

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習
— 中学年と高学年でのゲーム及びボール運動（ネット型）の学習を通して—

1 設定理由

昨今の社会情勢から、人間関係の希薄化、精神的ストレスの増大、体力の低下、運動する者とそうでない者との二極化という問題がある。また、小学校学習指導要領では、体育科の目標は次のように示されている。「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」学校体育としての小学校期は、様々な動きを身に付け、自らの健康を保持増進しながら、運動やスポーツを仲間とのかかわり合いのもと、豊かに実践していく基礎を培う大切な時期である。

そこで、児童の心身の発達の段階に合った運動を行い、運動の楽しさや喜びを味わえるようにすることにより、運動に親しむ資質や能力を育てるようにすることに主眼を置いた。そのために体育学習はどのように行っていけばよいのかを解明するため本主題を設定した。

2 研究仮説

子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で、道すじや学習活動を工夫すること、また、一人ひとりのよさを伸ばし、できる喜びを実感できる手立てを工夫することで、運動に親しむ子どもを育てることができるだろう。

3 研究内容

- ・子どもの実態や運動の特性を十分に把握し、場や用具を工夫する。
- ・経験の少ないネット型ゲームに親しむために、学習の道すじを工夫する。
- ・一人ひとりがより運動の楽しさに触れることができるよう、主運動につながる運動（スキルアップタイム・うまくなりタイム）を実施する。

4 結論

- ボールの種類やネットの高さを選べるようにしたこと、初めのルールをシンプルで分かりやすいものにしたことで、どの子も運動の楽しさや喜びを味わうことができた。
- 授業の始めにスキルアップタイム・うまくなりタイムを実施したことで、関心・意欲や技能の向上が見られ、一人ひとりが運動の楽しさに十分触れることができた。
- 学習カードや掲示物を工夫したことで、子どもどうしが認め合い、互いの良さを伸ばし合う姿が見られた。

生涯にわたって健康を保持増進し、運動に親しむ子どもを育てる体育学習
— 中学年と高学年でのゲーム及びボール運動（ネット型）の学習を通して—

1 主題設定の理由

昨今の社会情勢から、人間関係の希薄化、精神的ストレスの増大、体力の低下、運動する者とそうでない者との二極化という問題がある。また、学習指導要領では、体育科の目標は「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」と示されている。学校体育としての小学校期は、様々な動きを身に付け、自らの健康を保持増進しながら、運動やスポーツを仲間とのかかわり合いのもと、豊かに実践していく基礎を培う大切な時期である。

そこで、子どもの心身の発達の段階に合った運動を行い、運動の楽しさや喜びを味わえるようにすることに主眼を置き、本主題を設定した。

2 研究仮説

子どもの実態を的確に把握し、運動の特性と指導内容を明確にした上で、道すじや学習活動を工夫すること、また、一人ひとりのよさを伸ばし、できる喜びを実感できる手立てを工夫することで、運動に親しむ子どもを育てることができるだろう。



具体仮説（1）

子どもの実態を的確に把握し、場や用具、学習の道すじを工夫すれば、子どもたちは意欲的に運動に親しむだろう。

具体仮説（2）

できる喜びを実感できるような手立てを工夫すれば、一人ひとりのよさを伸ばすことができるだろう。

3 研究内容

多くの子どもは体育の学習が好きである。友達とかかわり合いながら、体を動かすことは子どもたちにとって魅力的な学習だと言える。しかし、「運動が苦手だから」「すぐに疲れてしまうから」などの理由から、体育学習への意欲が低い子もいる。特にネット型においては、ルールや動き方が難しく、普段からボールに触れる機会が少ない子どものみならず比較的得意な子にも苦手意識が生じやすい運動である。これらのことから、子どもたちがネット型の楽しさや喜びを味わい、意欲的に学習にとりくめるような手立てが必要であると考えた。

そこで、本研究では「4年プレルボール」と「6年ソフトバレーボール」の2例を取り上げ、それぞれどのような手立てが必要なのかを考え、実践した。

【事例1】「4年プレルボール」指導時期 10月

プレルボールは、自陣の床にこぶし又は手のひらを用いてボールを打ちつけ、味方にパスをしたり、相手のコートにボールを返したりして、得点を競い合うことが楽しい運動である。本学級の子どもに「プレルボール」を知っているか尋ねたところ、全員が「知らない」と回答した。そこで、映像資料「小学校体育（運動領域）デジタル教材」（文部科学省）を見せ、プレルボールについて簡単に説明を加えた。また、技能に関する実態調査の結果から、思い通りにプレルでパスをしたり、相手コートにアタックしたりすることを苦手とする子どもが多くいることが分かった。そこで、本単元で行うプレルボールは、「3人目がボールをキャッチしてよい。」というルールを採用し、アタックの技能を易しくした。また、スキルアップタイムでは、ボールをねらったところにプレルする動きや、ボールの行き先へ素早く移動してプレルする動きなどを取り入れていった。

(1) 学習の手立て

具体仮説(1) 子どもの実態を的確に把握し、場や用具、学習の道すじを工夫すれば、子どもたちは意欲的に運動に親しむだろう。

① 場や用具の工夫

【ネットの高さ】

ネットの高さは、70cmと50cmの2段階に設定した。ねらい①では、どちらの高さがチームに合っているかに気付かせるため、1試合目に70cm、2試合目に50cmというように、1試合目と2試合目でネットの高さを変え、2種類のネットの高さに触れさせた。ネットが高い場合と低い場合でどのような戦い方が有効になるかを考えられるようにした。

【ボールの種類】

試しのゲームでソフトドッジボールとキャンディーボールを使用したところ、「よく弾む」「扱いやすい」という理由で多くの子どもがソフトドッジボールを好んで使用していた。また、試しのゲーム後に聞いたところ、ソフトドッジボールに恐怖心を抱いた子どもは一人もいなかった。そこで本単元では、モルテン・ソフトドッジボール（2号）とやや軽めのモルテン・ライトドッジボール（2号）の2種類のボールを使用することとした。2時間目と4時間目にライトドッジボール、3時間目にソフトドッジボールをそれぞれ使用した。交互に使用することで、それぞれのボールの特徴を感じられるようにしていった。

② 学習の道すじの工夫

実態調査の結果、本学級の子どもはプレルボールという人前すら聞いたことがなく、ネット型ゲームの学習を行うのも今回が初めてであった。そこで、本単元ではプレルボールを子どもが親しみやすいものとするため、初めのルールをなるべくやさしいものとした。

ねらい①では、プレルボールに慣れ、ルールを理解することが重要である。そのため、多くの相手と対戦することが必要であると考え、総当たりのリーグ戦を行った。これにより、チームの特性に気付き、ルールや場に合わせた戦い方を考えるようになる考えた。

ねらい②では、その日の対戦相手を決めて対抗戦を行った。1つのチームと2回対戦することで、相手チームの長所を消そうとしたり、自分のチームの良さを生かそうとしたりし、簡単な作戦を立ててゲームを行ったりすることができるようになる考えた。

