

# バレーボールのルールと技術に関連づけた授業プランの提案

## — 2018年度～2020年度の中学3年生を対象にしたバレーボール単元の分析から —

\* 岡崎 太郎, \*\* 佐藤 亮平

Proposal of a Lesson Plan that Links Volleyball Rules and Techniques  
— From the Analysis of the Volleyball Unit for the Third Year of Junior High School from 2018 to 2020 —

OKAZAKI Taro and SATO Ryohei

### 要 旨

本研究は3年間にわたるバレーボール単元の授業分析を通じて、ルールと技術に関連づけたバレーボールの授業プランを提案することを目的とした。対象は中学校3年生の3年間にわたるバレーボール単元とした。その結果、「ルーティーンによる投げる技術の指導とサービスのルールの厳密化との関連」、「パス技術と触球回数のルールとラリーの関連」、「カバーリングの技術とダブルコンタクトのルールの関連」、「ルーティーンによる技術の指導とスパイクのルールの厳密化との関連」、「パスの順序についての系統的で限定的な指導と技術レベルの差の関連」という点が単元を構成する視点として関連があると考えられた。

**Key words :** 体育, バレーボール, ルールづくり, 技術, 卒業記念バレーボール大会

### 1. 緒言

1895年にモーガンによって考案されたバレーボールは、2020年に東京で開催されたオリンピックにも採用されている世界的に有名なスポーツである。また、我々にとっても学校の授業や運動部活動で取り組まれるなじみのあるスポーツであるといえよう。

そのバレーボールは「学習指導要領」が2008年に改訂される前には、指導する種目として記載されていた。また、球技が「〇〇型」と表記されるようになった2008年および2017年の「学習指導要領」においても、球技の「ネット型」種目として例示されており、学校体育で多くの児童生徒が経験する代表的なスポーツ種目として位置づけられる。上條(2021)によれば、バレーボールは「ネット型」種目として最も指導されているスポーツであり、年間10時間程度の授業時数が確保さ

れている。また、アンケートの回答ではルール作りなどの教材としての工夫がなされているものの、第2学年以降は公式ルールを採用して授業を行うことが多いことが示されている。加えて、オーバーハンドパス(以下、オーバー)とアンダーハンドパス(以下、アンダー)の技術習得が授業内では困難であることが示唆されている。バレーボールに関する研究は技術の習得に関する研究(近藤ら, 2017; 岸本, 2017; 山中ら, 2014)、ゲーム教材開発に関する研究(阿部, 2019; 塙, 2015; 勝本・小川, 2002)などがある。

一方で、バレーボールの文化的価値を指導する研究も行われている。稲垣ら(2020)は、バレーボールの文化的価値を歴史的分析によって、「『床を奪い合うこと』から、床を奪い合うことを土台としながら『ネット際(面)を奪い合うこと』に変容していること」を明らかにした。そして、中学校3年生を対象に「『ネッ

\* 宮城教育大学附属中学校

\*\* 宮城教育大学教育学部

ト際（面）を奪い合うこと』を想定した環境をデザインすることによって、『床を奪い合うこと』から『複数対複数の戦術的駆け引きを含んだネット際（面）を奪い合うこと』を含む幅をもった世界がつくられ、生徒全員が学びへ参加しやすいことが浮かび上がった」こと、「バレーボールの文化的な価値を質的に深めていくチーム内の変容を見ていった結果、『攻撃時間が短くなること』と『コンビネーション攻撃が生まれてきたこと』がきっかけとなり、より高度な駆け引きが生まれていること」を明らかにしている。

このように、バレーボールの指導に関する研究は、技術、教材開発、文化的価値の追求といった形で行われていことを概観してきた。しかし、スポーツ技術はルールや用具との関わりによって構成されており、このルールと技術に関連づけた授業方法に関しては十分に言及されていない。また、単元の実施後に出てきた成果と課題は検討されているものの、新たにバレーボール授業を行うためにどのような改変が行われているかについての追跡的な検討が行われていない。

そこで、本研究では中学校3年生を対象とした3年間にわたるバレーボール単元をルールと技術の関係性に着目して分析し、どのルールとどの技術が関連づけられるのかを明らかにしたバレーボールの授業プランを提案することを目的とする。

## 2. 研究方法

本研究では、仙台市内の中学校3年生（4クラス）が実施する「卒業記念バレーボール大会」に向けた授業を分析対象とした。分析対象期間は、2018年度から2020年度に行われた授業とした。分析方法は、学習カード、単元の振り返りの作文、ルール決めに関するアンケート結果および授業者の日記に付けられたメモから、毎年度の授業における成果と課題を明らかにした。その結果を基に、バレーボールのルールと技術に関連づけられるのかを考察し、その関連を含み込んだ授業プランを提示した。

なお本研究が対象とした集団は男女共修で、性差、技能差、体格差の異なる子どもたちが、約6人ずつの生活班でチームを組み、練習やゲームを行っている。加えて、本稿では「技術に関する指導内容・エピソード」に、「戦術」を含んで記述していることを予め断っておく。

## 3. 結果

ここからは、2018年度から2020年度に行われた「卒業記念バレーボール大会」に向けた授業を分析していく。まずは、年度毎に概略を説明し、その成果と課題について記述した。そして、その課題が次年度にどのように修正されていったかについても記述した。

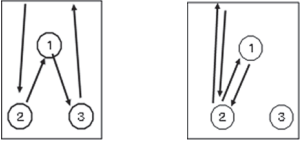
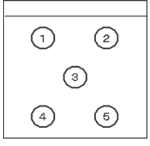
### 3-1. 2018年度に行われた「卒業記念バレーボール大会」の概要（表1）

第1時は、バレーボールの理念に関する説明を行い、ボール慣れとしてオーバーとアンダーを使った直上パスを行った。また生活班でチームを組み、男女一緒に練習やゲームを行うことを説明した。

