

保健体育科学習指導案

令和7年10月31日(金)第5時限 体育館
第3学年5・6組 20名(女子20名)
埼玉県立久喜高等学校 教諭 藤田 弥生

1 単元名 「球技」(ネット型：バレーボール)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

コート上でネットをはさんで対峙し、体や用具を操作してボールを空いている場所に返球し、一定の得点に早く到達することを競い合うことが楽しい運動である。サービスが始まった後、空間を絶えず移動しているボールを止めることなくボレーし続けるため、プレイヤーはボールの行方を常に予測して動くことを求められる。また、集団的技能が重要であり、仲間との協調性や連帯感を高めることのできるスポーツである。

(2) 生徒から見た特性

バレーボールの楽しさや喜びを感じる要因	バレーボールを遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none"> ・ボールやラリーがつながったとき。 ・チームワークで点をとったとき。 ・サーブが入ったとき。 	<ul style="list-style-type: none"> ・サーブが入らないとき。 ・ラリーをとめてしまったとき。 ・ボールコントロールが難しいと感じるとき。

3 生徒の実態

(1) 知識及び技能

単元についてレポート提出、ルールテストを行っているため、基本的な技能やルールについて理解している生徒は多い。しかし、連携プレーになると、ミスが多くなる。基本的なパスの技能に難しさを感じている生徒もいる。

(2) 思考力、判断力、表現力等

基本的な技能を身に着けるために、課題をもって取り組み教え合うことはできるが、ゲームの中での動きになると、その場しのぎのプレーになってしまい、チームの仲間に作戦を伝え、実行することができる生徒は少ない。

(3) 学びに向かう力、人間性等

体育を楽しみ、やや楽しんでいる生徒は80%、運動を得意と感じている生徒の割合が60%の集団であるので、運動欲求が高く、主体的に活動できる。

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

基本的な技能を個人から対人、連携プレーとレベルアップさせ、ゲームの中で使える技能を獲得させていく。ICTで動画や技術を高める練習方法などを確認し、自己の課題だけでなく、チームプレーを考える際にも利用していく。

(2) 思考力、判断力、表現力等

作戦を立て、実行するためには、チーム全体が一つのプレーにどう関わることが必要ということを理解させ、動画分析や学習カードによる振り返りを行い、自己や他者の動きについて課題を発見し、教え合う機会を設けていく。

(3) 学びに向かう力、人間性等

チームでの話し合いの場を設定し、仲間を尊重しながら、練習を計画させていく。その中で、他者のプレーを活かす視点を大切にし、ボールを繋げることを楽しみながら活動できるようにしていく。

5 単元の計画

(1) 領域の取り上げ方

年次/運動	球技
1年次	12時間 球技【バドミントン】【テニス・卓球】から選択 12時間 球技【サッカー】【バスケットボール】から選択
2年次	12時間 球技【バレーボール】 12時間 球技【サッカー】
3年次	12時間 球技【バレーボール】【バドミントン】【テニス】【サッカー】から選択 12時間 球技【バスケットボール】【バドミントン】【テニス】【サッカー】から選択

(2) 領域の内容(運動種目)と目指す動き

年次/種目	目指す動き
2年次 バレーボール	状況に応じたボール操作や連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすることができる。
3年次 バレーボール	状況に応じたボール操作や連携した動きによって空間を作り出したり、ボールを持たないときの動きに着目して空間を埋めたりすることにより、攻防を展開することができる。

