

球技：ネット型（バレーボール）

1 単元の目標

学びに向かう力、
人間性等

球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、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などや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

知識及び技能

勝敗を争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について理解できるようにするとともに、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームを展開し、ボールや用具の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ができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

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ができるようにする。

2 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①球技には、集団対集団、個人対個人で攻防を展開し、勝敗を競う楽しさや喜びを味わえる特性があることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>②球技の各型の各種目において用いられる技術には名称があり、それらを身に付けるためのポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>③対戦相手との競争において、技能の程度に応じた作戦や戦術を選ぶことが有効であることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①味方が操作しやすい位置にボールをつなぐことができる。</p> <p>②相手側のコートに空いた場所にボールを返すことができる。</p> <p>③相手の打球に備えた準備姿勢をとることができる。</p> <p>④プレイを開始するときは、各ポジションの定位置に戻ることができる。</p>	<p>①提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた活動の仕方を見付けている。</p> <p>③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習やゲームを行う方法を見付け、仲間に伝えている。</p>	<p>①球技の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②マナーを守ったり相手の健闘を認めたりして、フェアなプレイを守ろうとしている。</p> <p>③一人一人の違いに応じた課題や挑戦及び修正などを認めようとしている。</p> <p>④練習の補助をしたり仲間に助言したりして、仲間の学習を援助しようとしている。</p>

3 指導計画（10時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 整列・挨拶・出欠の確認・健康観察 2 本時の流れを説明、学習課題の確認 3 3分間走（バレーボールコートのをランニングする等） 4 準備運動 5 補強運動及び補助運動・・・◆1 6 ネットの準備（1、2時間目は不要）			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> (ねらい1) バレーボールのルールや用語を理解し、楽しさを味わうことができる。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (学習課題) オリエンテーションを通して、単元の見通しを持つ。 </div> ○主な学習活動 1 オリエンテーション (1) 授業の約束 (2) バレーボールの試合の映像を見る (3) 学習カードの記入の仕方 (4) 班決め (5) ネットの準備・片付けの説明と実施	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 知① (学習カード) </div>		
まとめ (全時間共通)	1 ネットの片付け（2時間目は不要） 2 整理運動・健康観察 3 本時の振り返り（本時の学習課題にフィードバックするように導く） 4 学習カードの記入 5 次回の学習活動の確認 6 挨拶			

2	<p>(学習課題) オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを身に付けよう。</p>		
	<p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 学習カードをもとに、「バレーボールの特性や成り立ち」「高まる体力」を説明し、理解を深める。 2 オーバーハンドパス <ol style="list-style-type: none"> (1) <u>説明 (学習カード)</u> (2) 実態に応じて◆2～4を実施 <ol style="list-style-type: none"> ①コーンキャッチ・・・◆<u>2</u> ②マーカーキャッチ・・・◆<u>3</u> ③指ぬき手袋・・・◆<u>4</u> (3) 二人組でパス 3 アンダーハンドパス <ol style="list-style-type: none"> (1) <u>説明 (学習カード)</u> (2) 実態に応じて◆5～7を実施 <ol style="list-style-type: none"> ①ボールばさみ・・・◆<u>5</u> ②板アンダー・・・◆<u>6</u> ③バケツキャッチ・・・◆<u>7</u> (3) 二人組でパス 4 パスの復習 <ol style="list-style-type: none"> (1) 二人組でパス（両方のパスを使って続ける。形を優先して行う。回数を競わせる等、実態に応じて行う。） 	<p>知② (観察)</p>	<p>態① (観察)</p>
<p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・バレーボールにおいて正確なボール操作は重要です。なぜ、パスが重要なのでしょうか？ <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパスができるようになればバレーボールの半分ができたといわれている。 ・パスができれば試合ができる。 ・パスができないと正式な試合では反則になる。 (ダブルコンタクト、ホールディング<学習カード記載>) 			