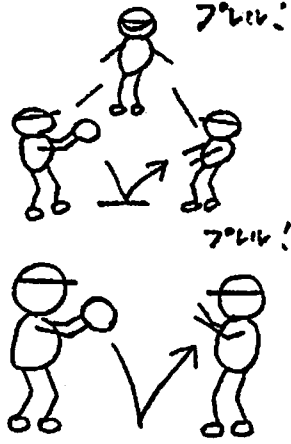
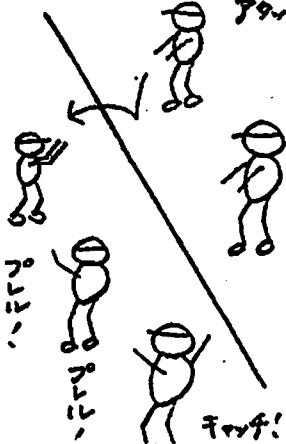
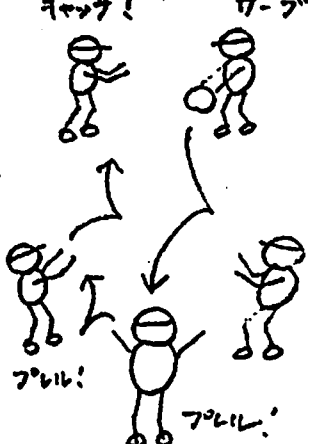
具体仮説(2) できる喜びを実感できるような手立てを工夫すれば、一人ひとりのよさを伸ばすことができるだろう。

① 一人ひとりの技能を高めるためのスキルアップタイム

「小学校学習指導要領解説体育編」(平成20年9月発行、文部科学省)より、プレルボール(ネット型ゲーム)の技能面の目標に、「ラリーの続くゲームをする」とある。そこで、ねらったところにプレルできない子どもや、なかなかボールに反応できない子どもも、プレルボールの運動の特性により触れられるよう、以下の技能に慣れ親しむ時間を設定した。

- ・相手が打ったボールや味方がパスしたボールを直接プレルすること (レシーブ、トス)
- ・相手が打ったボールや味方がパスしたボールの行き先に移動すること (レシーブ、トス)
- ・持っているボールを投げこんで、相手コートに入れること (アタック)

スキルアップタイムは、単元を通して授業の始めに位置づけた。この時間は、ねらい①では一斉に行っていくものとし、ねらい②ではチームの習熟具合を見ながらチームごとに必要な活動にとりくむものとした。取り上げる内容は以下の通りとし、「声を出しながら(回数を数えながら)行うこと」と「慣れてきたら動きながら行うこと」を共通の指導事項として助言していった。

プレルパス	アタック・レシーブ	3段プレル
		
<p>2人(3人)組で向かい合う。</p> <p>ボールを持った人がワンバウンドパスをする。</p> <p>パスを受けた人は、次の人にプレルでパスをする。</p> <p>慣れてきたら、移動しながらサーブとプレルとキャッチを繰り返す。</p>	<p>ネット越しに2人と3人に分かれて立つ。</p> <p>2人の方から3人の方のコートへアタックする。</p> <p>3人の方はプレルでレシーブし、パスをつなぐ。</p> <p>チーム内でローテーションしながら行う。</p>	<p>チームの5人が、内側を向いて円形に立つ。</p> <p>ボールを持った人がサーブ(下投げ)をする。</p> <p>パスを受けた人は続けてプレルでパスをする。次の人も続けてプレルでパスをする。</p> <p>3人目はボールをキャッチし、再びサーブから始める。</p>

(2) 学習の実際

①活動の様子

<オリエンテーション>

スキルアップタイムに行う3つの練習について、その行い方を確認した。「プレルパス」の練習については、ある程度練習の目的や意義を理解してとりこんでいる子どもが多かった。「アタック・レシーブ」や「3段プレル」については、目的や意義まで考えていたチームはなかった。チームの中でコツを共有したり、動きを確認したりする姿が見られた。

試しのゲームには、全てのチームが意欲的にとりこんでいた。各チームに1~2人ほど、ルールについての理解が不十分な子どもが見られた。サーブの仕方やローテーションの仕方など、よく分かっていないチームがいくつもあった。

<スキルアップタイム>

「プレルパス」や「アタック・レシーブ」は、初めは動きが小さく、足が止まっているチームが多かった。しかし、練習に慣れてくると、あえて低い体勢で練習するチームや、話し合いながら練習を行うチームが出てきた。ねらい①のリーグ戦で勝ち点を取れなかったチームがあり、4時間目以降は教員がこのチームの練習に入り、「プレル・プレル・キャッチ」のリズムの定着を図った。



<ねらい①>

6チーム総当たりのリーグ戦を行った。初めはどのチームもミスが多く、アタックで得点を奪うというよりは、相手のミスで得点が入る場面がほとんどであった。味方のミスをサポートする動きもほとんど見られず、ただコート内に立っているだけの子どももいた。しかし「スキルアップタイム」とゲームを重ねていくうちに、3人目がアタックしやすい場所に移動したり、ネット際や相手の足元をねらってアタックしたりする子どもが現れた。

子どもの学習カードの中に「作戦」という言葉が出てきたため、チームカードを与えた。すると、ハーフタイムや作戦タイムにチームカードを囲んで話し合うチームがいくつも出てきた。中には、次のゲームに向けて練習しながら確認し合うチームも出てきた。

はじめのルールをシンプルでやさしいものにし、リーグ戦の試合数を5試合と多くすることで、充実したねらい①の活動となった。

<ねらい②>

時間ごとに対戦相手を決め、2試合の対抗戦を行った。対戦相手の決め方については、ねらい①リーグ戦の結果で下位のチームから順に相手を選んでいくという方法をとった。ネットの高さやボールの種類についても、同様に下位のチームが選んで行うものとした。同じ相手と2試合連続でゲームを行うため、ゲームとゲームの間の作戦タイムが充実していた。相手チームの戦い方を詳しく分析するチームや、相手に応じた自分たちの戦い方を話し合うチームが出てきて、熱戦が多く見られた。どのチームも勝利する喜びを経験することができた。



②子どもの変容

<意欲>

試しのゲーム実施後に取ったアンケートの結果は、右記の通りであった。1人を除く全ての子どもがプレルボールの学習が楽しみであると回答した。楽しみでない理由に対しては、「スキルアップタイムによる技能の向上」と「話し合う時間の確保」、「初めのルールの特約化」によってほぼクリアできた。

試しのゲーム実施後のプレルボールに対する意欲についてのアンケート

とても 楽しみ	まあまあ 楽しみ	あまり 楽しみではない	まったく 楽しみではない
16人	13人	1人	0人
<input type="checkbox"/> プレルボールが楽しい <input type="checkbox"/> みんなで協力できるから <input type="checkbox"/> ボールを使う学習が楽しい <input type="checkbox"/> みんなでできるから 他		<input checked="" type="checkbox"/> ボールがつかないから <input checked="" type="checkbox"/> けんかをしてしまうから <input checked="" type="checkbox"/> やっていない時間が長い <input checked="" type="checkbox"/> すぐに終わってしまう	

