

6 補助資料

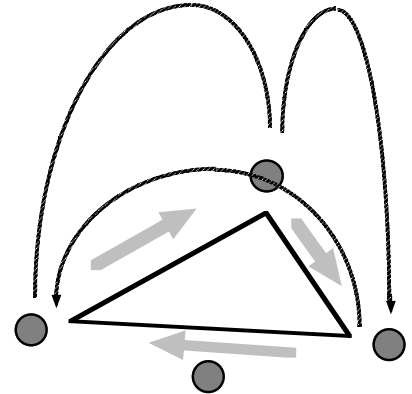
バレーボールの練習プログラム

A 三角パス

○ねらい 方向を変えてボールを送りだす。

○練習の進め方

- ① 4人組が三角形の各頂点に位置する。最初にボールを送りだす頂点には2人が酒配置する。
- ② 最初は下手でボールを投げ、投げた方向の頂点に移動する。
- ③ その後はパスが来たのとは別の頂点に向けて、相手からのパスを方向変換してパスを送る。
- ④ パス後、パスを出した方向の頂点に素早く移動する。

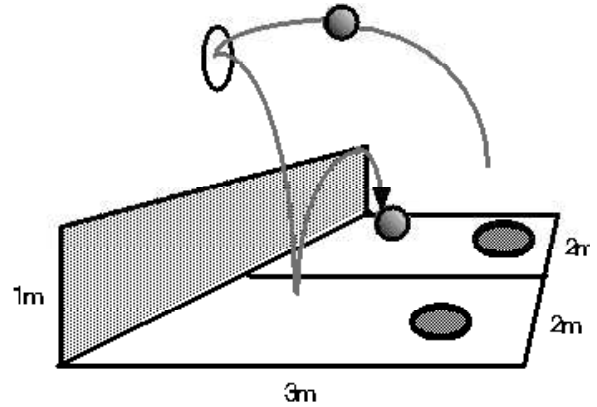


B バレースカッシュ

○ねらい ボールの重さ、大きさ、感触や弾みを体験し、腕や指を使ったプレーを楽しむ。

○練習の進め方

- ① ゲーム開始…コート内からアンダースローで壁にボールをぶつける。
- ② 得点…7～11点のラリーポイント制。
- ③ 1チーム1または2名(2人の場合は交互にプレーする。)
- ④ 壁に描いた区画より上にボールを当て、相手のコートにバウンドさせる。
- ⑤ ワンバウンドしたボールを指や腕を使って、区画の上当てて相手コートに打ち返す。
- ⑥ 壁に描いた区画内にボールを当てたり、相手コート内にバウンドできない場合は失点となる。
- ⑦ 4～6人で隊列を組み連続回数を競い合ってもよい。



[シングルス]

[ダブルス]

2人で交互にプレイする。

十分スペースを空ける。

ボールを打ったら列の後ろに並ぶ。

[バリエーション①]

[バリエーション②]