<p>3</p>	<p>(学習課題) ラリーボールを通して、パスを身に付け、試合に近い動きを学ぼう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 パスの復習</p> <p>2 ラリーボール</p> <p>(1) 説明・・・◆8</p> <p>(2) 実施</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうすれば、ラリーが多く続くと思いますか？ <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・パスを丁寧に行うことを心がけさせたい。 ・打球に備えた準備姿勢をとることを身に付けさせたい。 ・定位置に戻ることを学ばせたい。 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto;"> 技③ (観察) </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 40px; margin: 10px auto; background-color: #4a86e8; color: white;"> 態② (観察) </div>
<p>4</p>	<p>(学習課題) サーブとサーブカットの仕方を身に付けよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <p>1 パスの復習</p> <p>2 サーブの打ち方について</p> <p>(1) 説明(学習カード、状況に応じてアンダー)</p> <p>(2) フラッグスイング・・・◆9</p> <p>(3) サーブのトスアップの位置・・・◆10</p> <p>(4) 実践(二人組で行う。ボールを打つ方向は片側一方で、相手にボールを返すときはネットの下を通す。)</p> <p style="padding-left: 20px;">① ネットを挟んでアタックラインからボールを打つ。</p> <p style="padding-left: 20px;">② エンドラインまで下がって打つ。</p> <p>3 サーブカット</p> <p>(1) 説明(サーブカットの行い方の例・・・◆11)</p> <p>(2) 実態に応じた工夫。</p> <p style="padding-left: 20px;">① 板アンダー・・・◆6</p> <p style="padding-left: 20px;">② バケツキャッチ・・・◆7</p> <p>(3) 打たれたボールの正面に入りレシーブする。</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・どのようにすれば、ボールを真すぐに飛ばすことができるだろうか？ <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・まっすぐ飛んだり飛距離がでたりした生徒の自己肯定感を高め、飛ばない生徒へ対するアドバイスができるように促すため。 </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: 40px; margin: 0 auto; background-color: #ffc107;"> 思① (観察) </div>

5	<p>(学習課題) ボールの捉え方を意識して、スパイクを打ってみよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 パスの復習 2 スパイク <ol style="list-style-type: none"> (1) <u>説明 (学習カード)</u> (2) 手首の使い方 (テニスボールキャッチ)・・・◆12 (3) 打ちつけ動作 (台上スパイク)・・・◆13 (4) スパイクジャンプ (つり下げボール)・・・◆14 (5) 下投げしたボールをスパイク <p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・どうすれば良いスパイクが打てると思いますか？ <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・打ち方のポイントを、生徒に考えさせたい。 ・学習カードの使用を促す。 		態④ (学習カード)
6	<p style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px;">(ねらい2) 試合の中でボールをつなぎ、得点に結び付けることができる。</p> <p>(学習課題) ミニゲームの中で学んだ技能を発揮し、課題を見付けよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 パスの復習 2 条件付きミニゲームの説明 <ol style="list-style-type: none"> (1) <u>説明</u>・・・◆15 (2) 作戦タイム (3) 実施 <p><発問例></p> <p>(作戦タイム前) 班で、どのような作戦を立てれば、ラリーを続けられるだろうか。</p> <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝ち負けにこだわるのではなく、学んだ技術を活かせるようにしたい。 ・セッターの役割を入れさせる。(指導して入れさせてつながりやすくするのもよいし、あえて指導せず、気づかせるのもよい) 何も考えないとセッターの位置に人がいなくて、レシーブできて二本目がつながらない現象が起きるため。 	技② (観察)	思③ (観察)

<p>7</p>	<p>(学習課題) ミニゲームの結果を基に、チームの課題に応じた練習をしよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> ミニゲームの結果を分析 分析から練習を選択 <ol style="list-style-type: none"> 練習は、前回までに行った内容のものを参考に行う。 (資料集等がある場合は使用を促す。) 班別練習の場の設定・・・◆16 練習の振り返りと試合の課題づくり <p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> なぜ、その課題練習を行うのですか？また、その練習でどのようなことが解決できると思いますか？ <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> 考えていることと練習内容が適切か判断し、教師側からの声かけにつなげるため。 自己や仲間の考えたことを他者に伝えられるようにするため。 	<p>知③ (観察・学習カード)</p>		<p>態③ (観察)</p>
<p>8</p>	<p>(学習課題) 練習の中でラリーを続け、得点につなげよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> パスの復習 攻撃の分解練習・・・◆17 <ol style="list-style-type: none"> レシーブボールを下投げでセッターへ送る→トスからスパイクを打つ。 セッターからレシーバーへボールを投げる→レシーバーがレシーブしてトスからスパイクを打つ。 <p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> 試合でラリーを続けるためにはどんなことが必要でしょうか？ <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> 技術面だけでなく、仲間がボールを扱いやすいパスや、仲間との協力という思考も育てるため。 	<p>技① (観察)</p>	<p>思② (観察・学習カード)</p>	