<学び方>

実態調査の結果、「友達と相談すれば、自分に合っためあてをもって学習することができる。」と回答した子どもが多かった。このことから、子どもどうしの関わり合いや認め合いを大切にしようとする学習になるようにしたいと考えた。そこで、友達からがんばりを認めもらえるような学習カードを使用したり、チームの枠を超えて友達のよいところを認め合えるような掲示物を使用したりした。そのことにより、学級全体に認め合う雰囲気ができ、ボール運動が苦手な子どもも、安心して思い切りプレーすることができるようになった。

<技能>

技能面で特に気になるのは、運動全般またはボール運動が苦手な子どもである。図1の実態調査では、2人の子どもが5回中1回しかキャッチできなかった。図2の調査では、2人が5回中1回も成功しなかった。図3の調査では、13人が5回中1回以下の成功にとどまった。さらに、その内3人が1回も成功しないという結果となった。その要因は、「プレルに威力がなく、相手コートの後方まで届かないこと」や、「力加減を上手くコントロールできず、狙ったエリアに落とせないこと」であった。

本単元の学習を進めていく中で大きく変わったのは、「ラリーが続くようになったこと」「ゲームの展開がスピーディになったこと」の2つである。ラリーが続くようになった要因は、ボールの行き先に素早く移動できるようになったこと、プレルの技能が向上したことなどが考えられる。ゲームの展開がスピーディになった要因は、3人目がキャッチしてからアタックまでが速くなったことが考えられる。

ネット型ゲームの学習に初めてとりくんだ本学級の子どもが楽しくとりくむことができたのは、スキルアップタイムやねらい①のリーグ戦が充実したことにより、基本的な技能が高まったためであると考えられる。

図1 ボールキャッチ②

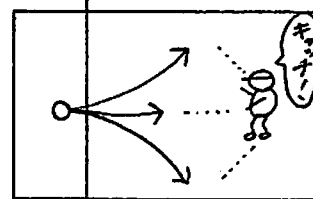
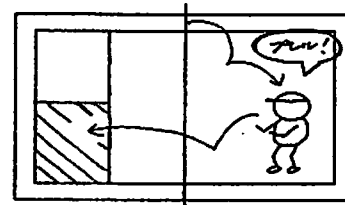


図2 ボールプレル①



図3 ボールプレル②



【事例2】「6年ソフトバレーボール」指導時期 11月

ソフトバレーボールは、2チームがネットを挟んで分かれ、自陣にきたボールを落とさずに拾い上げたり、攻めを組み立てて相手コートにボールを落としたりして得点を競い合っ楽しむ運動である。ボール運動については、「上手にプレーできた。」や「友達にパスをつなげた。」などのように、技能が高まり自分が思い描いた通りにボールを操作できたときに楽しさを感じている子どもが多かった。試しのゲーム後のアンケートからは、「ラリーを続けることができた」「全員でつないで得点できた」など、子どもたちは仲間とボールをつないで得点を入たときに楽しさを感じていたことがわかった。これらのことから、全員が攻防に参加し、得点を競い合うことの楽しさを味わえるソフトバレーボールの学習にしていきたいと考え、実践していった。

(1) 学習の手立て

具体仮説(1) 子どもの実態を的確に把握し、場や用具、学習の道すじを工夫すれば、子どもたちは意欲的に運動に親しむだろう。

① 場や用具の工夫

全員が攻防に参加し、得点を競い合うことの楽しさを味わえるソフトバレーボールの学習を行っていくために、以下のことにとりくんだ。

【ネットの高さ】

ネットの高さは、190 cm・210 cmで設定した。ねらい①では1・3時間目に210 cm、2・4時間目に190 cmと交互に体験することで、どちらの高さがチームに合っているか、また、ネットが低い場合と高い場合でどのような戦い方が有効であるか考えられるようにした。

【ボールの重さ】

ボールの重さは50gと100gの2種類を扱った。ねらい①で両方のボールを体験し、チームに合ったボールを選べるようにしていった。重いボールと軽いボールの特徴を理解し、作戦にどのように影響してくるかを考えさせた。

② ルールの工夫

本学級の子どもはネット型の運動の経験がほとんどなかった。そこで、技能が低い子でも意欲的に参加できるように、まずはやさしいルールから学習を始めた。単元の後半では、実態の高まりに応じてルールを付け足したり、変更したりした。

【初めのルール】

- コートはバドミントンのコートを使用する。(縦13m×横6m)
- 試合は前・後半で行う。(5分ハーフ)
- チームの人数は男女混合の5人(コートの中は4人)
- サーブは下から投げ入れる。ネットに当たったり、コート外に落ちたりした場合は、1回だけやり直せる。
- サーブはチーム間で、1回ずつ交代で行う。
- サーブが回ってきたらローテーションする。
- 3回で相手コートへ返す。1回だけキャッチあり。相手コートへ返す場合は投げ入れてはいけない。
- 審判はみんなで行う。(セルフジャッジ)

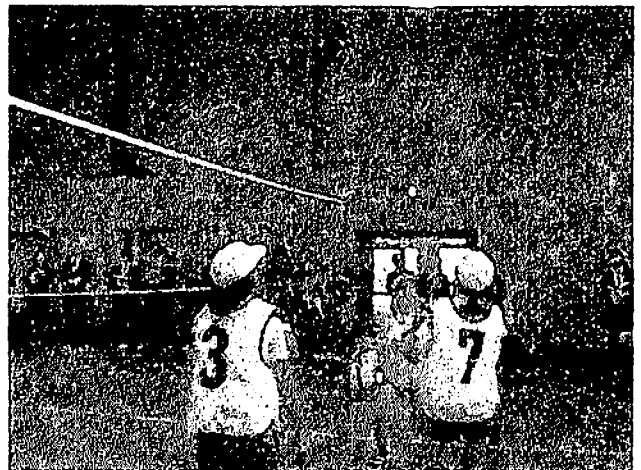
<うまくなりタイム>

「マンツーマンパス」では、2～3人組となり楽しく活動することができた。初めは、受け手が動かなくても問題がないところしかボールをあげていなかったが、回数を重ねるにつれ、試合を意識して左右にボールを振る子どもが出てきた。「アタック No.1」では、トスとアタックを繰り返し行うことで、技能の習得につながった。どちらの活動も、チームの仲間どうして「トスはおでこの前ですと良いよ。」や「腕だけでなく、膝も使ってレシーブするのだよ。」などとアドバイスをする姿が見られ、意欲的に活動することができた。



<ねらい①>

4チームの総当たり戦を行った。レシーブやトスがうまくできず、失点しているチームが多かった。また、アタックの失敗で失点する場面も多くみられたが、試合や「うまくなりタイム」、試合の途中に行った動きの確認などを重ねるにつれアタックの技能が全体的に向上してきた。それに伴い、技能が低かった子も得点することができていた。ネット際をねらうプレーが出てきて、得点を奪いに行く姿勢が強くなり感じられた。100gのボールを使用しているときは、ラリーがほとんど続かなかったので、ボールによってどんな性質があるのかを全体で共有した。その結果、「50gのボールはゆっくり落ちてくるから拾いやすい。」など、軽いボールに良さを感じる子が出てきた。作戦タイムでは、次回の対戦のために、相手チームの特徴や弱点を話し合う姿が見られた。