(3) 指導と評価の計画（12時間扱い 本時は○）

単元の目標	知識及び技能		勝敗を競ったりチームや自己の課題を解決したりするなどの多様な楽しさや喜びを味わい、技能やなどの名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、競技会の仕方などを理解するとともに、作戦や状況に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開できるようにする。 ネット型では、状況に応じたボール操作や仲間と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防ができるようにする。										
	思考力、判断力、表現力等		生涯にわたって運動を豊かに継続するためのチームや自己の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己やチームの考えたことを他者に伝えることができるようにする。										
学びに向かう力、人間性等		球技に主体的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとする事、合意形成に貢献しようとする事、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとする事、互いに助け合い高めあおうとする事などや、健康・安全を確保することができるようにする。											
時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	授業づくりのポイント
学習の流れ	○集合・整列・挨拶・出席確認（健康観察）・本時の内容等確認・準備運動・補強・ランニング												<ul style="list-style-type: none"> ・3つの資質、能力の内容をバランスよく指導する ・ICTを活用し、課題発見、解決の機会を設ける。 ・主体的に授業に取り組めるようにする。 ・コミュニケーションの機会を多く設ける。
	0	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 15%;"> <p>○オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・授業の説明 ・目標 ・約束事の確認 <p>○ウォーミングアップ</p> <p>○体ほぐし</p> <p>○ボール慣れ</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○ボール慣れ</p> <p>○バスの基本練習（個人）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・アンダーハンド ・オーバーハンド ・サーブ <p>○個人・ペア練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・課題練習 ・アンダーハンド、オーバーハンド、サーブ動画撮影、分析 ・学習カード記入 </div> <div style="width: 15%;"> <p>○ボール慣れ（対人）</p> <p>○バスの基本練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人 ・3人 <p>○ネット越しバス</p> <ul style="list-style-type: none"> ・集団 <p>○サーブ練習</p> <p>○サーブレシーブ練習</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○スキルテスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシーブ ・サーブ <p>○チーム分け</p> <p>○スパイク練習</p> <p>○審判方法</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○スパイク練習</p> <p>○三段攻撃練習</p> <p>○サーブ練習</p> <p>○チーム練習</p> <p>チームの課題に応じた練習</p> <p>○ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブ位置の変更 </div> <div style="width: 15%;"> <p>○スキルテスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・レシーブ ・サーブ <p>○チーム分け</p> <p>○スパイク・ブロック練習</p> </div> <div style="width: 15%;"> <p>○チーム練習</p> <p>チームの課題に応じた練習</p> <p>○ゲーム</p> </div> </div> <div style="margin-top: 10px;"> <p>技① ボールコントロール</p> <p>知② 三段攻撃・ルール工夫</p> <p>技② 三段攻撃・トス</p> <p>技③ 空間のカバー</p> <p>思② チームの新たな課題</p> <p>態① 主体的</p> <p>態② 合意形成</p> <p>思③ 多様な関わり方</p> <p>知① 動きのポイント・練習方法</p> <p>思考① 自己や他者の分析</p> <p>○チームでの振り返り・学習カード記入</p> </div>											
50	○片付け・集合・整列・整理運動 挨拶												
評価機会	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	評価方法
	知		①					②					学習カード・ルールテスト・観察
	技			①			②		③		①		観察・スキルテスト
	思				①						②	③	学習カード・観察
単元の評価規準	態					①						①	学習カード・観察
	知	<ul style="list-style-type: none"> ① 技術や戦術、作戦の名称があり、それぞれ攻防の向上につながる重要な動きのポイントや安全で合理的、計画的な練習の方法があることについて言ったり書き出したりしている。 ② 競技会で、ゲームのルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方、全員が楽しむためのルール等の調整の仕方などがあることについて言ったり書き出したりしている。 											
	技	<ul style="list-style-type: none"> ① ボールを相手側のコートや守備のいない空間に緩急や高低などの変化をつけて打ち返すことができる。 ② 移動を伴うつなぎのボールに対応して、攻撃につなげるための次のプレーをしやすい高さや位置にトスを上げることができる。 ③ ラリーの中で相手の攻撃や味方の移動で生じる空間をカバーすることができる。 											
	思	<ul style="list-style-type: none"> ① チームや自己の動きを分析して、改善につなげている。 ② チームや自己の新たな課題を発見している。 ③ 生涯にわたって運動を楽しむための関わり方を見付けている。 											
態	<ul style="list-style-type: none"> ① 球技の学習に主体的に取り組もうとしている。 ② 作戦などを話し合う場面で、合意形成に貢献しようとしている。 												

6 本時の学習と指導（11／12時）

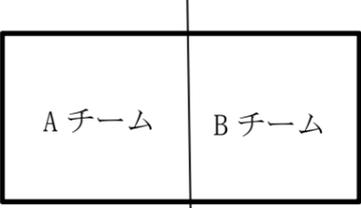
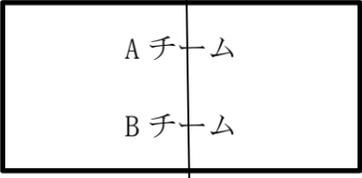
(1) ねらい