第2時は、オーバーとアンダーの技術の指導を直上パスによって行う。オーバーについては、フォームの技術ポイント（両手の構え方と構える位置等）を理解させるために、練習を「ボールを使わずにフォームの確認→ペアがボールをスローモーションで動かしてのフォームの確認→オノマトペ＜ン～パツ（ン：ボールキャッチ時に発声、パツ：ボールリリース時に発声）＞を使った、一度キャッチしてから投げ上げる直上パスの練習→オノマトペ＜ンパツ＞を使った、バレー選手のように短時間のボールコンタクトでおこなう直上パスの練習」の順に、段階的に設定した。直上パスのボールが安定しない人には、ボールを投げ上げる高さを30cm程度から始めるよう指示した。アンダーについてもフォームの技術ポイント（両手両腕の構え方と両手両腕の動きのタイミング等）を理解させるために、練習を「ボールを使わずに両手両腕のフォームの確認→ボールタッチの位置（胸より低い位置）の確認→ペアがボールをスローモーションで動かしてのフォームの確認→直上パスの練習」の順に、段階的に設定した。

第3時は、1vs1を行った。ネットを挟んで向かい合って1vs1を行い、前から来たボールを前に返す技術と、落下点に素早く移動する技術の指導を行った。練習を「ネットから1mの距離でのラリー（1mラリー）→ネットから3mの距離でのラリー（3mラリー）」の順に、段階的に設定した。基本的にはオーバーを使い、アンダーは緊急措置として使うこととした。また、落下点に素早く移動するフットワークの技術は、左右の足を前後に1足長分ずらし、膝を軽く曲

表1 2018年度のバレーボール授業の単元計画

時	主な学習活動	技術に関する指導内容・エピソード	ルールに関する指導内容・エピソード
1	ORI 場の設定についての学習 パス技術の体験	・ オーバー、アンダーを使った直上パスの体験	・ ボール：軽量4号球 ・ コート：バドミントンのコート ・ ネットの高さ：約200cm (バドミントンの支柱に補助支柱を付けたも ・ バレーの起源について ・ ホールディングについて
2	パス技術の学習	・ オーバー、アンダーの技術ポイント ・ 直上パスで、オーバーとアンダーの練習	
3	1 vs 1 での パス技術の学習	・ 直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ 前から来たボールを前に返す技術の習得 ・ 落下点に素早く移動する技術の習得	・ サービスの方法について ・ サービスの精神について
4	2 vs 2 での パス技術の学習	・ 直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ ボールが頭上を通過したら反転する前衛の技術 ・ 後衛→前衛→後衛→相手の後衛という順にパスを回し、 より多くラリーをつなげさせる	・ セッターについて
5	3 vs 3 での パス技術の学習	・ 直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ 2 vs 2 の学習を生かすために、図の方法を推奨 (図は上方向の枠外に相手がいると想定)  ・ 右図③のカバーリングの技術の習得 ・ 3 段攻撃を合理的に成立させるための条件	・ ダブルコンタクトについて
6	5 vs 5 での パス技術の学習	・ 直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ 図は 5 vs 5 のポジション  左図は 5 vs 5 のポジション 打つ順序の技術と理由の理解 練習試合後、練習試合	・ ローテーションについて ・ サービスについて
7・8	ルールづくり アンケート	・ 直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ 様々なルールについての試しのゲーム	・ 決勝・得点、サービス、ホールディング、 審判について
9	チーム練習	・ 直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ 決定したルールを踏まえたチームごとの技術練習	・ 決定したルールの確認 ・ スパイク、触球回数に関するアンケート
本番	卒業記念 バレーボール大会	・ 学習した技術の発揮 ・ 技術についての振り返り	・ ルールについての振り返り

※ バレー：バレーボールの略、ORI：オリエンテーションの略、オーバー：オーバーハンドパスの略、アンダー：アンダーハンドパスの略、  
1 vs 1：ネットを挟んでの1人対1人のパス練習の略（人数が増えても同様に記述）

げる構え方を実演しながら説明した。正しいボールタッチのフォームでパスを繰り返させるため、動きの速さを<ン〜パツ>から<ンパツ>へ、段階的に速めていくことを説明した。3 mラリーにおいては、1 mラリー時の技術ポイントに加えて、膝の曲げ伸ばしを使い、下半身と上半身の力を連動させて大きな力をボールに伝えることを説明した。ラリーの開始方法については、「サービス」と発声しながら、山なりで相手が打ちやすいボールを投げることから始まることを説明した。このラリー開始時のプレーをサービスと呼び、「service 本来の意味は奉仕 (serve の名詞形) で、その意味からすれば、相手が返球しやすい、ゆるい球を相手に提供すべき」ということについて鈴木 (1971) の論考を用いて説明した。

第4時は、2 vs 2 を行った。ネットに向かう2人は、

前衛がネットから約1 mの地点に立ち、後衛がネットから約3～4 mの地点に立つことを説明した。2 vs 2 のパス技術として、ボールが頭上を通過したら反転する前衛の技術 (A) と、「サービス→後衛→前衛→後衛→相手の後衛」の順にパスを繋ぐ順序 (B) の指導を行った。2 vs 2 の場合は、前衛の動き方に焦点を当て、ボールが頭上を通過したら、反転し、後衛に向かって正対することを説明した。この時の前衛は、サービス後の2球目を打ち、相手に返球する最後の3球目を打つプレイヤーに<打ちやすいボールをセットする>という役割を担うことから、セッターと呼ぶことを説明する。Bについては、この順序がラリーを安定して繋げるための合理的な順序であり、それを学びやすくするために、必ず後衛に向けてサービスをするように説明した。