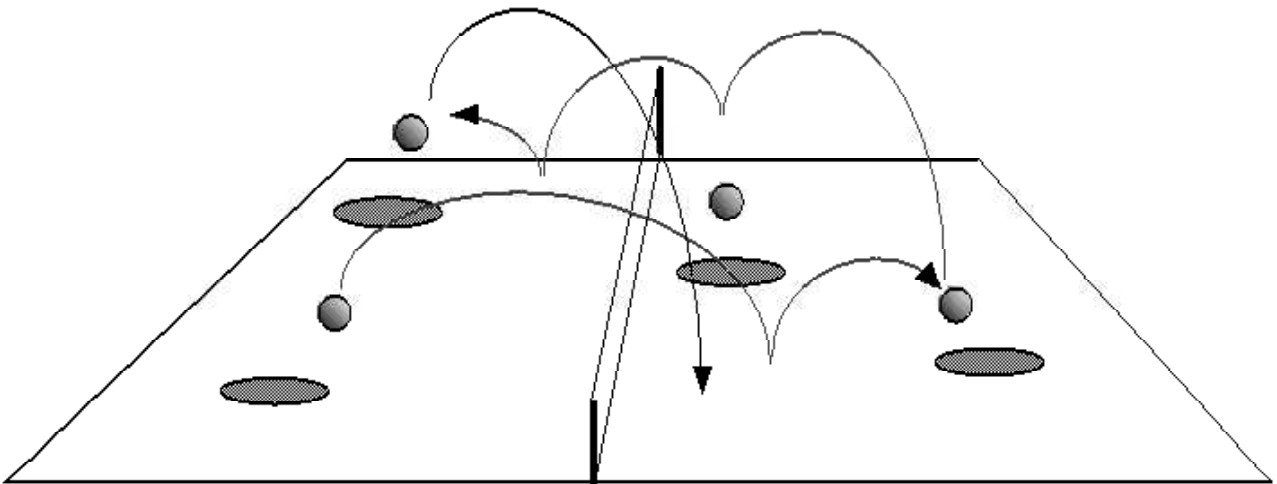
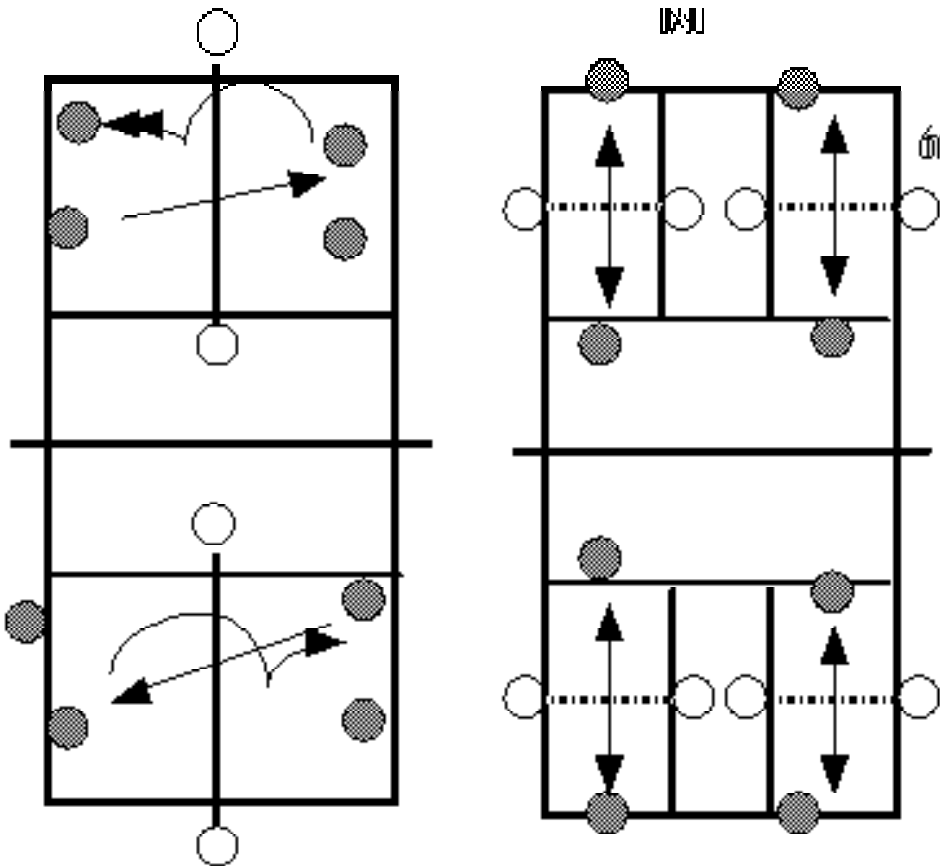
4～6人で隊列を組み連続回数を競う。