9	<p>(学習課題) 試合の中でラリーを続け、得点につなげよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 パスの復習 2 試合を行う (時間制にすると流しやすい) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合でラリーを続けるためにはどんなことが必要だったでしょうか? <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝ち負けよりも、ラリーを続けることを目的としていることを再確認する。 </div> <p>3 班で振り返りをする</p>	技 ④ (観察)		
10	<p>(学習課題) 作戦や戦術を立て、試合をしよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 パスの復習 2 試合を行う (時間制にすると流しやすい) <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例></p> <ul style="list-style-type: none"> ・なぜ、そのような作戦を立てたのですか? <p><意図・解説></p> <ul style="list-style-type: none"> ・技能の程度に応じたものか、また有効であったか、学習した具体例を挙げて答えることができるか評価するため。 </div> <p>3 班で振り返りをする</p>			

4 指導の工夫

(1) ◆1 補強運動、補助運動等の紹介

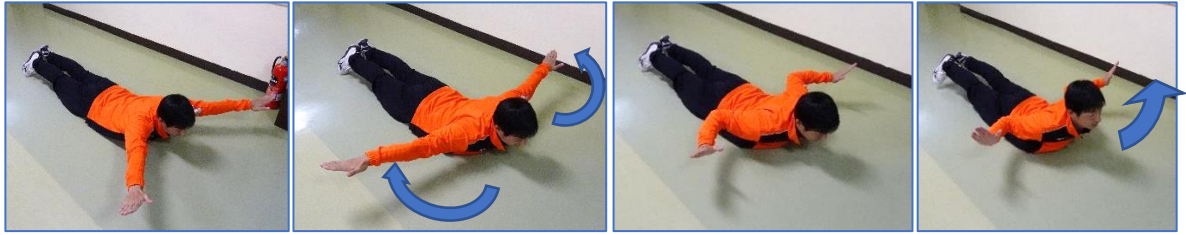
①胸椎の回旋

(効果：肩甲骨、胸椎の可動性向上・肩甲骨の内転、ポイント：視線は動いている肘を追う)



② YTWコブラ

(効果：肩甲骨の可動性と固定・胸椎の背中の固定、ポイント：肩甲骨の動きを意識)



③ 正座からジャンプ

(効果：ジャンプ力強化、ポイント：バックスイングをして、腕の振り上げを使う)



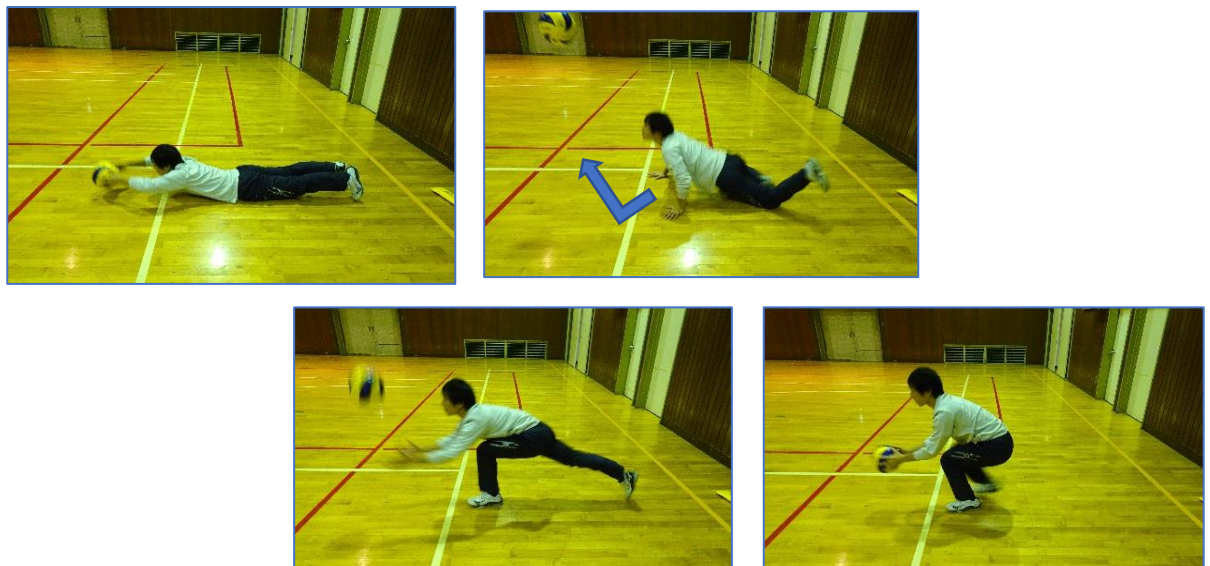
④ 拍手キャッチ

(効果：背筋の強化、ポイント：ボールをまっすぐ上げる)



