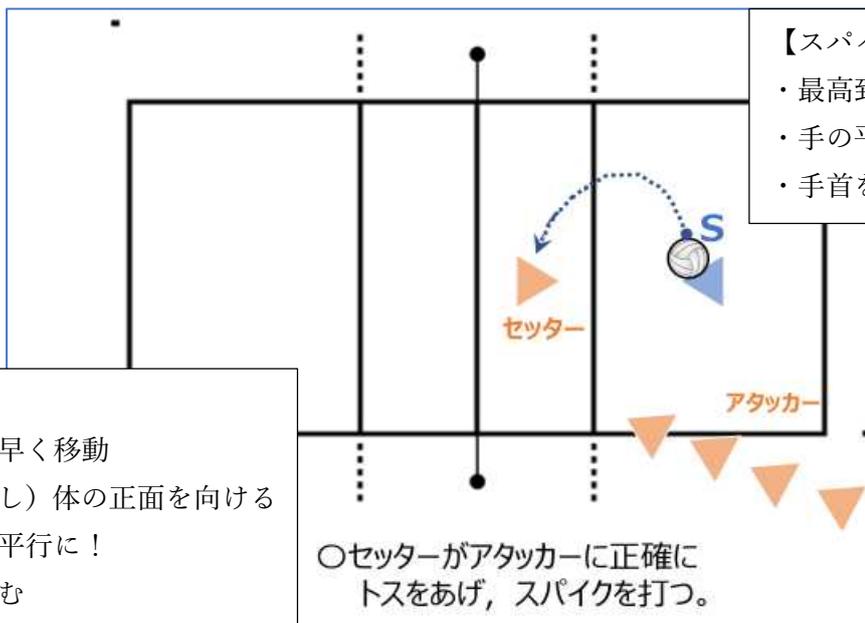
#### <アレンジ>

スタートの人が、左右にふったり、前後に長さを調整したり、ボールの高さを変化させたりすることによって様々な状況のレシーブ→トスの練習ができる。

## 練習2 トス→スパイクの練習（3本目をスパイクで決める練習）

- ・セッターのトス能力の向上（体の向き、トスの精度）
- ・トスに対するアタッカーのタイミングの合わせ
- ・アタッカーの技能向上

### 第6次 指導内容



#### 【スパイク】

- ・最高到達点で捕らえる
- ・手の平全体でボールに触れる
- ・手首を返す

#### 【トス】

- ◎落下地点に素早く移動
- ◎（ボールに対し）体の正面を向ける
- ◎ネットに対し平行に！
- ◎ステップを踏む

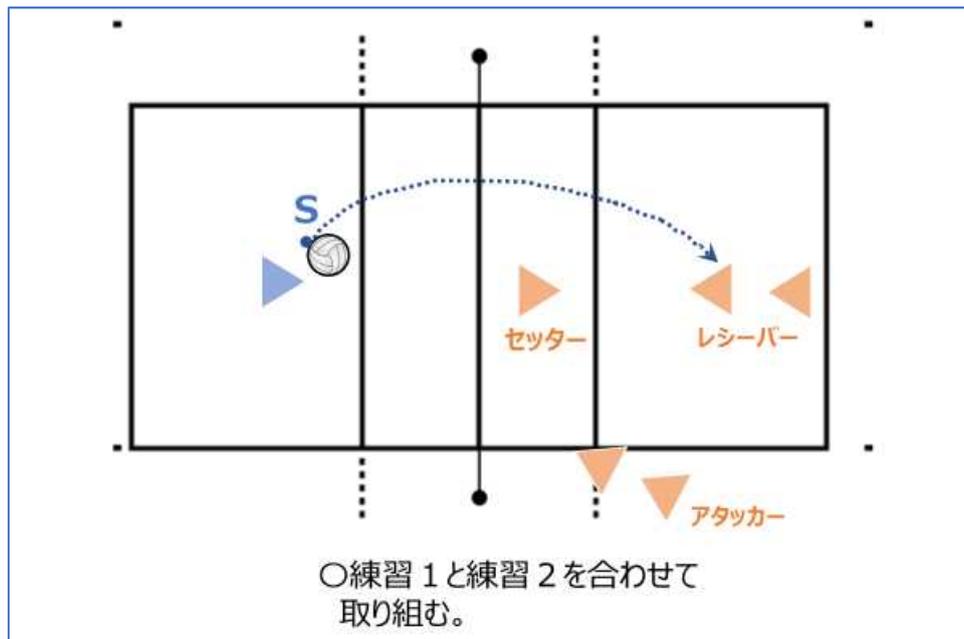
#### <アレンジ>

スタートの人の立ち位置を前後左右と変えることで、トスの難易度が高くなり、より実戦的な練習をすることができる。

練習3 レシーブ→トス→スパイクの練習 (練習1 + 練習2)

