

評価の観点	技能	単元	球技 バレーボール (1年生女子)	実践日時	R1年度
-------	----	----	-------------------	------	------

本時のねらい
 パスの球すじや受ける場所に応じて、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを使い分けて3本以内で返球するゲームができる。

<主体的・対話的で深い学びにつなげる指導について>

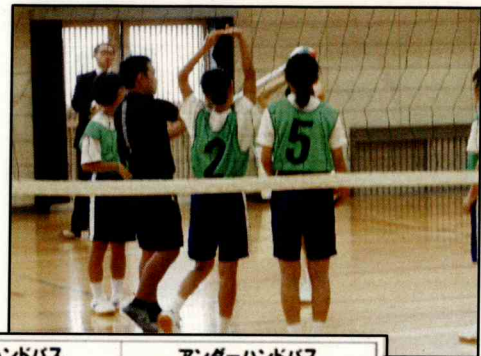
【手立て①：前時までの画像データの活用】

・毎試合ごと、試合の映像を残している。試合中の動きを見ることで、アンダーハンドパスやオーバーハンドパスを使って3本で返球できるようになってきたことを実感させる。しかし、安定して返球できていないから、相手の返球、味方のパスの球すじやボールを受取る場所に応じてパスを使い分ければ、もっと安定して3本返球ができるという方向へ促した。



【手立て②：技術ポイントの獲得】

・投げ入れ練習を行う中で、技術ポイントの獲得を目指す。特に、1年生女子は、ネット際のボールをアンダーハンドパスで処理してしまうことが多い。そこで、オーバーハンドパスを使うためには、低い体勢で構え、1歩目の動き出しを早くすることや、グループ全員でオーバーなのかアンダーなのかを判断し声を掛け合うことを意識させて練習させた。



	オーバーハンドパス	アンダーハンドパス
球筋	・柔らかい ・胸よりも高い	・強い ・高い ・胸よりも低い
場所	・ネットに近い ・ネット際	・ネットから離れている

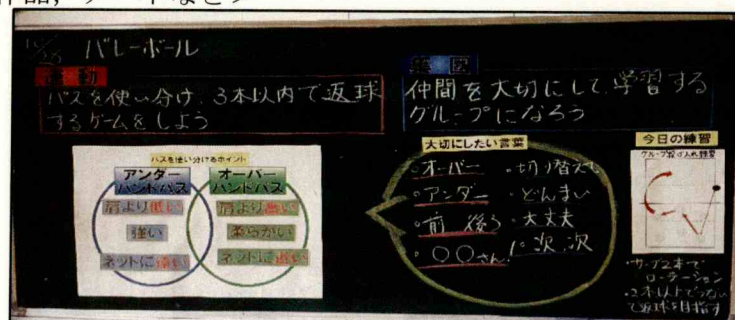
【手立て③：深い学びにするために】

・本単元では、ゲーム記録ではなく、試合の画像をもとに振り返りを行った。本時と前時の試合画像を見ることで、記憶だけではなく、客観的に比較できるようにした。

・ネット際のボールをオーバーハンドパスを使い返球できるようになったのは、「球すじを素早く見極め、落下地点に入れたから」また、「その判断が自分だけでなく、グループの仲間のアドバイスがあったから変容した」ということを認識させた。



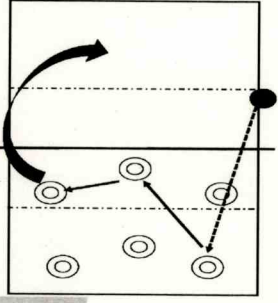
<板書、生徒の作品、ノートなど>



1 本時のねらい

- ・パスの球すじや受ける場所に応じて、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを使い分けて3本以内で返球するゲームができる。
- ・仲間を大切に学習するグループになることができる。

2 本時の展開 (8/12)

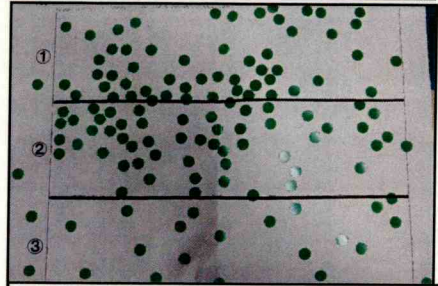
過程	条件		学習内容・学習活動		教師の指導と評価										
	運動	集団	運動	集団	運動	集団									
計画 画 会	◇グループ練習① アンダーハンドパス オーバーハンドパス 球すじや場所に応じてパスを使い分け、3本以内で返球するゲームをしよう。 ・パスがアンダーハンドパス中心になっていることに気付く。		・精一杯の声で、ランニング、体操、グループ練習をおこなう。 仲間を大切に学習するグループになろう。 ・本時の目指す姿について知る。		【評価規準】 球すじや受ける場所に応じて、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを使い分けることができる。(技能) 【生徒の学習状況】 球すじを判断し、ボールの落下点に素早く入り、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスを使い分けることができる。 【評価の方法】 ・練習、ゲームの様子 ・タブレット端末の映像 ・反省会での振り返り										
	アンダーハンドパスやオーバーハンドパスを使って3本で返球できるようになってきた。でも、安定して返球できていないから、相手の返球、味方のパスの球すじやボールを受ける場所に応じてパスを使い分ければ、もっと安定して3本返球ができそうだ。		・パスがアンダーハンドパス中心になっていることに映像を見て気付かせる。 【定着状況を見届ける】		・課題に対して、不安を感じている仲間に関わりたか考え、交流させる。										
展 開	◇グループ計画会 ・グループ課題や、技術ポイントを確認し、練習の見通しをもつ。 ◇グループ練習② (投げ入れ練習) ・1本目は前衛に高く上げる。 ・2本目は高く上げる。 ・3本目は相手コートに返球する。 ◇中間研究会 ・試合に向けて技術ポイントを再確認する。 ◇練習ゲーム (2試合) ・1試合6分 インターバル2分 ・サーブは投げ入れ ・ローテーション制		・Lを中心に、円になって話し合う。  ・仲間へ声援を送ったり意識する技術ポイントを伝えたりする。 ・不安を感じている仲間に関身になってアドバイスをする。 ・よい動きができている仲間や納得がいくまで取り組んでいる仲間のよさを認める声をかける。		・グループ練習において技術ポイントを徹底させる。 ・グループ会で仲間に関わりたい内容(運動・集団)について打ち合わせる。 <table border="1" data-bbox="833 1079 1465 1240"> <thead> <tr> <th></th> <th>オーバーハンドパス</th> <th>アンダーハンドパス</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>球すじ</td> <td>・柔らかい ・胸よりも高い</td> <td>・強い・高い ・胸よりも低い</td> </tr> <tr> <td>場所</td> <td>・ネットに近い ・ネット際</td> <td>・ネットから離れている</td> </tr> </tbody> </table> ・ボールの落下点に上手く入れず、オーバーハンドパスが上手く使えない生徒に対しては、1歩目の動き出しを早くするために低い体勢で構えることをアドバイスする。 【学習状況を見届ける】 ・ゲーム中の動きを観察し、パスを使い分けている動きを価値付ける。 【定着状況を見届ける】			オーバーハンドパス	アンダーハンドパス	球すじ	・柔らかい ・胸よりも高い	・強い・高い ・胸よりも低い	場所	・ネットに近い ・ネット際	・ネットから離れている
		オーバーハンドパス	アンダーハンドパス												
球すじ	・柔らかい ・胸よりも高い	・強い・高い ・胸よりも低い													
場所	・ネットに近い ・ネット際	・ネットから離れている													
評 価	◇グループ反省会 ◇全体反省会 ・本時を振り返り、自分の成長の要因をふまえて成果を交流する。		・グループの成果、課題を明確にする。 ・仲間を大切に活動することができたか振り返る。		・課題に向けて、仲間に関身になって関ることができたグループを価値付け全体に広める。 ・仲間の成長を願って、一緒に練習をサポートする姿が、仲間を大切にすることだと価値付ける。										
	相手の返球や味方のパスの球すじ、ボールを受ける場所に応じて、アンダーハンドパスとオーバーハンドパスを使い分けたら、安定して返球ができるようになった。次時はリーグ戦に向けて、相手コートに取られない所をねらって返球できるようにしたい。		・映像やPOカードからゲームでの変容や、その要因について確かめる。		・										

評価の観点	技能	単元	球技 バレーボール (1年生男子)	実践日時	R1年度
本時のねらい	相手コートの人がいな場所を見つけ、アンダーハンドパスや助走をつけたオーバーハンドパスで、相手コートの後方をねらったゲームができる。				