第5時は、3 vs 3を行った。ネットに向かう3人（前衛①、後衛②③）は正三角形に位置し、前時と同様に前衛はネットから約1 m、後衛は約3～4 mに立つことを説明した。3 vs 3のパス技術として、カバーリングの技術（A）と、「②→①→②（もしくは、③→①→③）」の順にパスを繋ぐ順序（B）について指導した。Aについては、味方のミスフォローし、ラリーが継続できるようにカバーリングの重要性を強調した。Bについては、2 vs 2で学習した＜一方向のパスのやり取りの技術（自分の正面から来たボールを同方向に打ち返す技術）＞を生かした系統的な順序であることを説明した。併せて、「②→①→③」という順序が成立するためには、セッターの①が、自分の正面から来たボールを、方向を約60度変えてパスする技術が新たに必要になるが、より正確にラリーをつなげさせることを優先し、「②→①→②」を推奨した。また、3段攻撃のパスの順序とリズムを反復練習させるために、必ず後衛に向けてサービスをし、サービスのボールが前衛と後衛の間に飛んだ場合は、必ず後衛が打つように指示した。ここでカバーリングの重要性をさらに際立たせるためにダブルコンタクトについても説明した。

第6時は、5 vs 5を行う。ネットに向かう5人は、（前衛①②、真ん中③、後衛④⑤）サイコロの5の目のように立ち、前衛と後衛のネットからの距離は3 vs 3までと同様で、①と②の距離は、前時の後衛の2人の距離と同様とすることを説明した。5 vs 5のパスは3 vs 3までの自分の正面から来たボールを正面に打ち返すことを基本とし、1球目が⑤に飛び、ボールを打つ力の弱い人がセッターの①を担った場合に、＜⑤→①→③→相手コートへ＞という順で打つことを推奨した。サービスは、バックライト（右側の後衛）である⑤が行うこと、ローテーションはZ形にローテーションすることを併せて指導した。

第7・8時は、全クラス統一したルールづくりの指導を行った。「ルール案の検討→試しのゲーム→話し合い→決定」の順に得点の方法、サービス、ホールディング、スパイク、触球回数、審判法についてのルールづくりを行った。時間的な制約により、4クラスで検討するルールを分担し、「1組ではサービスについて考えさせる。次の2組ではそのルールについて承諾を得て、さらにホールディングについて考えさせる。次の3組では…」というように、授業を重ねるごとにルー

ルが上書き更新されていく方法でルールづくりを行った。授業時間内にルールがまとまらない場合には、振り返りの作文とアンケートを記述させ、それをもとにルールづくりに取り組んだ。

第9時は、決定した大会のルールの確認と、ルールを踏まえたチームごとの技術練習を行い、第10・11時は、クラス対抗の大会を開催した。開会式で、本単元での技術学習の発展の過程と、決定したルールの意図を教師が解説した上で、ゲームを行った。閉会式後に、大会の結果を踏まえて、本単元での技術学習とルールづくりの学習について、振り返りの作文に記述した。

### 3-2. 2018年の成果と課題

#### (1) オーバーとアンダーの技術指導、ホールディングと触球回数に関するルールづくりについて

直上パスにおけるオーバーについて、両手の全ての指先を頭上に指し向けた状態でキャッチする子や、胸付近でキャッチする子のボールタッチのフォーム（両手の構え方と構える位置等）に技術的な改善が見られた。また、直上パスにおけるアンダーについても、前腕部分以外で打つ子や、ボールを頭上よりも後方（背中側）に強く打ち上げる子のボールタッチのフォーム（両手両腕の構え方と両手両腕の動きのタイミング等）にも技術的な改善が見られた。ルールは第9時の時点で、オーバーのボールをキャッチしている＜ン＞の運動局面の時間が長い子から、「ボールタッチミスで得点するのではなく、人と人の間（スペース）にボールを落として得点できるようにしたい」という作文をもとに、＜ホールディングを甘くすること＞というルールができた。第8時にも、「前衛から後衛への2球目ボールが、後衛の元々の位置に飛び、なおかつ、後衛を打つ力の弱い子が担っていた場合、3球目のボールが相手コートまで届かない状況」を踏まえ、第9時のアンケートにより、＜4回で返球OK＞という、フォアヒットを改変したルールを設定した。こうしたルール作りが大会において、ラリーが続く要因となった。課題については1 vs 1～5 vs 5におけるオーバーについて、単元を通して、落下点に素早く正確に移動する技術に改善が見られなかったこと、単元を通して、ボールをキャッチしている＜ン＞の運動局面の時間が長い子に改善が見られず、技術の習熟に課題が残った。次に大会においては、常に両手を組むアンダーの



フォームで構え、落下点まで素早く移動できていない子が見られ、前衛から後衛への2球目ボールが、後衛の位置に飛び打つ力の弱い子が後衛を担っていた場合に3球目のボールが相手コートまで届かないこと、アンダーハンドの習熟に困難を示している姿も見られたため、技術の習熟に關しての課題が残った。

## (2) サービスの技術指導とルールづくりについて

第9時までの授業において、山なりのボールを、後衛に向けて投げ入れる子、一部の投げる力の弱い子のサービスのボールが、ネットに掛かったり、相手に正確に届かなかったり、ネット上辺に触れない程度の低い弾道の速いボールとして届いていたりしている状況を踏まえて、できるだけサービスで得点が決まらないよう、コート中心に位置する③が下投げで投げ入れること、サービスのボールがネットに当たって入った時はノーカウントでやり直しとすること、サービスのボールが相手コートのラインの外に出た時は、相手チームの得点とするといったルールが誕生し、大会が行えた。課題については、大会において、ネット上辺に触れない程度の低い弾道の速く回転がかかったボール、前衛とネットの間へのボールを、両手や片手で投げ入れる子がいたこと、ネット上辺に当たるサービスを何度もやり直す子がいたこと、大会の閉会式において最下位のクラスの子が相手クラスの＜サービス精神が感じられないサービス＞への不満と怒りを「サービス精神って、何ぞや」という発言で表したこと、振り返りの作文において、最下位のクラスの多数の子が、サービスのルールについて「どれだけ頑張っても、＜全員が楽しめる＞ルールというのは作れないということがわかった」といった趣旨の作文を記述したことが課題として残った。