C ワンバウンドパスゲーム

○ねらい 腕や手を使ったボールの扱いに慣れる。

○練習の進め方

- ① ゲームの開始…コート内からアンダースローで投げ入れる。
- ② 得点…7～11点のラリーポイント制。
- ③ 1チーム2名、2回以内のプレーで相手にボールを返す。
- ④ 相手からの返球がバウンドしたあと指や腕を使って、相手コートにはじき返す。
- ⑤ 相手のコート内にバウンドできない場合や相手からのボールをノーバウンドでプレーした場合は失点となる。
- ⑥ ネットは腰の高さ程度にする。
- ⑦ コートの大きさは6×9m。コートを小さくして1対1で行ってもよい。



D テニスボール投げ

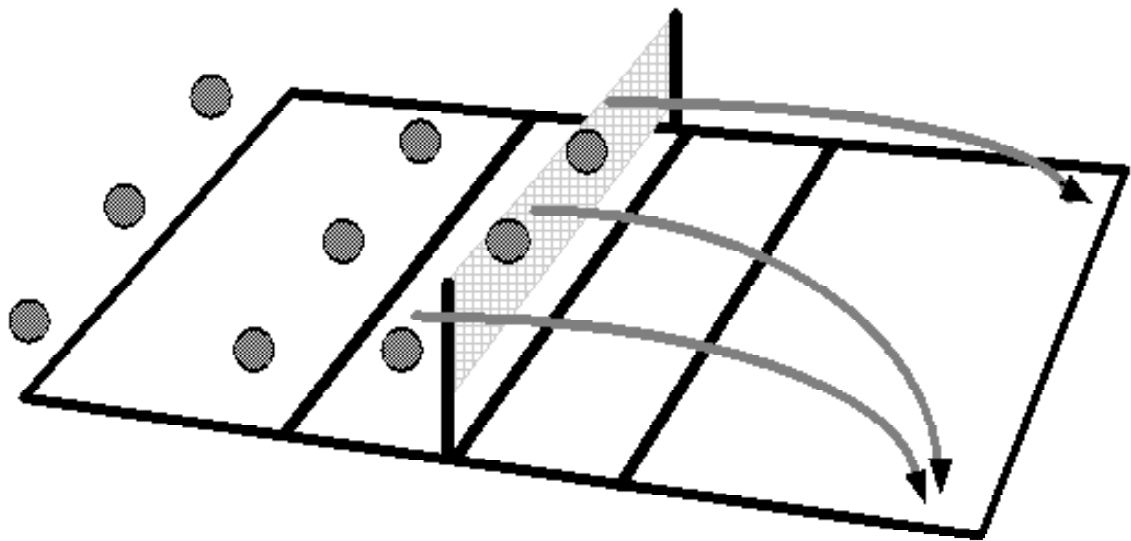
○ねらい テニスボールを使って、スパイク動作（助走、踏み切り、ジャンプ、ヒット）のフォームづくりをする。

○練習の進め方

- ① ジャンプして、狙ったコースにテニスボールを投げる。
- ② 1コートにつき3カ所で行い、10回程度投げ終わったら全員でボールを拾うようにする。
- ③ ネット下をボールが通過しないように注意する。

◇練習のポイント

- ① 実際のスパイクをイメージしてフォームづくりをする。
- ② 助走は徐々に速くしていき、最後の1歩は大きく両足でかかとから入る。
- ③ 両腕を前後に振り上げながら深く沈み込む。
- ④ 両腕の反動を使って、両足で大きくジャンプ。
- ⑤ 自分の一番高いところで、狙ったところに投げ入れる。