⑤ うつぶせバウンドキャッチ

(効果：背筋の強化、ポイント：バウンドさせる際に、背筋の力を使いボールを強く叩きつけ高く弾ませる)



⑥背面キャッチ

(効果：ボールの落下地点を理解する、ポイント：背中を丸めない)



⑦股通しキャッチ

(効果：手首のスナップを身に付ける、ポイント：前屈をしっかりして手首のスナップを効かせてボールを上へ投げる。)



⑧股下キャッチ

(効果：下半身の柔軟性を高める、ポイント：ボールの落下に合わせて腰を落とす。膝をしっかりと曲げる)



⑨ボールくぐり

(効果：ボールの落下地点を理解する、ポイント：徐々に身体を小さくする)



(2) ルール、教材教具の工夫

◆2 コーンキャッチ

- ①オーバーハンドパスの構えをしながらミニコーンを持ち、卓球のピンポンをコーンの中に入れる。
- ②おでこの位置でキャッチすることを意識させる。



◆3 マーカーキャッチ

- ①オーバーハンドパスの形づくりに用いる。
- ②おでこの位置でとらえることを意識させる。



◆4 指ぬき手袋

- ①オーバーハンドパスのときに、指先の出ている部分でボールに触れる。
- ②スパイクのときに手袋で覆われている部分で打つこともできる。



◆5 ボールばさみ

- ①板アンダーの前段階として用いることができる。
- ②大腿部と腕の面を平行にする。
- ③ボールを挟んだ状態で落とさずに、後ろから前に体重移動しながらボールを投げると、体重移動の感覚を身に付けられる。
- ④ヒットする面をわかりやすくするために、手首から前腕の面にテーピングを貼ると、形と面を同時に確認できる。



◆6 板アンダー

- ①アンダーハンドパスの腕の面をつくるために用いる。
- ②当てることと同時に肘を伸ばすことに注意する。
- ③大腿部とバインダーの面を平行にする。
- ④製品としてもあるが、バインダーやファイル等でも代用可能。



◆7 バケツキャッチ

- ①両膝の間で、肘を曲げずにとる。バレーボールでいう正面とは両膝の間。
- ②バケツでとる位置が正しい位置になることを理解させる。



◆8 ラリーボール

<目的>

- ①ラリーを続けることで、どちらのコートも味方（協力者）とする。
- ②強いサーブやアタックはしない。

<ルール>

- ①ルールを柔軟に変更しながら、本格的なルールに近づけていくのが良い。
- ②サーブは交替で全員がする。サーブが相手コートに入らなくても、何回でもやり直して入るまで行う。コート内から下投げでも可とする。
- ③ボールを相手（協力者）側のコート内に入れられるか、コート外でも相手の誰かが触ることができたら1点。

- ④連続して10点入ったら（10回ボールがコートを行き交ったら）そのラリーは一旦終了してまたサーブから始める。
- ⑤相手チームに返したボールがコートの内外で地面についた時はラリーの終了。
- ⑥相手チームから返ってきたボールを取る時に、コートの外の地面に足（体）がついていても構わない。つまり、相手から帰ってきたボールがコート外であってもとれば1点が入る。
- ⑦両方のチームでサーブが1巡したら（1巡が長ければ、「両チームが5回サーブを打ったら」などと、適宜ルール変更をする）そのゲームは終わり。
- ⑧得点は「21対14」などとせず、1つのコート（2チーム）で0点ということになる。相手（協力者）であり、「つなぐ」ことが目的になる。
- ⑨ラリーボールの前段階として、円になってパスをする練習で、20～30回以上続くようになることを課題にしておくが良い。

◆9 フラッグスイング

- ①バレーボールの線審のフラッグを、人差し指を立てるように持つ。
- ②一連の動作をスムーズに行えるように意識して振り切る。
- ③タオルを持ってスイングすることで代用可。