ゲームを通して、チームの勝利のために自分の役割を見出し、バレーボールを楽しむための関わり方を見付けることができるようにする。
 〈思考力、判断力、表現力等〉

(2) 準備

バレーボール 30 個 タイマー 1 得点版 1 ホイッスル 1

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価）
導入 5分	1 集合，整列，挨拶，出席確認 2 本時の内容等確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ゲームを通して、チームの勝利のために自分の役割を見出し、バレーボールを楽しむための関わり方を見付ける。 </div> 3 準備運動，補強，ランニング	○授業の前にリーダーがチームの課題をホワイトボードに記入 ○リーダー間で練習場所の確認 ○健康観察を行い，見学者の指示を行う。 ○本時のねらい，内容，流れを理解できるように指導する。 ○事故防止の観点を踏まえ，規律ある授業になるように声をかける。
展開 33分	4 チームの課題練習（10分） ・チームごとに，前回の授業の課題に応じて練習をする。 <div style="text-align: center;">  </div> ・サーブやレシーブの練習をする場合は，チーム同士で交渉し，コート縦に割って練習する。 <div style="text-align: center;">  </div> 5 ゲーム ・15点 or 10分ゲーム×2セット。 ・1セット毎にコート入れ替え。 ・ゲーム間3分作戦会議，練習。 ・全員試合に参加する。 役割分担（生徒間で決める） <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ・審判 ・得点・タイマー ・ボール拾い ・応援 </div>	○前回の振り返りの中で，計画した課題練習を行うように声をかける。 ○練習の内容によっては練習コートの配分を変えるように声をかける。 ○タイマーで練習内容，時間をコントロールできるように声をかける。 ○練習に使用しないボールはカゴにしまうよう声をかける。 ○生徒間で課題解決に向かうように，声かけは最小限にする。 （すぐに答えを与えず，失敗から学ぶ） ○ゲームの役割分担を行う時間を確保する。 ○怪我防止のためネットに触れないように声をかける。 ○仲間同士で声をかけ合いながら取り組んでいるチームを称賛する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> ◆生涯にわたって運動を楽しむための関わり方を見付けている。 （学習カード・観察）【思考力・判断力・表現力】 </div> <div style="border: 2px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> 「努力を要すると判断される状況(C)」の生徒への指導の手立て ▲やるべきことが理解できない場合，図で提示したり，動画を用いて確認させたり，他の班の同じ役割の生徒と共有してみることを提案する。 「十分満足できると判断される状況(A)」の生徒の具体的な姿 ◎自分が行うべき役割を理解し，ゲームがスムーズに進行できるように行動し，全員がバレーボールを楽しめるように声を出したり，仲間や自己の良い点や改善点を伝えたり，書いたりしている。 </div>
整理 12分	6 振り返り ・チームの課題を克服できたか確認，次回の課題練習方法を話し合う。（練習する） 7 片付け 8 整理体操 9 本時の振り返り，まとめ，次回の確認	○チームの課題を克服できたか確認させ，新しい課題と次回の課題練習方法を話し合わせる。 ○次回の課題など，話し合いで出たことをホワイトボードに記入する時間を確保する。（写真でデータ共有） ○選択体育記録シートに記入する時間を確保する。 ○仲間と協力して片付けに取り組むよう指示する。 ○怪我がないか等，健康状態を確認する。 ○バレーボールを楽しむために，どんな工夫や関わり方をしたか振り返る時間を確保する。 ○本時の取り組み，次回への授業について説明をする。

7 資料等

ルールテスト：10点満点



選択体育シート：3年間使用

学年	学期	種目	名前	種目	班
3	1	バレーボール			
3	2	バレーボール			
3	3	バレーボール			

レポート：自分の選択した種目のレポート 歴史、ルール、練習方法について

バレーボール
基本ルール：6人で構成(3人前線、3人後衛)※大人選手あり(最大6人)
コートサイズ 18x9m ネットの高さ 男子2.43m 女子2.24m

コートライン
コートの左右の境界線
コートの短い方の境界線(サーブを行う時、線内ではないライン)
センターライン
ネットの下のライン(相手コートに侵入してはいけないライン)
アタックライン
ネットから3mの境界線(前後と後衛を分けるライン)

試合の進行
5対5の対戦。先に3セットのうちの2セットを25点先取、最終セット(第5セット)は15点先取 ※必ず2点差が必要

サーブのルール
サーブはコートの中からボールを打つ→最大3回触れて相手コートに送る(打った人が触れてはいけない)
ボールがコートに落ちたらプレー終了

コート上の位置
ボールが相手コートに落ちた場合、そのチームが1点獲得
サーブは相手コートに落ちた場合、そのチームが1点獲得

コート上の位置
サーブを打つのは、前線(前線)に1人、後衛(後衛)に2人、自由人(自由人)に1人
これで全ての人がサーブを打つ

反則行為
ダブルタッチ：同じ人が連続でボールに触れる
ネットタッチ：ボールがネットに触れる
ネットクロス：ボールがネットを越える
オーバーネット：相手コートにボールが触れる
バックパッシング：サーブを打つ前にボールを打つ
ネットを越えてボールを打つ
フットフォール：サーブ時に足を踏む