## (3) カバーリングの技術指導とダブルコンタクトについて

大会において、2球目のボールが④の方向に飛んだ時、③と⑤が体の向きを変え、④に正対していたため、カバーリングの動きが見られた。しかし、2球目のボールが④の方向に飛んだ時、③と⑤が④の方向に1～2歩近寄ることができていないこと、人と人の間にボールが飛んだ時に譲り合ってしまいどちらも打たずにボールを落とすこと、ネット際やコート後方の触

球者が自分の真上や背中側に向けて打ち上げた後にダブルコンタクトで失点する場面があった。

## (4) スパイクとブロックのルールづくりについて

第9時のアンケートと、子どもたちへのインタビューをもとに、スパイクとブロックに関するルールを設定し、大会の開会式で実演と説明によって全体で共有した上で、大会を行えた。ただし、スパイクは、アンケートに受験前の怪我を不安視する記述が多数見られたため、「ゆるいスパイクあり」というルールとし、「ゆるいスパイク」とは、下方向に打たないスパイクとした。しかし、男子が強烈的なスパイクを打ち、そのボールのほとんどが相手コートに決まらず、相手選手に直撃したり、コート外に大きく外れて飛んだりしていたこと、サービスのボールを不安定な体勢からスパイクする様子が見られた。さらに、下方向へのスパイクを打った子と、強いスパイクを打った子が、大会当日からのルールであったため、ルールを守ることが難しかったこと、審判の子が、ジャッジの仕方に悩んだことを大会後に教師に述べていた。

## 3-3. 2019年度に行われた「卒業記念バレーボール大会」の概要

単元計画の大まかな流れは、前年度と同様に設定した(表2)。また、第2～6時の技術とルールに関する指導内容については前年度と同様に指導した。前年度の課題を乗り越えるために変更した点については、以下に記述した内容である。

第1～9時の導入において、直上パスの前に、＜落下点を予測して素早く移動する技術、不安定な姿勢で大きな力を出力する技術、下半身を含め全身を連動させて大きな力を出力する技術＞を高めるための指導として、投げる動作と捕る動作から段階的に練習できるルーティーンと呼ばれる練習メニューを行った。ルーティーンの大まかな流れは図1の通りである。

ルーティーンの内容は、宮城県の中学校保健体育科の教師である矢部英寿からの指導及び矢部の資料を参考にしながら作成したものである。

第1時は、ルーティンワークの①～⑩について指導した。①～③の投げる動作の技術ポイントについては、「胴体の回転や前後屈→肩甲骨の可動→腕の伸展とスイング→手の指先でのボールのリリース」の動作

表2 2019年度のバレーボール授業の単元計画

時	主な学習活動	技術に関する指導内容・エピソード	ルールに関する指導内容・エピソード
1	ORI 場の設定についての学習 パス技術の体験	・ルーティンの学習	・ボール：軽量4号球 ・コート：バドミントンのコート ・ネットの高さ：約200cm (バドミントンの支柱に補助支柱を付けたもの) ・バレーの起源について ・ホールディングについて
2	パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・オーバー、アンダーの技術ポイント ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習	
3	1 vs 1 での パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・前から来たボールを前に返す技術の習得 ・落下点に素早く移動する技術の習得	・サーブの方法について ・サーブの精神について
4	2 vs 2 での パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ボールが頭上を通過したら反転する前衛の技術 ・後衛→前衛→後衛→相手の後衛という順にパスを回し、より多くラリーをつなげさせる	・セッターについて
5	3 vs 3 での パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・2 vs 2 の学習を生かすために、図の方法を推奨 (図は上方向の枠外に相手がいると想定)  ・右図③のカバーリングの技術の習得 ・3段攻撃を合理的に成立させるための条件	・ダブルコンタクトについて
6	5 vs 5 での パス技術の学習	・図は5 vs 5 のポジション  ・ルーティンの学習 左図は5 vs 5 のポジション 打つ順序の技術と理由の理解 約束練習後、練習試合	・ローテーションについて ・サーブについて
7・8	ルールづくり アンケート	・ルーティンの学習 ・様々なルールについての試しのゲーム：5vs5の練習試合 (特に、サーブとスパイクのルール案の検討) ・ポジションについての検討 ・パスの順序を守れなかった時のパスのつなぎ方について	・決勝・得点、サーブ、ホールディング、 審判について
昼	代表者会議		・各クラスのルール統一
9	チーム練習	・ルーティンの学習 ・決定したルールを踏まえたチームごとの技術練習	・決定したルールの確認
本番	卒業記念 バレーボール大会	・学習した技術の発揮 ・技術についての振り返り	・ルールについての振り返り
後	卒業文集づくり	・技術についての振り返りの共有	・ルールについての振り返りの共有

※ バレー：バレーボールの略、ORI：オリエンテーションの略、オーバー：オーバーハンドパスの略、アンダー：アンダーハンドパスの略、  
1 vs 1：ネットを挟んでの1人対1人のパス練習の略（人数が増えても同様に記述）、太字は前年度からの変更点

のフォームを「できる限り大きく、滑らかに、順序よく」という指導言で、山なりのボールで投げるよう説明した。①を両手ともに練習させる目的は、利き手と反対の手の動作を行うことで動作の可動域と順序が大きな力を生み出すことを体感しやすい。ペアの2人の距離を6mに設定することは、遠い距離からの安定したサーブや、不安定な姿勢での正確なパスに必要な筋力やバランス感覚を高めるためである。①～⑥では、落下点を予測して、素早く移動することに焦点化する