<主体的・対話的で深い学びにつなげる指導について>

【手立て①：前時までのデータから課題設定】

・生徒にとって必然性のある課題を設定するために、前時のデータを使用した。相手コートにボールを落とすことができないという振り返りの後、前時のゲームの様相が分かる写真を見せることで、コート前方に寄っていることを明確にすることができた。その後、返球位置を示したデータを示すことで、相手が寄っている場所にばかり返球していることに気づくことができた。そのことから、相手コート後方への返球に必然性をもたせることができた。



【手立て②：仲間と共に技術ポイントの獲得】

・自他の状況を捉え、相互援助活動をより活発に行うことができれば課題を解決できると考えた。そこで、技術ポイントと練習方法、アドバイスを示した技術習得表を作成した。生徒が技術習得表を使って、仲間の状況を写真や技術ポイントをもとに比較し、アドバイスすることで、自分の状況を的確に捉えることができた。そして、見つけた課題に応じたアドバイスや練習をすることで、課題解決に近づかせることができた。

技術習得表(オーバーハンドパス)

①	②	③
ボールの落下点に移動する ①人1組で、目で追いつたボールを、相手に返す練習 ②落下点に入り、足の上でキャッチする ③落下点に入り、足の上でキャッチする ※ボールを高く上げる	おでこ付近に引寄せてキャッチ (比喩は)	ボールを上げない方向へ送る (手裏のアップ)
山なり 膝低く膝丸山なりに上げる		

【手立て③：深い学びにするために】

・試合後のグループ会では、今の自分の段階を知るために、運動習熟の道すじをもとにした技術分析表を使用した。この技術分析表をもとに振り返りをする中で、今の自分の課題を既習事項から見つけたり、これからの見通しをもったりすることができた。

<板書、生徒の作品、ノートなど>

6/8 バレーボール

相手コートの後方にねらって返すゲームをしよう

仲間を大切に活動できるグループになろう

親身になって教える

自信・安心感

一人一人が自分の力を生かし、勝利を掴むグループ

1.. 523.. 64
2.. 613.. 45

技術ポイント

- ネット付近 アタックライン付近で待つ
- オーバーハンドパス おでこ付近でキャッチ 相手コートへ送る
- ネットから離れた 助走する
- アンダーハンドパス 手首を
- ネットの上へ押し出す

練習方法

技術分析表(1年生)

3本以内でねらって返球するゲーム

ラリーが長くようになって、なかなかボールが落ちなくなった。相手コートの空いている場所にねらって返球しよう。

- 1本目を前衛に上げる。
- 2本目をネットと前衛に上げる。
- 3本目はネットに正対した状態で返球する。※コーンをねらって返球

3本以内で遠くをねらって返球するゲーム

ラリーが長く、相手の守備隊形が前よりになっている。相手コート後方をねらって返球しよう。

<ネットに近いボールを強く返球>

- アタックライン付近で待つ。
- 助走をつけ、顔付近でボールを捕らえる。
- 勢いを落とさずにボールを放つ。
- ※9のゾーンをねらって返球

3本以内で連絡しあって、送り合うゲーム

強いボールや、ネットから遠いボールが飛来した時、思うように返球できない。飛来したボールの状況に応じてつないで返球しよう。

- 1本目を前衛に上げる。
- 2、3本目はオーバーハンドパスを積極的に使う。
- ※ハーフコートで3対3練習し字歩法練習(トス)

カバーし合って、返し合うゲーム

ボールが予期せぬ方向に行った時、拾うことができない。次の動きを予測しながらカバーする動きを入れよう。

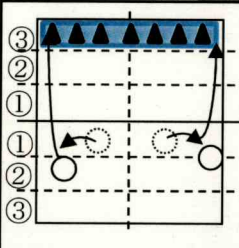
- ボールを囲む動きをする。
- ボールは前か上へ上げてつなごう。
- ※移動内陣パス

パスを使い分けて、返し合うゲーム

1 本時のねらい

- ・相手コートの人がない場所を見つけ、アンダーハンドパスや助走をつけたオーバーハンドパスで、相手コートの後方をねらったゲームができる。
- ・仲間を大切にして学習できるグループになることができる。

2 本時の展開 (7/15)