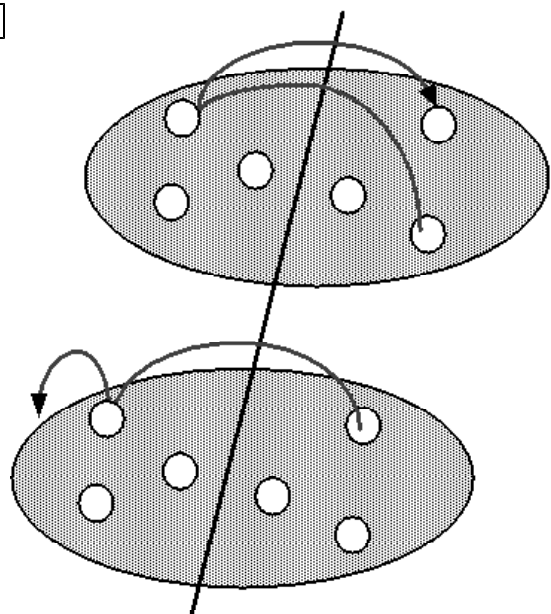


E ラリーを長く続けるゲーム

○ねらい 仲間同士が協力し、ボールをつなぎ合う。

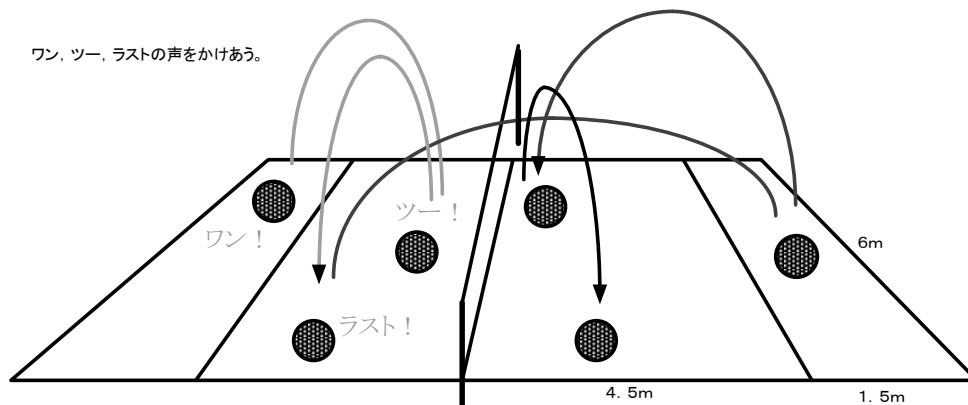
○練習の進め方

- ① ゲーム開始…他のコートと同時にアンダースローで投げ入れる。
- ② 得点…5～7点。
- ③ 1チーム6名、3名ずつがネットをはさんで位置し、3回以内のプレーでボールを返し合う。
- ④ 他のコートのチーム（6名がネットをはさんで3名ずつ位置する）と対戦し、長くラリーを続け合ったチームが1ポイント。
- ⑤ ネットは身長の高さ程度にする。コートの区画はない。
- ⑥ ラリー中に1回ならボールがワンバウンドしたり、キャッチしたりしても続けてプレーできる等の特別ルールを設定してもよい。



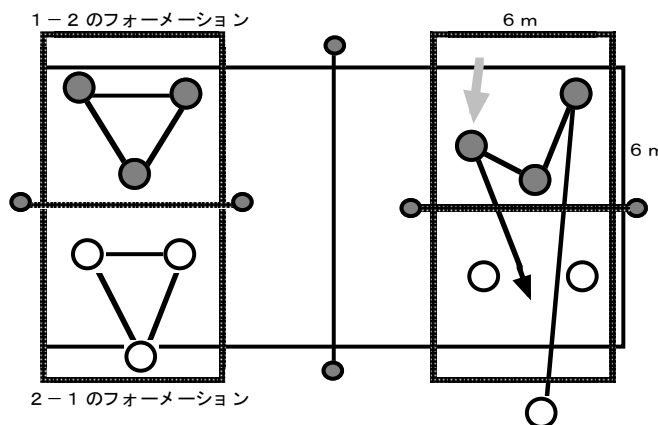
F 3対3のパスゲーム

○ねらい 味方のプレーをカバーする動きを身につける。



○練習の進め方

- ① ゲーム開始…エンドラインからアンダースローで投げ入れる。
- ② 得点…21点ラリーポイント制。
- ③ 1チーム3名。3回以内のプレーで相手に返球する。
- ④ 全員がプレーして相手に返球できると1点加算する。
- ⑤ 相手が失敗したり、味方が決めると1点になる。
- ⑥ オーバーハンド、アンダーハンドパスの使い分けをする。
- ⑦ 前衛：1人、後衛：2人のフォーメーションと前衛：2人、後衛：1人のフォーメーションのうち、チームで守りやすい方を選ぶ。
- ⑧ ネットは身長の高さとし、コートは6m × 12m とする。