ため、キャッチするだけの条件下から段階的に練習メニューを設定した。ボールの受け手側は、反復横跳びの姿勢で、かつ、落下点に移動してから、額の前に両手を構え、キャッチすることを意識させる。おでこ以外でキャッチした場合は、ペア同士で修正するよう声掛けさせる。④については、図1の真ん中にある図のようなステップと、両腕のスイングの力を利用した両足ジャンプのフォームを実演し説明した。⑤については、最高到達点でボールをキャッチすることを説明し

①～⑦はペアで向かい合い、交互に投げ合う。

1セット30秒。ペアの二人の距離は6m。

①片手パス（右手⇒左手）

②こんぶパス（両手パス）上図

③こんぶバウンズパス

④ジャンプキャッチ（ジャンプのみ）

⑤ジャンプキャッチ（実際にボールをキャッチ）

⑥ジャンプキャッチ&リリース（捕って投げる）中図

⑦片手床打ち（はいい かっくん 頭かいかい バゴーン）下図

⑧～⑩は1人ずつメニュー

各30秒×2セット×2人

⑧直上オーバー30秒2セット

⑨直上アンダー30秒2セット

⑩直上オーバー・アンダー交互30秒2セット

⑪～⑭はネットを挟んで向かい合って練習（例：単元の第3時で1vs1を学習した後に、第4時のルーティーンで⑪と⑫が導入される。）

各1分×2セット

⑪1vs1近距離ラリー ネットから1～2m離れる＜古今東西ゲーム＞

⑫1vs1遠距離ラリー ネットから3m少し離れる＜古今東西ゲーム＞

⑬2vs2ラリー

⑭3vs3ラリー

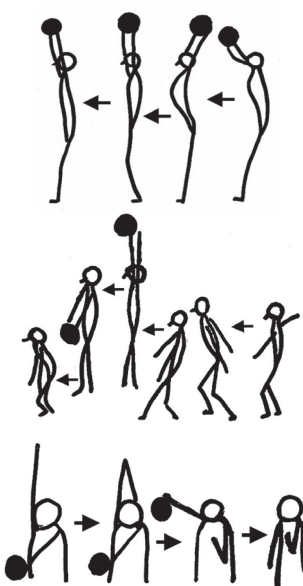


図1 ルーティンワーク

た。⑥については、リリースを空中で行うこととするが、どうしても空中でボールを投げることができない子には、着地後、すぐに投げるよう指示した。力の入りにくい姿勢とタイミングで最大限の力を出力する感覚が養われるには不安定な姿勢での正確なパスに必要な筋力やバランス感覚を高める必要があることを説明する。⑦については、特に、＜頭かいかい＞の運動局面での肘の曲げ伸ばし動作が、ボールを打つ力を生むために重要であることを説明した上で、練習した。⑧～⑩については、ペアの人に回数ではなく、技術ポイントについて声掛けさせながら練習した。直上パスはあごを引き、背中を反らせない姿勢で、ボールは頭上ではなく、やや前方へねらい、落下点に移動しながら続けて打つよう説明した上で練習した。⑩については、ゲーム中のボールの待ち方を矯正し、落下点までの移動速度を高めさせる目的について説明した上で練習した。

第7・8時は、主に、大会のルールづくりについて指導した。検討するルールは前年度と同様であった。その方法は、サービスとスパイク以外については、前年度と同様であった。サービスとスパイクは、2・4組がサービスを「ルール案の検討→試しのゲーム→ルール案の評価と話し合い→検討」の学習過程を繰り返

しながら検討し、1・3組がスパイク案を同様に検討し、案が出そろった時点で、全クラスの代表者による会議で、統一ルールを設定する方法をとることを事前に全体に共有した。サービスについては、全クラスの授業の導入で、前年度のサービスのルールと大会での出来事について説明し、イメージを持たせるようにした。試しのゲームは、5vs5の技術学習のための練習試合でもあることを強調した。

第8時と第9時の間の数回の昼休みに、各クラスからの代表者を募り、各クラスで出されたルールの案をもとに大会の統一ルールを検討した。第9時には大会のルール確認と、ルールを踏まえたチームごとの技術練習を行った。

第10・11時は、クラス対抗の大会を実施する。大会後には、本単元での技術学習とルールづくりの学習について、振り返りの作文を編集した文集を作成し、成果と課題を明らかにした。

### 3-4. 2019年度の成果と課題

#### (1) オーバーとアンダーの技術指導、ホールディングと触球回数に関するルールづくりについて

1vs1～5vs5におけるオーバーについて、落下点に素早く正確に移動する技術の改善、ボールを飛ばせ

る距離の改善、不安定な姿勢からのパスの正確さに改善が見られた。また、大会において、常に両手を組むアンダーのフォームで構える子が見られなかった。ルール作りにおいても第9時の時点で、ボールをキャッチしている＜ン＞の運動局面の時間が長い子がおり、開会式内でホールディングの反則になる基準について、実演しながら説明した。その結果、プレーヤーから不満は教師には寄せられなかった。第9時のアンケートにより、＜4回で返球OK＞と、フォアヒットを改変したルールを設定し、全体で共有した上で、大会を行えた。大会において、このルールができたことによって繋がったラリーが多数見られた。ただし、オーバーについては、単元を通してボールをキャッチしている＜ン＞の運動局面の時間が長い子に改善が見られなかったこと、アンダーについても、ボールを打つタイミングがつかめずに、ボールに触れる瞬間に腕を下げたり膝を曲げたりする子の技術に改善が見られなかった。また大会後には、審判からホールディングの反則の基準について意見が寄せられた。

## (2) サービスの技術指導とサービスのルールづくりについて

第9時まで記述した作文と、代表者会議での話し合いを基に、③が両手下投げ（つき指の人は片手OK）でサービスをすること、その際、ボールにテープで止めてあるバドミントンラケットの高さを超え、ネットから約3mの黄色のラインを越えるサービスをするというルールを作成した。このルールにより、大会においてサービスの1球目のボールがネットに掛かったり、後衛に届かなかったり、ネット上辺に触れない程度の低い弾道で届いていた時にやり直してルールに則ったサービスをする状況が生まれ、第3時の時点で6mの距離を投げるのでできなかった子が③から相手の後衛へ余裕を持って届くサービスができた。さらに作文にもサービスに関する不満が一人も記述されなかった。