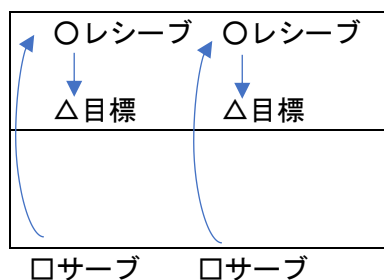
◆10 トスアップの位置

- ①トスアップは自分の正面にアナログ時計があるとして1時の方向に上げる。
- ②ボールを落とす位置は真上から自分を見下ろした1時の方向。足下にマーカーやタオルを置いて、確認する。
- ③トスアップはテイクバックをすると同時に行う。



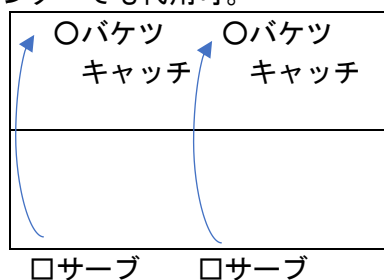
◆ 1 1 サーブカットの行い方の例

(a) 完成形は、□サーブを、○レシーブの位置に向かって打ち、レシーブしたボールを△目標のところに返す。



(b) 難易度を下げて行う方法。

①□サーブを、○レシーブの位置に向かって打ち、バケツキャッチをする。以降、バケツキャッチは、板アンダーでも代用可。



②□サーブを、アタックラインから、○レシーブの位置に向かって打つ。

(c) サーブカットを優先する方法。

①□サーブは手投げで、○レシーブの位置に向かって投げ、レシーブしたボールを△目標のところに返す。

②□サーブは手投げで、○レシーブの位置に向かって投げ、バケツキャッチをする。

◆ 1 2 テニスボールキャッチ

①サーブのトスを上げるようにして、スパイクと同じように腕をまっすぐ振り下ろし、ボールをつかむ。つかむときに写真のように手首を返すと、スパイクでドライブ回転をかける動作を身に付ける。

②ガムテープ巻き新聞紙ボールでも応用可。



◆13 台上スパイク

- ①空中の動作のみを身に付けることに有効。腕をまっすぐ振り下ろし、下投げで上がったボールを打ちつける。
- ②テニスボールキャッチで身に付けた手首の返しを活かせるが良い。



◆14 つり下げボール

- ①新聞紙を丸めて、ガムテープで巻き、間にスズランテープを通してつり下げる。
- ②スパイクの打点、ステップを身に付けることができる。



◆15 条件付きミニゲーム

(a) チャンスサーブゲーム

- ①サーブは両手で下投げにする。または、アンダーハンドパスでヒットする。
- ②わざと回転はかけない。
- ③投げ始める位置は、アタックラインより後ろならコート内でも良い。

(b) ワンキャッチボールゲーム

- ①1本目のみキャッチしてよい、キャッチしたらその場からセッターへ下投げをする。
- ②1本目はボレーして、2本目のみキャッチしてよい。キャッチしたらその場から下投げをして、スパイクを打たせる。

(c) ワンバウンドゲーム

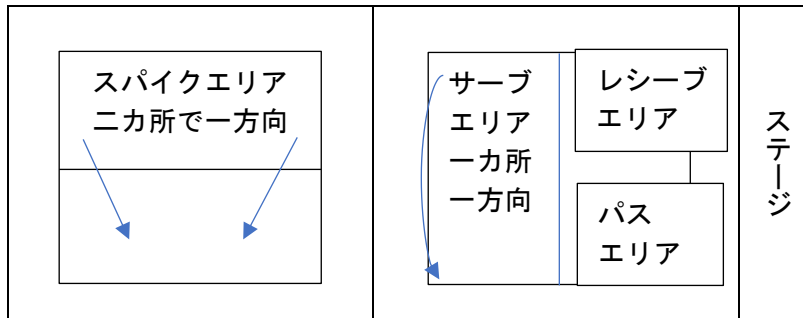
- ①1本目のみワンバウンドさせてから、ボレーをして行う。
- ②1本目と2本目のみワンバウンド可能にする。