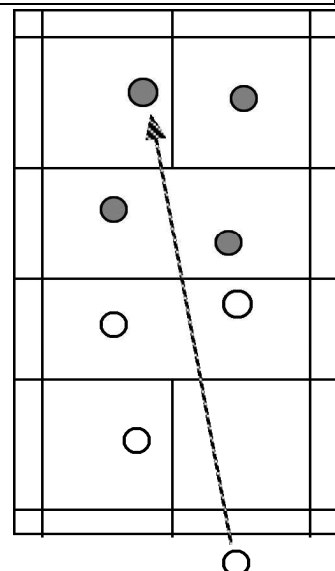
G ソフトバレーボール

○ねらい ボールコンタクト時の痛さや恐怖感がなく、積極的にプレーし合い、バレーボールの楽しさやしくみを理解する。

○練習の進め方

- ① ゲーム開始…エンドライン後方からサービスを打つ。
- ② 得点…15点のラリーポイント制。
- ③ 1チーム4名、コートはバドミントンコートを使用する。(13.4m × 6.1m)
- ④ ネットの高さは2mとする。
- ⑤ サービス時はポジションが決まっているが、その後はフリーポジションになる。
- ⑥ 相手が失敗したり、味方が決めると1点になる。
- ⑦ ゴム製の柔らかいボールを使用する。
- ⑧ ブロックのオーバーネットは反則とする。

※バドミントンコートがない場合は、簡易コートを作って行う。



H サービスコントロールゲーム

- ねらい サービスのコースや距離をコントロールする。
- 練習の進め方

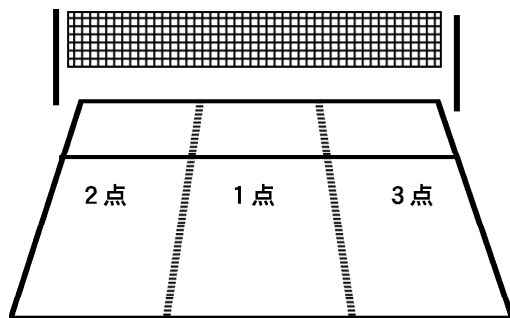
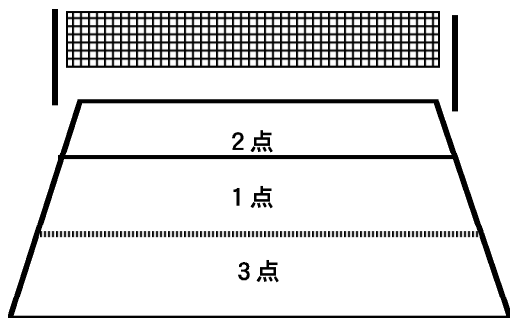
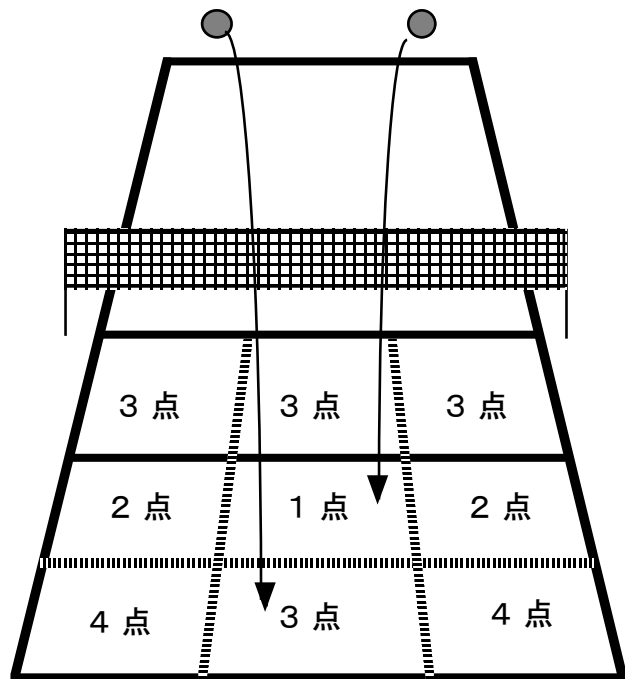
- ① 1コートを分割して得点を設定し、ボールの落下した地点の得点を競い合う。
- ② もっともボールがきやすいところを低い得点とし、ライン際などの難しいエリアを高い得点にする。
- ③ ネットまで届かないサービスミスは-2点。ネットを超えたサービスミスは-1点。
- ④ 同じ人数で3本ずつサービスを打ち（あるいは、チーム全体でのサービス本数を決める）、チーム対抗でその合計得点を争う。