ユニフォーム
各チームで練習用のユニフォーム、試合用と異なる色のユニフォームを着用
※ユニフォームの色は各チームに異なる。スライクは必ず着用

意味：イタリヤで「自由」

JVA JAPAN VOLLEYBALL ASSOCIATION

ユニフォームの色は各チームに異なる。スライクは必ず着用

ユニフォームのメインカラーが90%以上
リボは対称的な色にする

番号：6人制→1-20番まで 9人制→1-18番まで

バレーボールの歴史
1895年、アメリカのマサチューセッツ州ホリョークで誕生した。
ウィリアム・モーゲンソン(ワシントン州)が、バスケットボールを改良した。
彼はバスケットボールを室内でできるスポーツを考案した。
最初バレーボールは「ネットの上」で「ボールを打ち合う」ゲームだった。
ルールはバスケットボールに似ていて、手でボールを打つことが許された。ゲームの面白さも増えた。

その後、アメリカ国内で人気を集めてから海外に広まった。
1900年代前半には、カナダや日本などでプレーされるようになった。
1912年には、国際バレーボール連盟(IVBV)が設立され、バレーボールの国際的な競技団体として活動を開始した。

1964年、東京オリンピックで初めて正式な種目として採用された。
以降、男女共にオリンピックの常設種目として採用され、世界中で愛されるようになった。

各チームは異なる色やデザインのユニフォームを着用する。世界には人気のあるスポーツとなった。現在では、さまざまなレベルでプレーされ、プロリーグやアマチュアリーグ、学校やクラブのチームなどで広く行われている。

競技は女子選手から人気のスポーツ
人気の理由
- 日本代表の活躍による注目度の高まり
- 競技性が魅力的な点
- 試合時間が長くないで観戦しやすい

オリンピックでの日本の成績
女子
東京(1964年)金メダル
モントリオール(1976年)銀メダル
ソウル(1988年)銅メダル
シドニー(2000年)銅メダル
北京(2008年)銀メダル
ロンドン(2012年)銅メダル
リオデジャネイロ(2016年)銅メダル
東京(2020年)銀メダル

練習方法

1. 個人の基礎技術の練習方法

- ①打込み(アンダーハンドパス、オーバーハンドパス、サーブ)
- ②直上パス(アンダーハンドパス、オーバーハンドパス)
- ③腕の振り方練習(スライク)
- ④ジャンプ練習(スライク)

練習内容とコツ

打込み アンダーハンドパス：ボールを落下地点に移動、正しい姿勢でボールを打って、下半身でボールをコントロールする。腕は固定、腰を落とさずボールを打つ。オーバーハンドパス：腕に力を入れてボールを打つ。サーブ：腕を振りながらボールを打つ。腕を振りながらボールを打つ。腕を振りながらボールを打つ。

直上パス アンダーハンドパス：ボールを落下地点に移動、腕を伸ばしてボールを打つ。下半身でボールをコントロールする。オーバーハンドパス：腕を伸ばしてボールを打つ。腕を伸ばしてボールを打つ。腕を伸ばしてボールを打つ。

腕の振り方練習 キックボールの要領で、腕を伸ばしてボールを打つ。腕を伸ばしてボールを打つ。腕を伸ばしてボールを打つ。

ジャンプ練習 踏み切りを練習してジャンプし、高い位置からボールを打つ練習

アンダーハンドパスの正しい姿勢
両脚より少し広めに足を開き、軽く膝を曲げて腰を落とす
ボールの真下、正面に入ることを意識する

姿勢を高く保つためのポイント
- 重心を低くする
- 前後姿勢と足を引く・下半身の力を使う

2. チームでの実践的練習方法

- ①直上パス その場で止まった状態から、動きながらパスを出し合う
落下地点に両脚を移動し、ボールの真下に入るのを意識する
- ②3人練習 ボール出しが確かなボールを打ち込み、レシーバー3人が
レシーブ、トスを返して練習する。
- ③ネット練習 フォーメーションを組んだままボールを打ち、レシーブと
トス、スライクを練習する。
- ④キックボール練習 両脚でキックをする。投げたボールを両手で
キャッチする。腕でボールの勢いを吸収する感覚が大事。(手でも両手)

スキルテストのコツ
三角でパス→正面でなく斜めに入る(スライクは斜めに入らない)
腕の動きとボールが真下方向を調整することが大切

スキルテスト

バレーボール

本数	評価
20以上	5
15~19	4
10~14	3
5~9	2
0~4	1