<ねらい②>

ねらい①と同様に総当たり戦を行った。ネットの高さやボールの重さは、ねらい①での対戦で負けたチームが優先的に選んだ。ねらい①での経験を踏まえ、「うちのチームはレシーブ・パスが上手だから、ボールを50gにしてラリーを続け、相手がミスするまで粘る。」など、自分のチームの特徴をとらえて作戦やめあてを立てていた。ハーフタイムの振り返りでは、対戦相手の特徴を確認するチームや、次の試合へ向けて動きを確認するチームが現れ、意欲的に話し合ったり、活動したりする姿が見られた。



②子どもの変容

<意欲>

もともと全ての子どもがソフトバレーボールの学習を楽しみにしているという実態があり、学習後にとったアンケートでも全員が楽しめたという結果となった。休み時間にもソフトバレーボールをする姿が見られ、ソフトバレーボールの楽しさを十分に味わうことができたのではないかと考える。

試しのゲームを終えてのアンケート

楽しかった	どちらかという 楽しかった	あまり楽し くなかった	楽しくなか った
20人	0人	0人	0人
○みんなでボールを回せたから		8人	
○ラリーを続けられたから		4人	
○ネット型のゲームを初めてやってみておもしろかったから		3人	
○簡単に感じたから		2人	
○得点できたから		2人	
○レシーブをうまくできたから		1人	
○うまくアタックできたから		1人	
○友達を励ませたから		1人	

<学び方>

実態調査で「自分にあつためあてを持てる。」と回答している子どもが多かったが、「絶対勝つ。」「アタックを決める。」など、漠然としたものが多く、具体的なめあてを立てている子は少なかった。このことから、学びの足跡や、学習の見通しがもてるよう学習カードを工夫したり、カードを事前に確認し、めあてについて個別に助言や指導を行ったりした。その結果、「絶対に勝つ。そのために～」や「アタックを決めるために～」など自分にあつた具体的なめあてを立てられるようになっていった。練習や試合の中で、友達どうしで教え合ったり、励まし合ったりする姿も見られ、男女分け隔てなく活動できるようになった。

<技能>

実態調査の結果、レシーブを受ける技能が大変低く、試しのゲームでもサーブがそのまま得点になってしまったり、1回しかラリーが繋がらなかつたりすることが多かつた。教員が投げたボールを、アンダーハンドパスで返す調査(図1)では、返すことができたのが5回中0～1回の子どもが9人であった。要因としては、「落下地点まで入ることができないこと」や「力加減がうまくコントロールできず、狙ったところへ返せないこと」であった。単元を進めていく中で、ボールがつながるようになり、多いところで6回ラリーを続けることができた。楽しみながらつながる運動で「パスの技能」や「落下地点に入る動き方」に多く触れたことや試合の中で経験を重ねたことで、基礎的な技能が高まり、あまり経験がなかつたネット型の学習に楽しくとりくめたと考える。

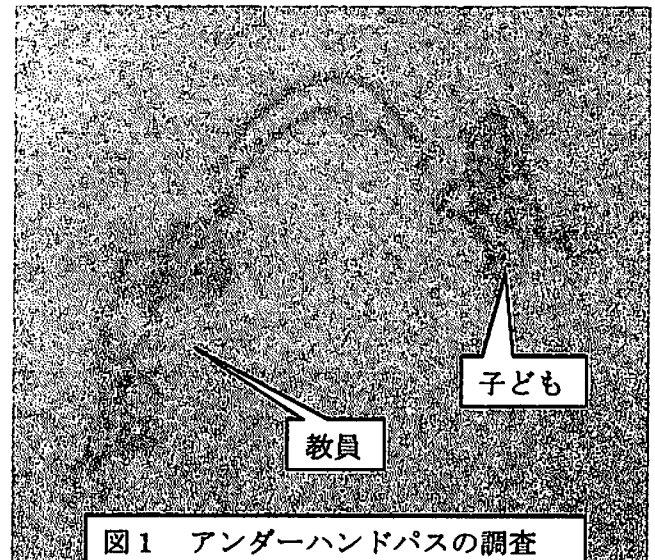


図1 アンダーハンドパスの調査

4 成果と課題

① 具体仮説（1）について

【プレルボール】

- プレルボールという競技を全く知らず、ネット型ゲームの学習が初めてだという子どもの実態を踏まえ、映像資料を見せたり、初めのルールを分かりやすいものにしたことで、その楽しさに十分触れることができた。
- ネットの高さとボールについては、ねらい①でそれぞれの特徴に十分触れさせてから、ねらい②で自由に選択できるようにした。このことにより、自分のチームや相手チームの特徴について各チーム内で話し合い、簡単な作戦を立ててゲームを行うことができた。

【ソフトバレーボール】

- ネット型の学習の経験がほとんどない中で、「キャッチあり」や「軽いボールの使用」などのやさしいルールを取り入れたことで、苦手な子ども自信をもって学習にとりくむことができた。
- 「チームに合ったネットの高さ」「ボールの重さ」「相手チームの特徴」と多くのことを考えなければならなかったため、作戦を立てることが難しかった。ネットの高さは固定するなど、少し場を限定してもよかった。

② 具体仮説（2）について

【プレルボール】

- スキルアップタイムについては、ねらい①とねらい②で行い方を変えて実施したことにより、ねらい①で練習方法をしっかり身に付けることができ、ねらい②でチーム内の結束を生み出すことができた。
- 学習カードの MVP の項目や、掲示物の「ナイス！発見コーナー」などにより、友だちどうしで認め合うことができた。なかなか勝つことができないチームや技能が低い子どもへの友だちの励ましなどもあり、学級全体で認め合う雰囲気を作ることができた。

【ソフトバレーボール】

- 「うまくなりタイム」では、得意な子が苦手な子に動きのこつを進んで教えるなど、試合を意識しながら積極的に関わることができた。その結果、技能が高まり、運動の楽しさに十分触れることができるようになった。

③ 結論

- ボールの種類やネットの高さを選べるようにしたこと、初めのルールをシンプルで分かりやすくしたことで、どの子どもも意欲的に運動にとりくみ、運動の楽しさや喜びを味わうことができた。
- 「スキルアップタイム」や「うまくなりタイム」など、主運動につながる運動の時間を充実させることで、ゲームに必要な技能の向上につながった。また、学習カードや掲示物を工夫することで、子どもどうしが互いのよさを伸ばしあう姿が見られた。