・より実戦に近い形で、三段攻撃の精度向上

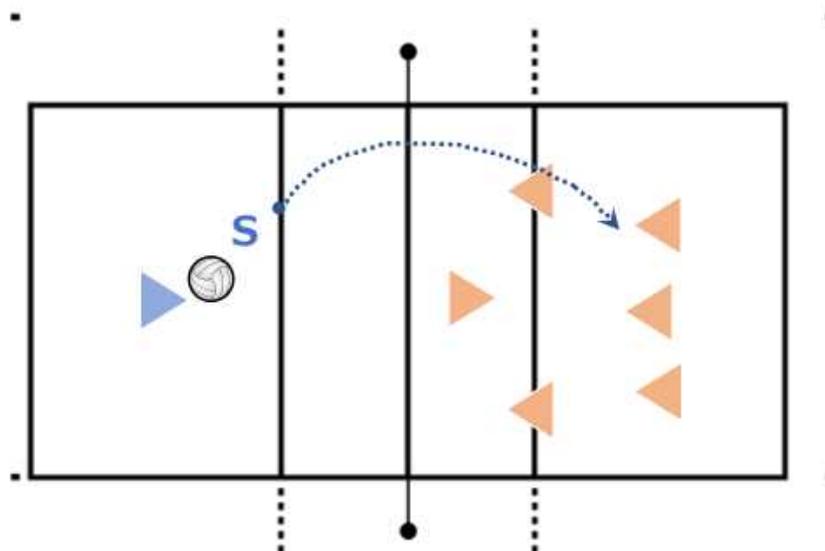
第7次  
指導内容