## (3) カバーリングの技術指導とダブルコンタクトについて

大会で2球目のボールが④の方向に飛んだ時、③と⑤が体の向きを変え、④に正対することができていた。ただし、2球目のボールに対する動き、人と人の間にボールが飛んだ時の対応に課題が残った。

## (4) パスの順序性について

3段攻撃が成立する場面が見られ、試しのゲームにおいては、パスの順序が崩れた場合にも対処出来ていたため、概ね満足いく結果となった。この点については考察において述べるが、パスの順序性が概ね満足のいくものとなったことが、次年度に生じた問題と関係している。

## (5) スパイクとブロックのルールづくりについて

第7・8時の1・3組によるルールの検討と、代表者会議により、スパイクとブロックに関するルールを設定した。スパイクとブロックの判別がつかないことが予想されるため、ブロックも下方向には打たないことにした。下方向に打った場合は、反則とし、相手チームの得点としたことで、大会後の振り返りの作文に、スパイクとブロックに関する不満が一人も記述されなかった。

## 3-5. 2020年度に行われた「卒業記念バレーボール大会」の概要

単元計画の大まかな流れは、昨年度と同様に設定した(表3)。第5・7・8時に、「触球者以外の全員のカバーリングの技術の習得、全員がボールをとる意識の向上、3段攻撃を合理的に成立させるためのトスの上げ方と後衛の動きの習得」のための指導を行った。第5時の導入において、触球者以外の全員のカバーリング技術のポイントとその効果について実演と説明によって指導した。3vs3の場合、②にボールが飛んだ時に、③と①が②に正対し、1～2歩近づくのは、③がボールを自分の真上や背中側に打ち上げたボールを打つためであることを説明した。併せて「はい」や「オーライ」と声を出し、全員がボールをとるために落下点に動くことを意識づけた。最後に3段攻撃を合理的に成立させるためのトスの上げ方と後衛の動きとその効果について指導した。3球目がネットから離れた位置に上がるだけで失点しやすくなるため、2球目のトスをセッターの近くに上げ、③が1～2歩前進しながら3球目を打つことを説明した。これらを第5時に意識させた。

第6時は5vs5におけるパスを回す順序について理解させること、ローテーションを2プレーごとに、「①→②→③→⑤→④」の順に配置転換することのみ



表3 2020年度のバレーボール授業の単元計画

時	主な学習活動	技術に関する指導内容・エピソード	ルールに関する指導内容・エピソード
1	ORI 場の設定についての学習 パス技術の体験	・ルーティンの学習	・ボール：軽量4号球 ・コート：バドミントンのコート ・ネットの高さ：約200cm (バドミントンの支柱に補助支柱を付けたもの) ・バレーの起源について ・ホールディングについて
2	パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・オーバー、アンダーの技術ポイント ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習	
3	1 vs 1 での パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・前から来たボールを前に返す技術の習得 ・落下点に素早く移動する技術の習得	・サーブの方法について ・サーブの精神について
4	2 vs 2 での パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・ボールが頭上を通過したら反転する前衛の技術 ・後衛→前衛→後衛→相手の後衛という順にパスを回し、より多くラリーをつなげさせる	・セッターについて
5	3 vs 3 での パス技術の学習	・ルーティンの学習 ・直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・2 vs 2 の学習を生かすために、図の方法を推奨 (図は上方向の枠外に相手がいると想定)  ・触球者以外の全員のカバーリングの技術の習得 ・全員がボールをとる意識の向上 ・3段攻撃を合理的に成立させるためのトスの上げ方と後衛の動きの習得	・ダブルコンタクトについて
6	5 vs 5 での パス技術の学習	・直上パスで、オーバーとアンダーの練習 ・図は5 vs 5 のポジション  ・ルーティンの学習 左図は5 vs 5 のポジション 打つ順序の技術と理由の理解 約束練習後、練習試合	・ローテーションについて ・サーブについて
7・8	ルールづくり アンケート	・ルーティンの学習 ・様々なルールについての試しのゲーム：5vs5の練習試合 (特に、サーブとスパイクのルール案の検討) ・ポジションについての検討 ・パスの順序を守れなかった時のパスのつなぎ方について ・触球者以外の全員のカバーリングの技術の習得 ・全員がボールをとる意識の向上	・決勝・得点、サーブ、ホールディング、審判について
昼	代表者会議		・各クラスのルール統一
9	チーム練習	・ルーティンの学習 ・決定したルールを踏まえたチームごとの技術練習	・決定したルールの確認
本番	卒業記念 バレーボール大会	・学習した技術の発揮 ・技術についての振り返り	・ルールについての振り返り
後	卒業文集づくり	・技術についての振り返りの共有	・ルールについての振り返りの共有

※ バレー：バレーボールの略、ORI：オリエンテーションの略、オーバー：オーバーハンドパスの略、アンダー：アンダーハンドパスの略、1 vs 1：ネットを挟んでの1人対1人のパス練習の略（人数が増えても同様に記述）、太字は前年度からの変更点

指導した。

第7・8時は、第5時と同様の技術について、試しのゲーム中に意識させた。ルールづくりは、前年度までの成果をもとに、2019年度のルールを試しのゲームで行わせ、必要に応じてルールを再考した。