○オリエンテーションカード

プレルボール オリエンテーション

○学習の約束

- ・ルールを守って、進んでプレルボールに取り組もう
- ・友達と協力し、はげまし合って学習しよう
- ・けがをしないよう、安全に気を付けて学習しよう



○学習の進め方

1	2	3	4	5	6	7
スキルアップタイム						
オリエン テーション	ねらい① 簡単なルールでプレルボールを 楽しもう			ねらい② チームに合ったルールを選んだり、 簡単な作戦を考えたりしながら プレルボールを楽しもう		

○初めのルール

<初めのルール>

- ☆1チーム5人で行う。(コート内は3人 vs 3人)
- ☆ゲームは前後半で行う。(4分ハーフ)
- ☆サーブは、相手コートにりょう手で下から投げ入れるようにする。
- ☆サーブはチーム間で、1回ずつ交代で行う。(チーム内でも1回ずつ交代して行う。)
- ☆自分のチームが行うサーブの前に、ローテーションでポジションを変える。
- ☆プレルの方法は、げんこつ・平手・かた手・りょう手のどれでもよい。
- ☆相手からきたボールや、味方からのパスはすべてワンバウンドさせる。
- ☆3人がボールにふれないと、相手コートに返すことはできない。
- ☆3人目の選手は、ボールをキャッチすることができる。(投げつけて相手に返す。)

○スキルアップタイム

プレルパス	アタック・レシーブ	3段プレル
<p>プレル!</p> <p>プレル!</p>	<p>アタック!</p> <p>キャッチ!</p>	<p>キャッチ!</p> <p>サーブ!</p> <p>プレル!</p> <p>プレル!</p>
<p>わらったところに上手にプレルできるかな。</p>	<p>相手がひろいにくいところにアタックできるかな。</p>	<p>チームでラリーを何回続けられるかな。</p>

- 初めのルールを常に意識し、すぐに確認することができるように工夫した。
- スキルアップタイムの内容と、技能のワンポイントを明記した。

○学習カード

フリスビーボール学習カード ①

		組 員 名 前								
例		2時間目	月	日	3時間目	月	日	4時間目	月	日
めあて	フレイル アタック レシーブ その他	フレイル アタック レシーブ その他			フレイル アタック レシーブ その他			フレイル アタック レシーブ その他		
	友達の名前 () さん	友達の名前 () さん			友達の名前 () さん			友達の名前 () さん		
がんばり	理由	理由			理由			理由		
	フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー	フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー			フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー			フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー		
ふりかえり	楽しく学んでできましたか	楽しく学んでできましたか			楽しく学んでできましたか			楽しく学んでできましたか		
	上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか	上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか			上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか			上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか		
	ルールやマナーを守って学んでいましたか	ルールやマナーを守って学んでいましたか			ルールやマナーを守って学んでいましたか			ルールやマナーを守って学んでいましたか		
	仲間や相手のよいところを見つけられましたか	仲間や相手のよいところを見つけられましたか			仲間や相手のよいところを見つけられましたか			仲間や相手のよいところを見つけられましたか		
	楽しかった方は ボール ● ● ● ● どちらですか ネット ○ ○ ○ ○	楽しかった方は ボール ● ● ● ● どちらですか ネット ○ ○ ○ ○			楽しかった方は ボール ● ● ● ● どちらですか ネット ○ ○ ○ ○			楽しかった方は ボール ● ● ● ● どちらですか ネット ○ ○ ○ ○		
	振り返りシートを記入して感想を書きなさい	振り返りシートを記入して感想を書きなさい			振り返りシートを記入して感想を書きなさい			振り返りシートを記入して感想を書きなさい		
感想										

「めあて」の欄については、①では選択（と記述）、②では記述式にし、段階的に指導することができる。

ねらい①で使用する学習カードでは、自分がどんな活躍をしたのか、チームの友だちに記入してもらう。

フリスビーボール学習カード ②

		組 員 名 前								
例		5時間目	月	日	6時間目	月	日	7時間目	月	日
めあて	ボール ● ● ● ● ネット ○ ○ ○ ○	ボール ● ● ● ● ネット ○ ○ ○ ○			ボール ● ● ● ● ネット ○ ○ ○ ○			ボール ● ● ● ● ネット ○ ○ ○ ○		
	友達の名前 () さん	友達の名前 () さん			友達の名前 () さん			友達の名前 () さん		
MVP	理由	理由			理由			理由		
	フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー	フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー			フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー			フレイル アタック レシーブ 氏名 作戦 マナー		
ふりかえり	楽しく学んでできましたか	楽しく学んでできましたか			楽しく学んでできましたか			楽しく学んでできましたか		
	上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか	上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか			上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか			上手にフリスビーしたりアタックしたりできましたか		
	ルールやマナーを守って学んでいましたか	ルールやマナーを守って学んでいましたか			ルールやマナーを守って学んでいましたか			ルールやマナーを守って学んでいましたか		
	仲間や相手のよいところを見つけられましたか	仲間や相手のよいところを見つけられましたか			仲間や相手のよいところを見つけられましたか			仲間や相手のよいところを見つけられましたか		
	振り返りシートを記入して感想を書きなさい	振り返りシートを記入して感想を書きなさい			振り返りシートを記入して感想を書きなさい			振り返りシートを記入して感想を書きなさい		
	感想									

ねらい②で使用する学習カードは、今日の MVP をチーム内もしくは対戦相手から選び、記入する。

○チームカード

フレルボールチームカード②

チーム名 ()

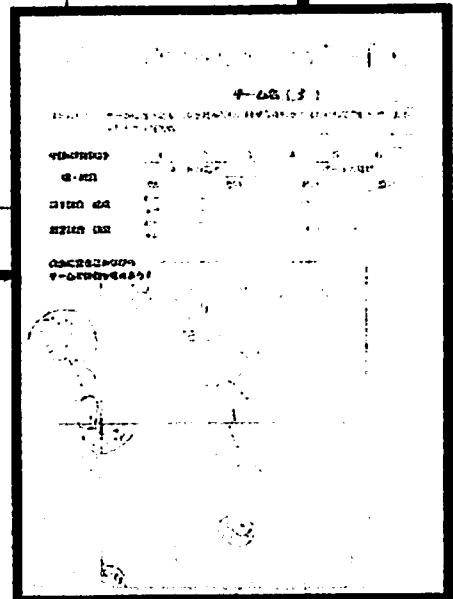
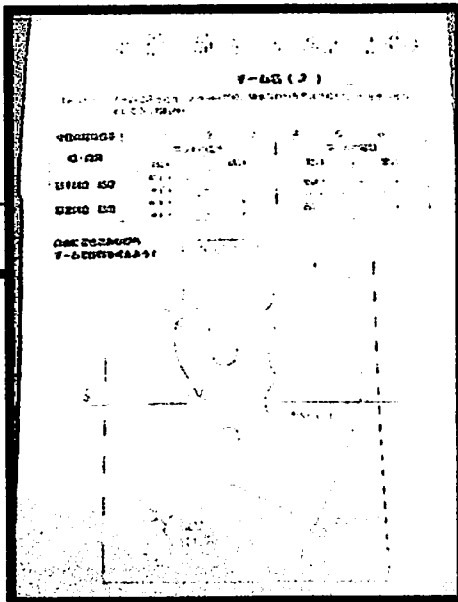
ねらい? チームに合ったルールを選んだり、簡単な作戦を考えたりしてフレルボールを楽しもう (対抗戦)

今日の対戦相手	1	2	3	4	5	6
場・用具	ネットの高さ			ボールの種類		
	高い		低い	軽い		重い
第1試合 結果	前半 (-)	合計 (-)		
	後半 (-)			
第2試合 結果	前半 (-)	合計 (-)		
	後半 (-)			

自由に書きこみながら
チームで作戦を考えよう!