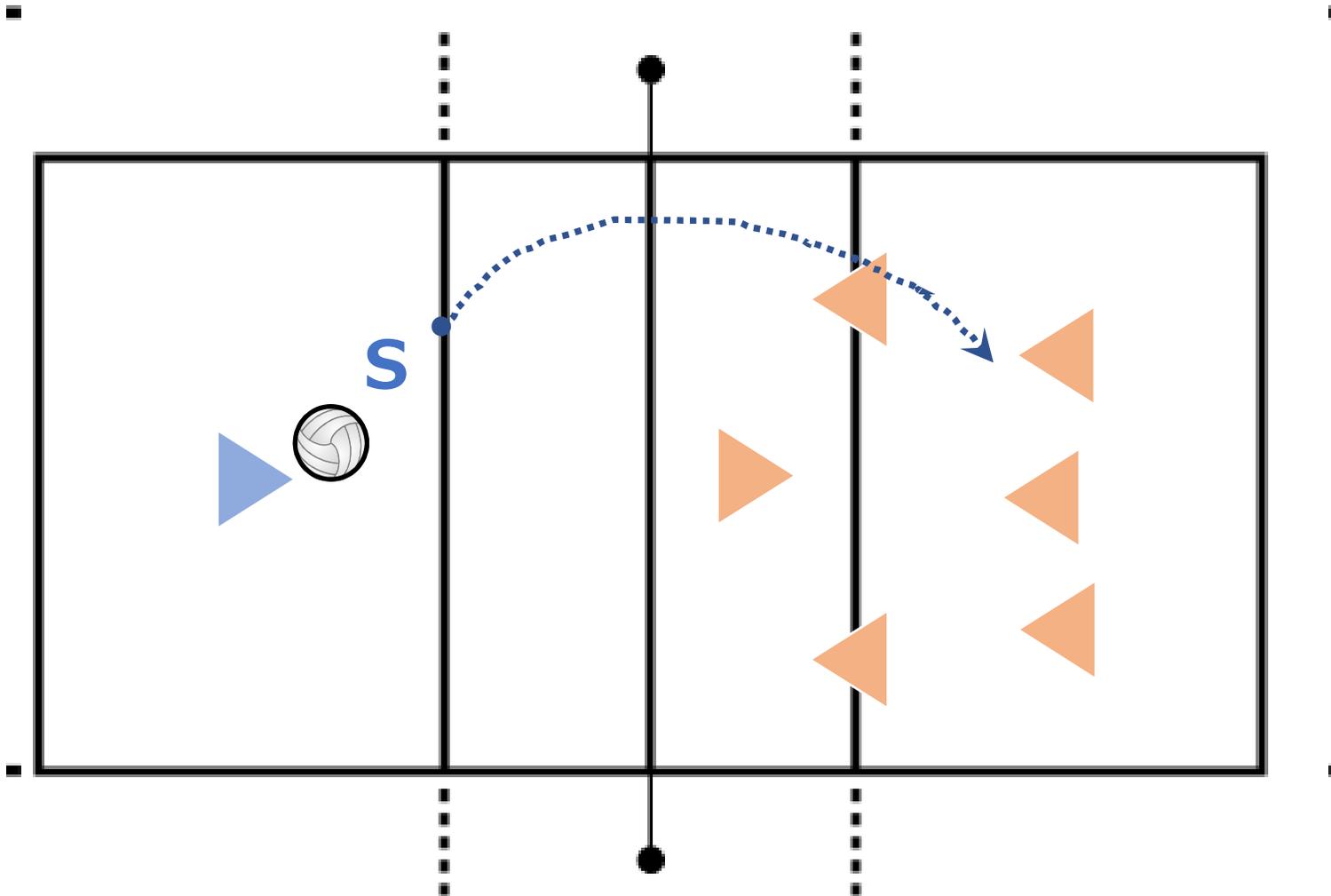
<アレンジ>

練習1と練習2ともに、コンビネーションの練習をする。またスタートの人は、レシーバーだけでなく、アタッカーにもボールを投げ、レシーブをさせるなどの状況をつくる。

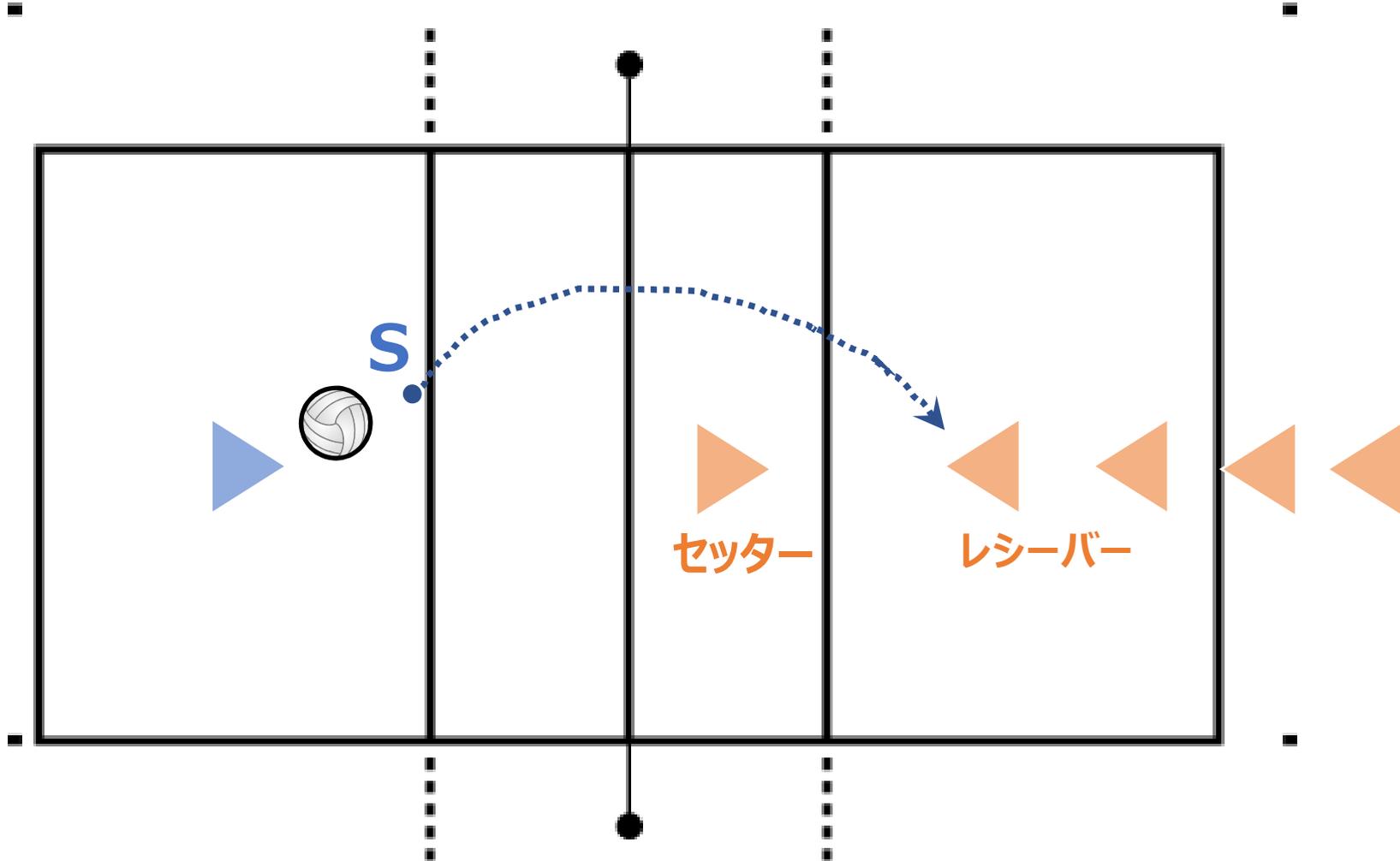
1-5練習 (三段攻撃)