### 3-6. 2020年度の成果と課題

前年度と同様に＜4回で返球OK＞というルール

があったが、2球目のトスをセッターの近くに上げ、③が1～2歩前進しながら3球目を打ち、4回で返球する様子が前年度よりも少なかったが、単元を通して、触球者が自分の真上や背中側に打ち上げたボールを「ハイハイハイ」と言いながら複数の人が拾おうとする動きに改善が見られた。その意識の高まりを作文に記述する子が多数見られた。ただし、どの位置にボールが飛んだ場合でも、全員が全てのボールを拾おうと

する意識を徹底したことにより、第5・6時において、次のような課題が生まれた。技術レベルに大きな差があるチームにおいて、バレー経験者の子がどの位置のボールも拾おうとし、技術レベルの低いAとBが一度もボールに触れないこと、ボールに触れなかったAが「私の班は、一部の人達だけでパスをつないでいて、先生が言っていた排他的プレーでした。あまり楽しくなかったです」という作文を提出し、ボールをたくさん触っていたCも「自分たちしか楽しめないことに罪悪感を感じる。1人は1回までしか触れないというルールをつくるべきだ」という作文を書いた。そのため、教師が個別にAとBの技術指導を行い、数時間でパスの正確さや落下点までの移動速度の改善が明らかに見られた。しかし、第8時までの試しのゲームでは状況が変わらなかったため、Cの作文をもとに、「1～4球目をそれぞれ異なる人が触れるルール」の設定についてアンケートを実施した。その結果、このルールは設定しないこととなった。この課題は大会後、Bが振り返りの作文に「一度だけ仲間にパスをつないで」と記述したが、大会においてこの課題はほとんど改善されず、次年度以降の課題として残された。

#### 4. 考察

以上の結果を基に、考察では、「ルーティーンによる投げる技術の指導とサービスのルールの厳密化との関連」、「パス技術と触球回数のルールとラリーの関連」、「カバーリングの技術とダブルコンタクトのルールの関連」、「ルーティーンによる技術の指導とスパイクのルールの厳密化との関連」、「パスの順序についての系統的で限定的な指導と技術レベルの差の関連」について着目し、それぞれがバレーボール単元を構想する視点となる可能性について検討する。

まず、「ルーティーンによる投げる技術の指導とサービスのルールの厳密化との関連」については、1年目の結果を踏まえて、2年目はルーティーンによる投げる技術の指導とサービスのルールの厳密化の具体策を講じた。その成果として、2年目に大会で全選手が腰の下からの両手下投げで、ネット上辺から1m程度の高さの山なりのボールを後衛に向けて投げ入れていたこと、サービスの1球目のボールが誤ってネットに掛かったり、後衛に届かなかったり、ネット上辺に

触れない程度の低い弾道で届いた場合に2球目をやり直す状況があったこと、第3時の時点で6mの距離を投げるのでできなかった子が、③から相手の後衛へ余裕を持って届くサービスをしていたことが挙げられる。ルールが変わらない条件下で、投げる技術だけが高まった場合、高めた技術によって、もっと低くて打ちにくいサービスが投げ込まれていた可能性があり、ルールが厳密化された条件下で、投げる技術が変わらなかったとしたら、もともと投げる力の弱い子のサービスのボールが、ボールにつけられたバドミントンラケットの高さを越えることなく、意図せずに低くて打ちにくいサービスが投げ込まれていた可能性がある。そのため、サービスの精神を実現するためには、投げる技術の指導とサービスのルールの厳密化を両方ともに図る必要性があったと考えられる。

「パス技術と触球回数のルールとラリーの関連」についてみると、2年目の結果から後衛のパス技術の乏しさがある中で、ラリーをできる限り繋げるとなれば、4回の返球を禁止するルールであるフォアヒットを見直すことが必要であることがわかる。3年目の結果からは、後衛のパス技術や3段攻撃を合理的に成立させるためのトスを上げる位置等の知識が高まれば、＜4回で返球OK＞のルールがあったとしても、3回で相手に返球し、ラリーを繋げることも可能となる。よって、パス技術と触球回数のルールとラリーを関連付けた指導の有効性があるのではないかと考えられる。

「カバーリングの技術とダブルコンタクトのルールの関連」については、2年目の課題として、大会において、2球目のボールが④に飛び、④が自分の真上や背中側に向けて打ち上げた後、誰もボールに触れずに床に落ちて失点する場面が見られたことにある。④はダブルコンタクトのルールがなければ連続して打てるが、ダブルコンタクトのルールがある場合には周囲のプレーヤーが動いてボールを拾おうとするカバーリングの技術が必要である。言い換えれば、カバーリング技術の必然性は、ダブルコンタクトのルールの存在と接球者の技術的なミス改善する必要から生じる。そのため、カバーリングの技術とダブルコンタクトのルールを関連付けた指導に有効性があったと考えられる。

「ルーティーンによる技術の指導とスパイクのルールの厳密化との関連」は1年目の結果を踏まえて、2

年目はルーティーンによる技術の指導とスパイクのルールの厳密化の具体策を講じたことに、その関係の萌芽がみられる。2年目の成果には<④狭いパドミントンコートを使用している⑤スパイクを平行より高く打つルールにする⑥強くスパイクを打つとラインアウトしやすくなる>ということを基に、<下方向に打たないスパイク>を設定した。もし下方向に打った場合は、相手チームの得点とした。その結果、男女共に相手のコートのスペースをねらったスパイクをする子が見られた。それに加えて、ルーティーン④～⑥は、ジャンプした時の最高到達点でボールをとらえる技術を高め、①②③⑥⑦は、ボールを強く打つ技術や、投げる技術を高めている。このように、スパイクのルールとルーティーンの指導内容には、少なからず関係があったのではないかと考えられる。