(d) 全員タッチナンバリングゲーム（正規のルールとは離れるが、全員ボールに触れることができる）

- ①チームの全員が触れてから相手コートに返す（何回触っても良いが、必ず全員がボールに触ることが条件）
- ②チームの全員に1から順番に人数分ナンバーシールを貼る。
- ③難易度を上げるなら、ナンバー順に触れる。
- ④難易度を下げるなら、ワンバウンドでも可。

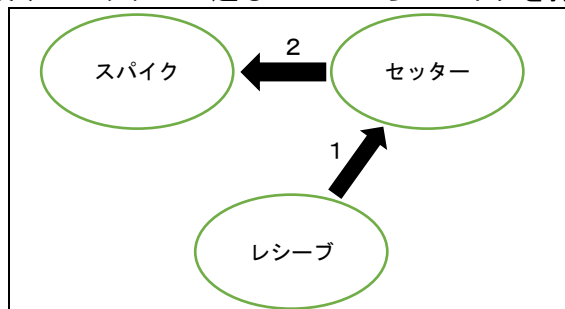
◆ 16 班別練習の場の設定

- ・スパイクを行う場合、安全面の配慮がより必要なので、練習内容によってエリアを限定する。複数の練習を行う場合は、場所をローテーションする。
- ・場の設定の例

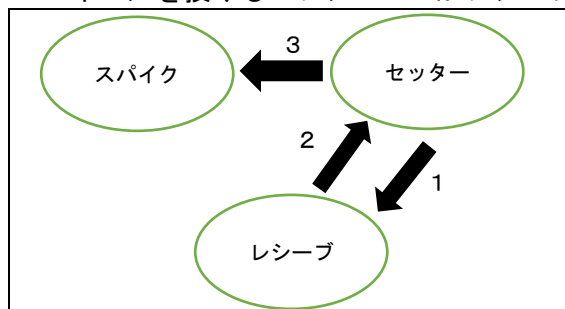


◆ 17 攻撃の分解練習

①レシーブボールを下投げでセッターへ送る→トスからスパイクを打つ



②セッターからレシーバーへボールを投げる→レシーバーがレシーブしてトスからスパイク



(3) 進んだ段階の例（時間数が多く取れる場合や、3年次に取り扱う内容）

- ・ローテーションについて扱う

(a) 通常のローテーション

- ①得点を取り、サーブ権を得たときに時計周りに、ポジションの移動をする。
- ②相手コートに向かって、右後ろのポジションの選手がサーブを打つ。
- ③前衛3人と後衛3人を区別する。
- ④前衛3人はアタックラインよりネット側で、ネットより高い位置でボールに触れて攻撃してはいけない。
- ⑤アタックラインより後ろで踏み切って、空中にいる間にヒットを完了すれば攻撃しても良い。（バックアタック）

(b) 前衛と後衛のみの入れ替え

- ①サーブ権が変わる際に左右のポジションはそのままにし、前後を入れ替える。（特定の生徒がボールに触らないことが起こることを防ぐため）

- ・通常ルールの総当たりリーグ戦

(4) 安全への配慮

①授業前

- ・床が滑りすぎないようにする。
- ・床にささくれないか。
- ・壁に尖っているものはないか。
- ・ネットのひもはちぎれていないか。
- ・生徒はつめを短く切っておく。

②授業中

- ・ボールを運ぶときは2人以上で運ぶ。
- ・ボールにはポールカバーを巻く。
- ・ボールを足で扱わない。
- ・パスするときは同じ方向に並ぶ。
- ・ボールに触れるときは「はい！」と声をかける。
- ・床にボールを転がしておかない。
- ・スパイクなどジャンプするときは、足下にボールがこないように、ボールを止めたり、転がらないように声をかけたりする。※特に重要
- ・かごにしまうときに投げない。
- ・ボールを抜くときに倒れたり、生徒の頭や体に当たったりしない、かつ床に倒さないように、2人以上で片付ける。

(4) 学習カード 球技：ネット型「バレーボール」学習カード①

年 組 番 氏名 _____

1 バレーボールの特性や成り立ち (知識)

--

2 高まる体力 (知識)

--

3 単元目標 (学びに向かう力, 人間性等)

学年の目標 (1・2年)	自分の目標
<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールの操作 ・ 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 	