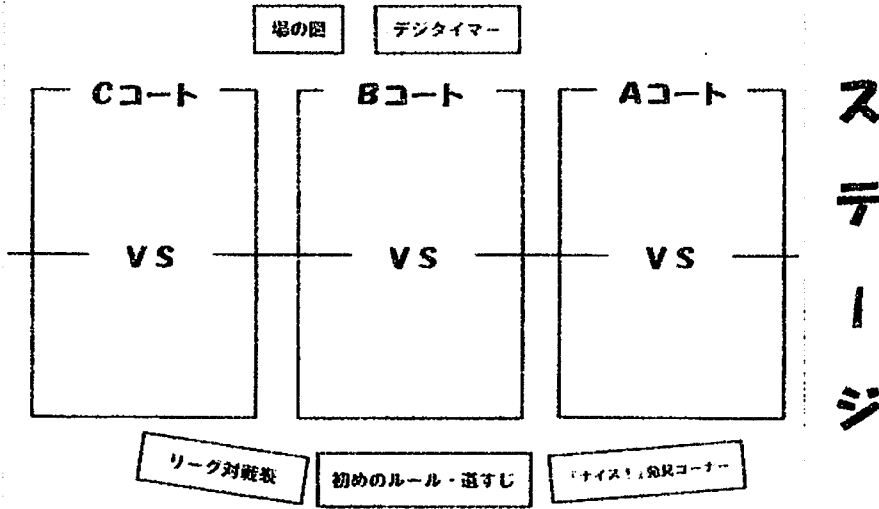
チーム内での動き方の確認や、相手チームの分析、情報の共有などに使用。



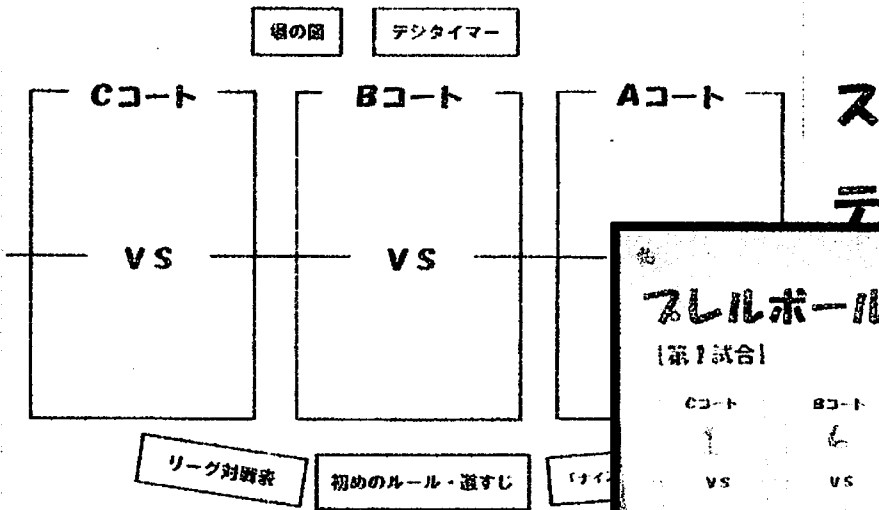
○場の図

フzilボールの場

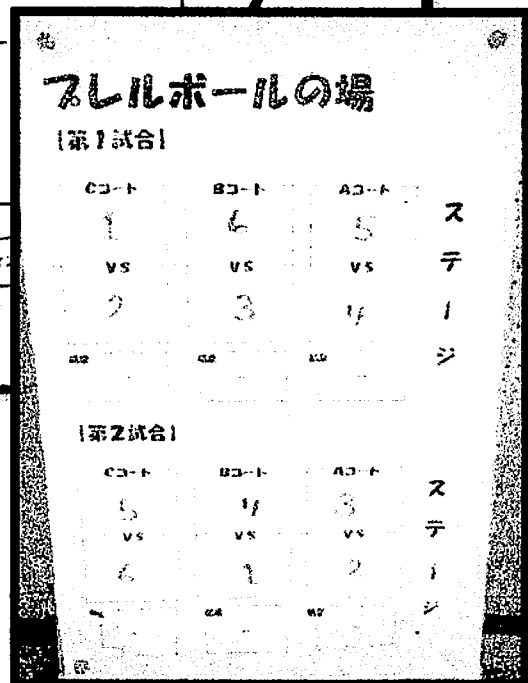
【第1試合】



【第2試合】



ゲームの進行を効率よくするために、常に対戦相手とコート場所の確認できるようにした。

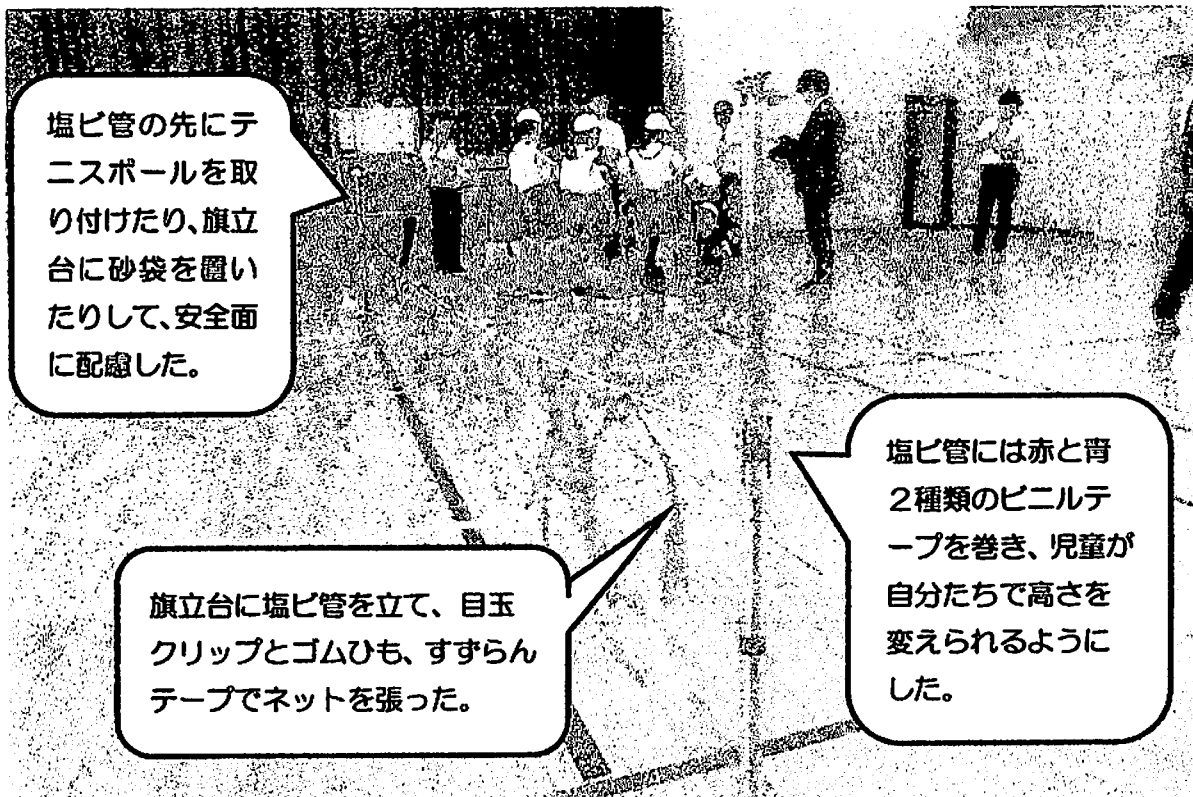


○場や用具



軽くて、当たった時の痛みも少ない
ライトドッジボール

操作性が高く、動きが安定している
ソフトドッジボール



塩ビ管の先にテニスボールを取り付けたり、旗立台に砂袋を置いたりして、安全面に配慮した。

旗立台に塩ビ管を立て、目玉クリップとゴムひも、すずらんテープでネットを張った。

塩ビ管には赤と青2種類のビニルテープを巻き、児童が自分たちで高さを変えられるようにした。

○揭示資料

「ナイス！発見コーナー」

「ナイス！発見コーナー」 } 4年1組
 プレールボール

心えん	作戦
声かひ	かんぱり

心えんかこんかこい
 声かひはこいこい
 こいこい点をとった
 こいこいにはこいこい
 こいこいをしてあいて
 こいこいをあげて

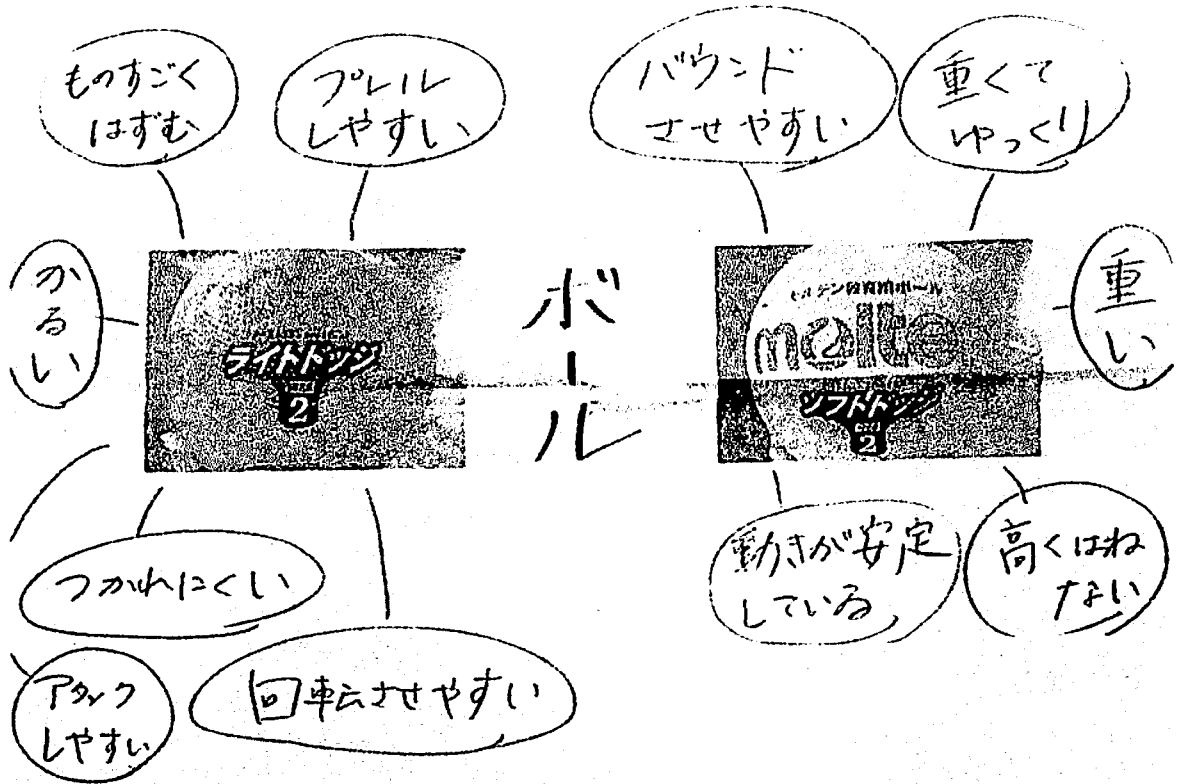
アタック

こいこい
 こいこい
 こいこい

キッコ	フ！
-----	----