「パスの順序についての系統的で限定的な指導と技術レベルの差の関連」は3年目の結果の課題として教師が個別にAとBの技術指導を行い、数時間でパスの正確さや落下点までの移動速度の改善が明らかに見られた。しかし、第8時までの試しのゲームでは状況が変わらなかったため、Cの作文をもとに、「1～4球目をそれぞれ異なる人が触れるルール」の設定についてアンケートを実施した。その結果、このルールは設定しないこととなった。大会後、Bが振り返りの作文に「一度だけ仲間にパスをつないで」と記述していたことから、大会においてはほとんど改善されなかった。このような課題が生まれた背景には2年目との関わりがある。2年目の結果の成果として、技能レベルが低い子がセッターを担った場面において、3段攻撃が成立する場面が見られたこと、第7・8時の試しのゲームにおいて、パスの順序が崩れた場合の対処について指示していたため、チーム内で声を掛け合って、相手コートに返球する様子が見られた。そのため、2年目は5vs5の場合、例えば「サービス→④→①→④→相手へ返球」というように、技能レベルに関わらず、誰もがより確実にパスを回すことのできる系統的な技術の指導を徹底していた。このパス回しの順序には罰則規定はないものの、技術の系統性と合理性を根拠に子どもたちを納得させてきたものであった。それを、人と人の間に飛んだボールを譲り合って落とすことを課題と捉えて解決しようと、<全員が全てのボールを拾おうとする意識を徹底して指導>したことによ

り、3年目の課題が生まれた。そのため、パスの順序についての系統的で限定的なルール（指導）と、チーム内の技術レベルは密接に関連していることが明らかになった。

最後にこれらの要素を組み込んだバレーボール単元の授業プランについて提示してみたい。単元計画の大まかな流れは2020年度と同様に設定する。ただし、3vs3から指導する内容である<全員がボールをとる意識の向上>については、3年目の課題を踏まえて、パスの順序と合わせて指導する必要がある。また、3年間を通して解決されずにあった課題は、オーバーは、ボールをキャッチしている<ン>の運動局面の時間が長い子の技術に改善が見られなかったこと、アンダーについては、ボールを打つタイミングがつかめずに、ボールに触れる瞬間に腕を下げたり膝を曲げたりする子の技術に改善が見られなかったという技術習得の課題が残った。また審判を担った子から、ホールディングの反則の基準が明確でないことについて、意見が寄せられたことから、ホールディングにならない、ボールを短時間のボールコンタクト動作に近づける方法を考えている。特に、オーバーの習得には<ン>の運動局面の時間をプレイヤーに任せるのではなく、ボールを持った補助者がボールを押し込んだ直後に、ボールを素早く抜き取る方法である。補助者のボール操作によって、<ンパツ>のスピードと力感をプレイヤーに体感させる練習を反復させることを考えている。アンダーの習得には直上の前に、ペアで1mの距離で向かい合い、プレイヤーはアンダーの構えをし、上記のオーバーと同様に補助者がボールをプレイヤーの前腕部分に当たった直後に、引き取る方法である。ボールが前腕部分に当たるタイミングに合わせて、下半身をリズムよく上下動させる練習を反復させる方法を採用する。こうした授業プランを提案し、4年目のバレーボール単元を実施してみたい。

## 5. まとめと課題

本研究では、3年間にわたる中学校3年生を対象としたバレーボール単元を分析した結果、「ルーティーンによる投げる技術の指導とサービスのルールの厳密化との関連」、「パス技術と触球回数のルールとラリーの関連」、「カバーリングの技術とダブルコンタクトの

ルールの関連」,「ルーティーンによる技術の指導とスパイクのルールの厳密化との関連」,「パスの順序についての系統的で限定的な指導と技術レベルの差の関連」がバレーボール単元を構想する視点となる可能性について提示した。そして、これら視点を加味した授業プランを提示した。

しかし、本研究はバレーボール単元の技術分析を定量的に行っていないという点に課題がある。本研究では、教師の見取りとバレーボール単元における作文を中心に質的な分析を行ってきたが、より精密に課題を導き出すためには、映像を基に定量的分析することが必要だと思われる。また、今後も実践を省察しつつ、よりよいバレーボール単元を模索することも今後の課題となる。

## 引用文献

- 阿部泰尚 (2019) 技能と思考力・判断力の育成を図るネット型ゲームの教材開発と単元の在り方－サークルバレーボールの実践より－. 上越教育大学学校教育実践研究センター教育実践研究, 29: 121-126.
- 埴佐敏 (2015) 小学校体育において連携プレーの成立を図るためにボール操作の宣言を緩和したソフトバレーボールの実践－キャッチングレシーブとホールディングトスを用いることの有効性－. 日本教科教育学会誌, 38 (2): 91-102.
- 稲垣友裕・岡野昇・加納岳拓・大隈節子 (2020) バレーボールの文化的な価値の再検討－中学第3学年の実践を事例として－. 三重大学教育学部研究紀要, 71: 213-221.
- 上條眞紀夫 (2021) 中学校体育授業におけるネット型ボール運動の実施状況に関する研究－中学校のバレーボール授業を中心として－. 淑徳大学研究紀要, 55: 59-76.
- 勝本真・小川倫子 (2002) 中学校体育における「バレーボール」教材の研究 (I)－ワンバウンドパスゲームの試み－. 茨城大学教育実践研究, 23: 251-264.
- 岸本強 (2017) 小学校体育科教育研究領域「ボール運動」におけるソフトバレーボールの授業研究. 島根県立大学短期大学部松江キャンパス研究紀要, 56: 155-164.
- 近藤雄一郎・竹田唯史・佐藤亮平 (2017) 体育授業におけるバレーボール・オーバーハンドパスの指導実践：進藤氏が提唱した教授プログラムの追試検証. 北海道大学大学院教育学研究院紀要, 129: 163-186.
- 鈴木正 (1971) テニスの起源と発達について. 一橋大学研究年報. 自然科学研究, 13: 1-93.
- 山中愛美・竹内洋人・勝本真 (2014) 中学校体育におけるバレーボールのドリル教材に関する研究－男子のアンダーハンドパスに着目して－. 茨城大学教育学部紀要 (教育総合), 増刊号: 495-503.