4 チェックリスト 技術の名称や行い方 (技能) …できたら○をつける

オーバーハンドパス	アンダーハンドパス
親指と人差し指で小さい台形、手と両腕で大きい台形をつくる	手を重ね、親指を内側にまき込みそろえる
小さい台形をおでこの位置で構え、ひざを曲げる	肘を伸ばして、手から腕全体が一枚の板のようになる
足を肩幅にして軽く前後に開いて、上目づかいでボールを見る	足を肩幅より広めにして軽く前後に開いて、ボールを見る
あごを引き、おでこの位置でとらえる	ひじから手首の間の面でボールをとらえる
ひざ、ひじ、手首、指へと力を伝える	面と太ももが平行でとらえる
親指、人差し指、中指でボールを弾く	ひじを伸ばしたまま、ひざを曲げ伸ばしてボールを弾く
ボールを送り出したあと、人差し指が目標を向いている	弾くときに、ボールを直視せず、目標を見ながら送り出すことができる

5 取り組みの工夫・考えたこと (思考力, 判断力, 表現力等)

月/日	本時のめあて	自己評価	本時の振り返り	アドバイスをくれた人
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		

球技：ネット型「バレーボール」学習カード②

年 組 番 氏名 _____

1 バレーボールの特性や成り立ち (知識)

--

2 単元目標 (学びに向かう力, 人間性等)

学年の目標 (1・2年)	自分の目標
<ul style="list-style-type: none"> ・ボールの操作 ・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 	

3 チェックリスト 技術の名称や行い方のポイント (技能) …気づいたことを書き込む

<p>オーバーハンドパス</p>  <p style="text-align: center;">動作のはじまり → 動作のおわり</p>	<p>アンダーハンドパス</p>  <p style="text-align: center;">手の組み方 姿勢</p>	<p>サーブ</p>  <p style="text-align: center;">構え ヒット</p> <p style="text-align: center;">トスアップ</p>
---	--	---

4 取り組みの工夫・考えたこと (思考力, 判断力, 表現力等)

月/日	本時のめあて	自己評価	本時の振り返り	アドバイスをくれた人
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		
/		A・B・C		

球技：ネット型「バレーボール」学習カード③ ※3年生用

年 組 番 氏名

1 主な試合のルール（知識）

--

2 単元目標（学びに向かう力，人間性等）

学年の目標（3年）	自分の目標
<ul style="list-style-type: none"> ・ ボールの操作 ・ 連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をする 	

3 チェックリスト 技術の名称や行い方（技能）・・・できたら○をつける

サーブ	スパイク
トスアップを自分の正面にアナログ時計があるとして1時の方向に上げられる	ジャンプして空中で、ボールをヒットできる
トスアップと同時にテイクバックしている	からだの前方でとらえることができる
ボールの落下地点が真上から見下ろしてアナログ時計の1時の方向に位置する	バックスイングしてから腕を振り上げてジャンプできる
左足（左利きは右足）を前に踏み出す	上半身をひねり、打つ側の腕を引き、上半身が弓のようになっている
足のつま先が打ちたい方向に向いている	打つ側と逆の手を高く上げている
後ろから前に重心移動し、体幹のひねりによって、全身の力で打つことができる	からだの回転を利用して、強くヒットできる
手のひらの下で、ボールをヒットできる	手首を内に返しドライブ回転をかけられる

4 自分たちの実態に合わせた特別ルール（思考力，判断力，表現力等）

--

5 取り組みの工夫・考えたこと（思考力，判断力，表現力等）

月／日	本時のめあて	自己評価	本時の振り返り	アドバイスをくれた人
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		
／		A・B・C		

得点分析シート

_____月 _____日 () _____ 班

1 本時の試合で狙いたい場所
()

2 得点に結びついた箇所に○、味方の失点に繋がった箇所に×をつける。

相手のコート	左後	中後	右後
	左前	中前	右前
味方のコート	左前	中前	右前
	左後	中後	右後

3 得点に結びつくことが多かった場所
()

得点の種類

-
-
-

4 失点に結びつくことが多かった場所
()

失点の種類

-
-
-

作戦・分析練習シート

____月 ____日 (____) ____ 班

1 試合の目標

--

2 分析シートの活用・・・別紙

3 試合の反省から班に必要な練習内容を考える

(1)	必要なこと (技術の名称)			
(2)	練習内容	(場の設置) <table border="1" style="margin: auto;"><tr><td style="height: 40px;"></td></tr><tr><td style="height: 40px;"></td></tr></table>		
(3)	身に付けるための ポイント			