◇練習のポイント

- ① コースにあった体の向き、立つ位置などを考えながら行う。
- ② ボールの打ち出し角度が低くならないように注意する。

☆バリエーション

- ① サービスの前後の打ち分けを中心として考えた場合は左図、左右の打ち分けを中心とした場合は右図を使って、エリアを広く3分割し、チーム対抗で競争する。サービスミスについては、上記と同じ条件で行う。



- ② ネット上にゴムやコート上に目標物（コーン、椅子など）を設置し、これに当たったらボーナス得点とするなどエリア以外の点数を加算してもよい。

I ブロック(壁に貼った手形)

○ねらい ブロックの正しいフォームを身につける。

○練習の進め方

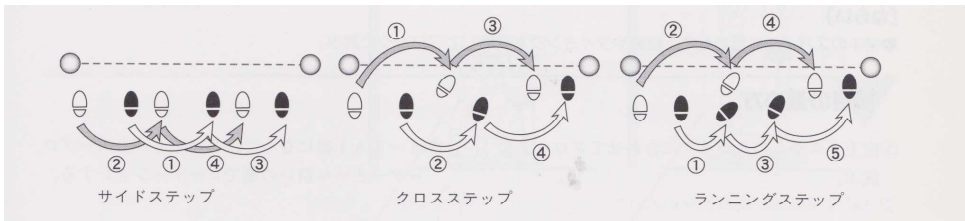
- ① 床にラインを引き、壁に貼った手型にブロックジャンプする。
- ② 手形は高低5カ所程度作り一人10回で交代。

◇練習のポイント

- ① 構えの姿勢とネットまでの距離をイメージする。
- ② 肩幅程度に両足を広げ肘を曲げて、両手を顔の位置に。
- ③ 両膝を軽く曲げ、両手を下げずに深く沈み込む。
- ④ 全身を「く」の字に曲げ、両手を相手コートに突き出す。

☆バリエーション

- ① いろいろなステップで移動して跳んでみる。



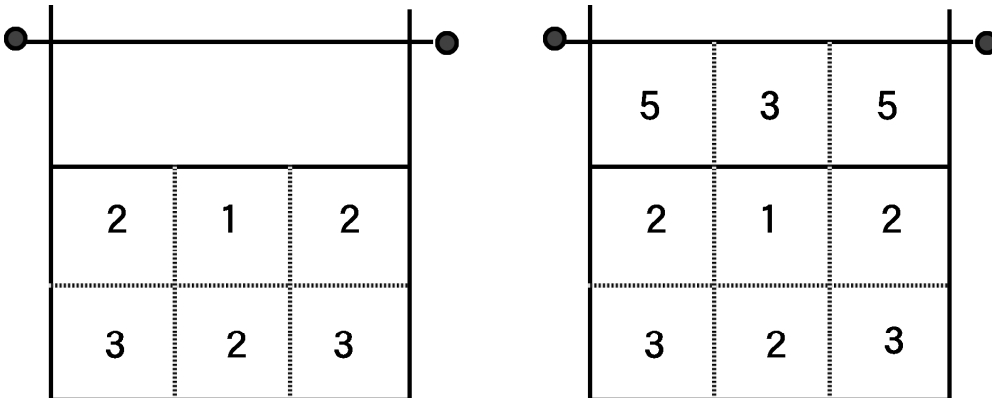
- ② 2人組で移動して跳んでみる。
- ③ ネットを使ってブロックジャンプしてみる。