児童に自由に書かせたものを教師が意欲面と技能面に分け、さらに細かく分類して掲示した。

「2種類のボールの特徴」



単元の学習中に児童から出てきた言葉を拾って、1枚の模造紙にまとめて共有した。

ソフトバレーボール オリエンテーション

氏名 _____

○学習の約束

- ・ルールを守って、進んでソフトバレーボールに取り組もう。
- ・友達と協力して、はげまし合って学習しよう。
- ・けがをしないように、安全に気を付けて学習しよう。



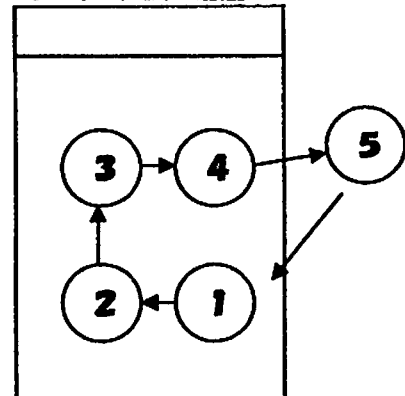
○学習の進め方

1	2	3	4	5	6	7
オリエンテーション ・学習の進め方 ・ルール、マナー ・うまくなりタイム ・ためしのゲーム ・学習カード	うまくなりタイム (パス・アタック) ※おらい①ではチームで選んでもよい！					
	おらい① やさしいルールでソフトバレーボールを楽しもう。			おらい② チームに合ったルールや作戦を考えながらソフトバレーボールを楽しもう。		
						まとめ

○はじめのルール

- コートはバドミントンのコートを使用する。(縦13m×横6m)
- 試合は前後半で行う。(5分ハーフ)
- チームの人数は男女混合の5人(コートの中は4人)
- サーブは下から投げ入れる。ネットに当たったり、コート外に落ちた場合は1回だけやり直せる。
- サーブはチーム間で、1回ずつ交代で行う。
- サーブが回って来たらローテーションする。
- 3回で相手コートへ返す。1回だけキャッチあり。相手コートへ返す場合は投げ入れてはいけない。
- 審判はみんなで行う。(セルフジャッジ)