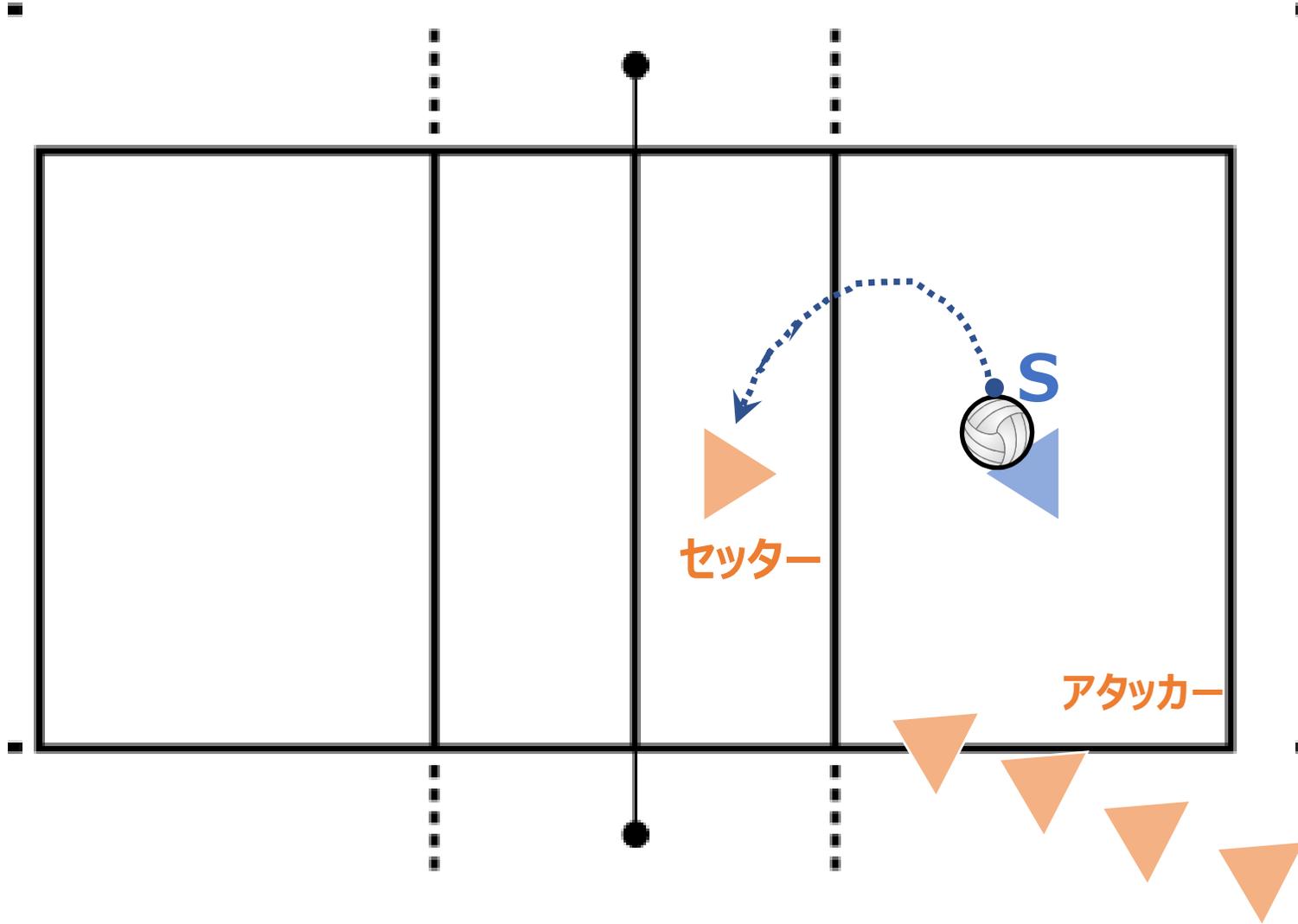
○3本で、返球する。  
理想は、3段攻撃 (レシーブ・トス・アタック)  
の形をつくること