J スパイクコントロールゲーム

○ねらい コースをコントロールしてスパイクを打つ。

○練習の進め方

- ① コートを分割して得点を設定する。
- ② チーム対抗で1人5本ずつスパイクを打ち、合計点を競う。スパイクミスは-1点とする。



得点ボードの例

7 参考資料

●簡易ゲーム時の段階を踏まえた特別ルール設定の視点

1	チーム編成の工夫	1 チームの人数 (3人・4人・6人・9人)
2	ボールの工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・ヘルスパレーボール ・ソフトバレーボール ・公式4号球 ・ビーチバレーボール () ・軽量バレーボール
3	コート広さ	<ul style="list-style-type: none"> ・簡易コート (6m × 12m) ・バドミントンコート (6.1m × 13.4m) ・バレーボールコート (9m × 18m)
4	ネットの高さ	<ul style="list-style-type: none"> ・2m00cm (小学校) ・2m24cm (一般女子) ・2m15cm (中学女子) ・2m30cm (中学男子)
5	ルールの工夫	<ul style="list-style-type: none"> ○サービス (1本交代・9人制方式・6人制方式) ○返球回数 (3回・5回・無制限) ○ローテーション (あり・なし・一部固定)・レシーバー固定・セッター固定
6	その他の工夫	<ul style="list-style-type: none"> ・セッターはキャッチパスOK ・リベロの導入

球技 個人学習カード①

年 組 番 氏名

1時間目	月	日	曜日	校時	◆今日の活動を自己評価しよう!
個人のため					関心 自己の役割の達成 5・4・3・2・1
《練習計画》					意欲 協力・教え合い・励まし合い 5・4・3・2・1
1. 準備運動(ランニング, 体操, ストレッチ) …→				5分	態度 用具や器具の安全 5・4・3・2・1
2. 補強運動・補助運動 …→				10分	思考 適切な目標の設定 5・4・3・2・1
3. 練習内容					判断 課題解決のための学習計画 5・4・3・2・1
① …→ ()分					技能 種目に必要な技能・体力の習得 5・4・3・2・1 ゲームの中での自分の動き 5・4・3・2・1
② …→ ()分					
③ …→ ()分					
4. ゲーム() …→ ()分					◆今日の個人記録
試合結果					◆今日の反省
5. まとめ …→ 5分					
◆次時への課題					

球技学習カード(種目:バレーボール)

年 組 番 氏名 _____

1. 学習のねらい

チームの作戦に基づいた自分の役割に必要な技能を身に付けるようにしよう!

2. 学習のみちすじと時間計画

1時～3時	4時～6時	7時～9時
ねらい1 協力できるチームをつくりながらルールに慣れ、今もっている力でゲームを楽しむ。	ねらい2 練習を工夫してチーム力を高めながら、簡易ルールで他のチームに挑戦する。	ねらい3 学習のまとめをしながら、チームの特徴を生かした作戦を立て、ゲームの中に生かす。

班 員	役 割 分 担	ポ ジ シ ョ ン 等
①	班長	
②	準備運動主任	
③	用具主任	
④	ボール主任	
⑤	得点・記録主任	
⑥	学習カード主任	
⑦		
⑧		
⑨		

【準備運動】

- ① ランニング(コート3周).....
- ② 屈伸・伸脚・アキレス腱.....
- ③ 体の回旋.....
- ④ 関節回し.....
- ⑤ ストレッチ(肩・腕・前屈).....
- ⑥.....
- ⑦.....
- ⑧.....

【補強運動】

- ①.....
- ②.....
- ③.....

【補助運動】 ※内容、回数を具体的に

- ①.....
 - ②.....
 - ③.....
 - ④.....
 - ⑤.....
- ### 【グループ別練習】
- ①.....
 - ②.....
 - ③.....
 - ④.....
 - ⑤.....