ローテーションの順番



○うまくなりタイム (ゲーム前の練習)

①マンツーマンパス	②アタック No1 !
・2～3人で行う。 ・一人がボールを投げて、もう一人はそれを返す。 ・左右に投げる。	・チームで行う。 ・トスされたボールを、反対のコートに打ち返す。 ・チーム内でローテーションしながら行う。

ソフトバレーボール学習カード①

チーム名 () 名前

おらい① やさしいルールでソフトバレーボールを楽しむ

個人のため

例	5時間目 ネット:210cm	5時間目 ネット:180cm	6時間目 ネット:210cm
<ul style="list-style-type: none"> つなぎやすいようにふわとしたボールをあげる。 相手がいないところをアタックを打つ。 			
達成できた	◎○△	◎○△	◎○△
めあての振り返り	<p>ふわとしたボールをあげることができた。プレーが得意につながりうれしかった。今度は自分が得意できるようにしたい。</p> <p>相手がいないところへうまく打てた。練習をしっかりと、次回ではできるようにしたい。</p>		
自分に合ったボール・ネット	ボール 50 ネット 100	ボール 100 ネット 210	ボール 50 ネット 190

◎よくできた ○できた △もう少し

ルールやマナーを守れた	◎	◎	◎	◎
チームに合ったボールやネットを選んだ	◎	◎	◎	◎
自分が得意なところをアタックを打った	◎	◎	◎	◎
ボールが落ちてくるころへへ打った	◎	◎	◎	◎
相手のコートに打てることができた	○	○	○	○

チームに合ったボールとネットを話し合う時の参考にできる。

ソフトバレーボール学習カード②

チーム名 () 名前

おらい② チームに合ったルールや作戦 (攻め方や守り方) を考えてソフトバレーボールを楽しむ

個人のため

例	5時間目 ネット:190-210cm ボール:50-100g	5時間目 ネット:180-210cm ボール:50-100g	5時間目 ネット:160-210cm ボール:90-100g
<ul style="list-style-type: none"> つなぎやすいようにふわとしたボールをあげる。 相手がいないところをアタックを打つ。 			
達成できた	◎○△	◎○△	◎○△
めあての振り返り	<p>ふわとしたボールをあげることができた。プレーが得意につながりうれしかった。今度は自分が得意できるようにしたい。</p> <p>相手がいないところへうまく打てた。練習をしっかりと、次回ではできるようにしたい。</p>		
自分に合ったボール・ネット	ボール 50 ネット 190	ボール 100 ネット 210	ボール 90 ネット 160

◎よくできた ○できた △もう少し

バレーボールを楽しむ	◎	◎	◎	◎
ルールやマナーを守れた	◎	◎	◎	◎
チームに合ったボールやネットを選んだ	◎	◎	◎	◎
自分が得意なところをアタックを打った	◎	◎	◎	◎
ボールが落ちてくるころへへ打った	◎	◎	◎	◎
相手のコートに打てることができた	○	○	○	○

バレーボールチームカード

チーム名(

勝ちにこだわった試合になるよう、
めあてを意識させた。

チームのめあて

月

() 勝つ!

《試合結果》

	相手	場・用具	スコア (自分・相手)		結果
1ゲーム目	レッド・ブルー イエロー・グリーン	ネット: 190・210 ボール: 50・100	前半	—	勝・分・負
			合計	—	

対戦メモ (相手の特徴を密に、次に対戦するときに備えよう!)

ねらい②で再戦するときの参考にできる。

2ゲーム目	レッド・ブルー イエロー・グリーン	ネット: 190・210 ボール: 50・100	前半	—	勝・分・負
			合計	—	

対戦メモ

《めあての振り返り》 今日はどうだったか？次はどうすればよいか？

ソフトボールチームカード②

チーム名()

チームの作戦 月 日

()勝つ!

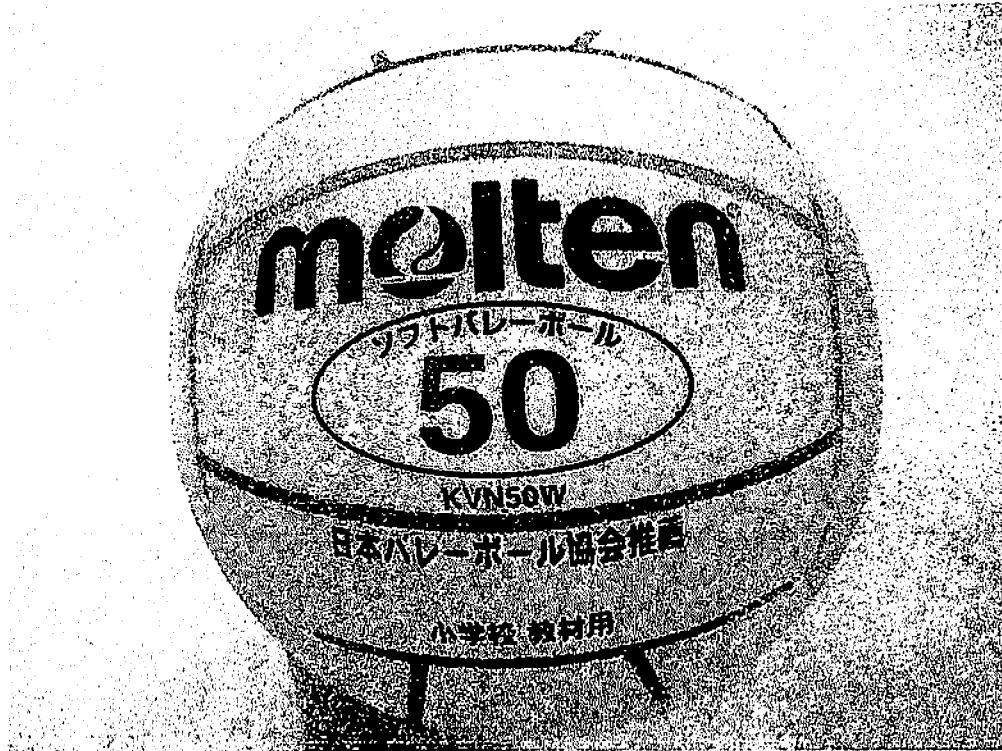
フォーメーション	攻め方・守り方

《試合結果》

	相手	チーム内での動き方や約束事の確認に使用。	結果
1試合目	レッド ブルー	210	勝・負・分
2試合目	イエロー グリーン	ボール : 50・100	勝・負・分
		合計	
		前半	-
		合計	-

《作戦のふり返り》 今日はどうだったか？次はどうすればよいか？

(使用したボール)



50g

【特徴】

- 軽く打っても飛ぶ。
- ゆっくり落ちてくる。
- ぶれるため、思ったところにいかない。



100g

【特徴】

- 早く落ちてくる。
- 球筋が安定しているため、狙ったところにパスやアタックをしやすい。