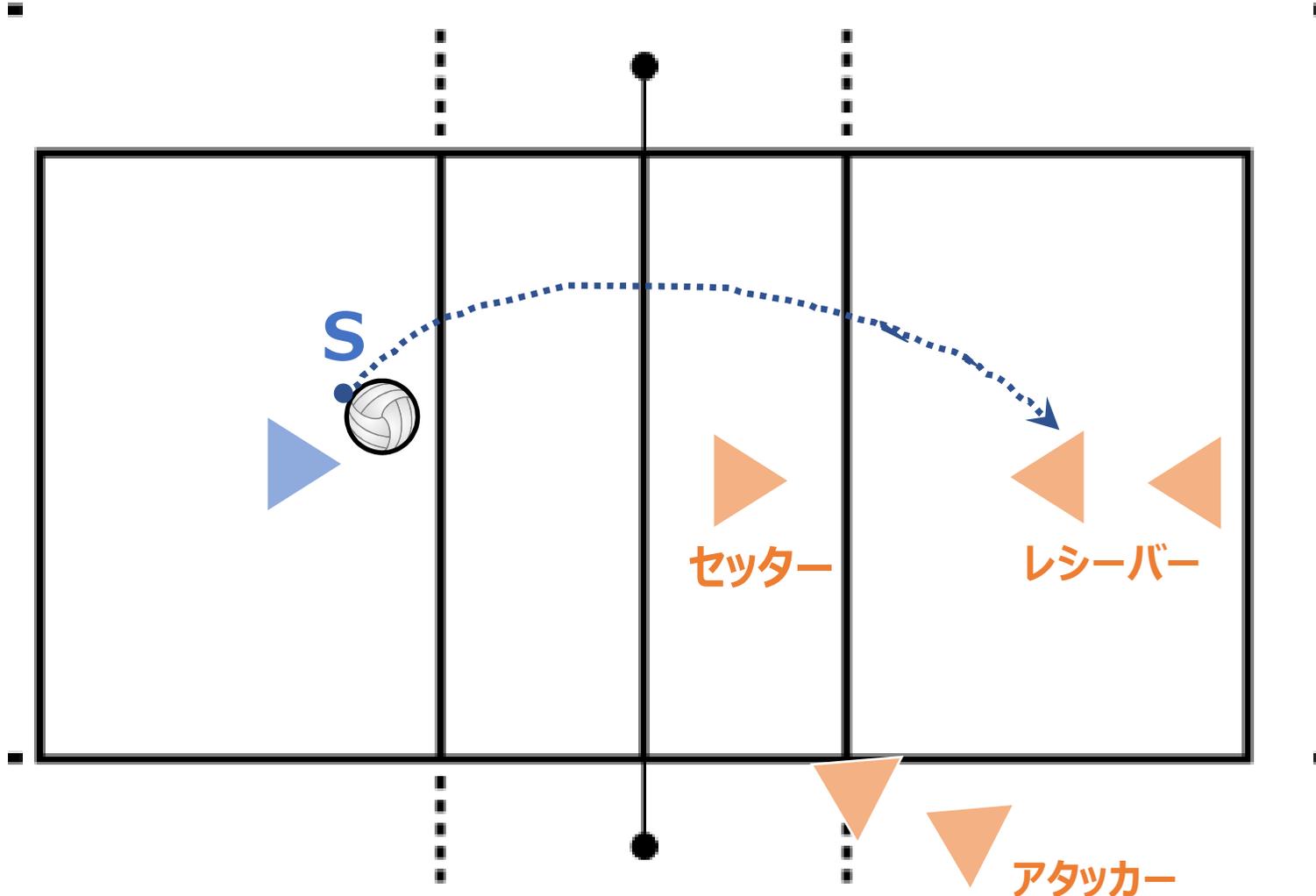
○ 3本で, 返球する。  
理想は, 3段攻撃 (レシーブ・トス・アタック)  
の形をつくること



○サーブボールをレシーバーが  
セッターに正確に返球する。



○セッターがアタッカーに正確に  
トスをあげ，スパイクを打つ。



○練習 1 と練習 2 を合わせて  
取り組む。

### 3年1・2組 バレーボール チーム編成



			10月9日の姿
1組 1G	NO.	名前	役割
	1	M.I	L
	2	K.A★	PO
	3	T.N	体操
	4	K.E	器具
	5	I.S	器具
	6	T.Y	カード
	7	H.S	MO
			10月9日の姿
1組 2G	NO.	名前	役割
	1	M.Y	L
	2	H.T	PO
	9	H.T	体操
	4	K.K	器具
	5	W.H	器具
	8	H.R	カード
	7	T.S	MO
			10月9日の姿
2組 3G	NO.	名前	役割
	1	A.T★	L
	2	W.A	PO
	3	N.K	体操
	4	M.T	器具
	8	W.T	器具
	6	Y.K	カード
	7	W.Y	MO
			10月9日の姿
2組 4G	NO.	名前	役割
	1	H.H	L
	2	K.S	PO
	3	M.R	体操
	4	H.Y	器具
	5	S.S	器具
	6	K.D	カード
	7	M.K	MO
14	T.S		

★経験者(アルティ所属)