過程	条件	学習内容・学習活動		教師の指導と評価	
		運動	集団	運動	集団
計画	全体計画会	相手コートの後方をねらったゲームをしよう。	仲間を大切にして学習できるグループになろう。	【評価規準】 アンダーハンドパスや助走をつけたオーバーハンドパスを使って相手コート後方へ返すことができる。(技能)	
		・前時の振り返りから、相手コートの落下しやすい場所を見つけ、どう返球すれば得点につながるかを考える。	・自他の状況に応じたアドバイスや練習方法を設定する。	【生徒の学習状況】 飛んできたボールを前方の仲間につなぎ、相手コートに返すことができる。	
		前時の落下点のデータと試合の写真から、相手コート後方が空いていることが分かる。ネットに近い場所は助走をつけたオーバーハンドパス、遠い場所は腕の角度を変えたアンダーハンドパスを使えば、相手コートの後方をねらって返せそう。		【評価の方法】 ・練習ゲーム中の生徒の姿 ・グループ反省会での生徒の発言内容	
展開	練習 中間研究会 練習ゲーム	◇グループ計画会 ・課題を達成するためのグループの目標を確認する。	・グループ課題と個人課題を知り、誰が何をサポートするかを考える。	〈オーバーハンドパス〉 ・落下地点より後ろへ下がり、1で助走、2でおでこの前でキャッチ、3で体全体を使って奥へ送る。 ・アタックライン付近まで下がり、助走をつけて顔の前でキャッチ ・「1, 2, 3」のリズムで、勢いを落とさずキャッチ ・「1, 2, 3」のリズムで相手コートの後方へ〈アンダーハンドパス〉 ・助走をつけてキャッチ ・助走をつけて打ち、徐々に距離を伸ばす。 ・相手が返球しにくい球を考えさせる。	・仲間への声のかけ方やサポートの仕方を確認させる。 ・L, PO, MOに仲間の伸びを見付け、よさを認め合う雰囲気をつくり出すように指示する。 ・技術習得表を活用し、具体的にアドバイスしたり、練習したりしている生徒を価値付ける。 ・仲間ができるまで、アドバイスの声をかけ続けるよう促す。 ・うまくできない仲間にやってみせたり、仲間の身体を補助しながらアドバイスしたりするなど、親身になって関わっている姿を価値付け、全体に方向付ける。 ・練習ゲーム中、積極的に励ましたり、仲間の頑張りを認めたりする姿を価値付ける。
		◇グループ練習  <p>〈オーバーハンドパス〉 ○は、アタックラインまで下がり、○は少し高めにボールを投げ、○は助走をつけたオーバーハンドパスで相手コート③をねらう。 〈アンダーハンドパス〉 アタックライン後方からオーバーハンドの流れで行う。</p>	・グループ練習をLやPOがアドバイザーとして横から見届け、技術習得表と仲間の動きを比較して、アドバイスや練習を行う。 ・不安を感じている仲間を励まし、声のかけ方を確認する。		
		【技術ポイント】 〈オーバーハンドパス〉 ・アタックライン付近で待つ。 ・助走をつけて、顔付近でボールを捕らえる。 ・勢いを落とさずにボールを放つ。 〈アンダーハンドパス〉 ・腕の角度を変え、手首をネット上へ軽く押し出すように打つ。	・1点ごとに声をかけ合い、よいプレーは褒め、失敗には動きの指示をしながら行う。		
評価	反省会	◇グループ反省会 ◇全体反省会 ・本時を振り返り、自分の成長の要因をふまえて成果を交流する。	・グループの成果、課題を明確にする。 ・仲間の様子を見届けながら学習することができたか振り返る。	・データと技術習得表を使って、チーム課題の達成度や、個人の成長を話し合わせる。 ・技術ポイントを意識して練習した過程を振り返ったり、自己の成長の要因を考えたりすることが技術向上につながることをおさえる。	・上手くできない仲間に対して、アドバイスしたり、何度も練習したりして関わったグループを価値付け、全体に広める。 ・仲間の成長を自分事のように喜ぶことができた姿を価値付ける。
		助走や腕の角度を変えて、相手コートの後方へねらって返すと得点が多く取れた。だけど、相手が後方に返してくると点を取られてしまった。次は、そのボールを拾ってねらって返したい。			

評価の観点	技能	単元	球技 バレーボール (2年生男子)	実践日時	R1年度
本時のねらい	ネット際に上がったボールをスパイクで返球することができる。				

<主体的・対話的で深い学びにつなげる指導について>

【手立て①：学習の見通しをもたせる指導】

生徒が主体的に活動に取り組むためには、技能がどのような道すじで獲得できるのかの見通しをもたせることが必要だと考えている。そこで、それぞれの単元における運動習熟の道すじを、技術ポイントと練習内容のつながりを明らかにした技術分析表を作成し、単位時間の導入において、現状と目指す姿、必要となる技術ポイントを示しながら指導にあたった。

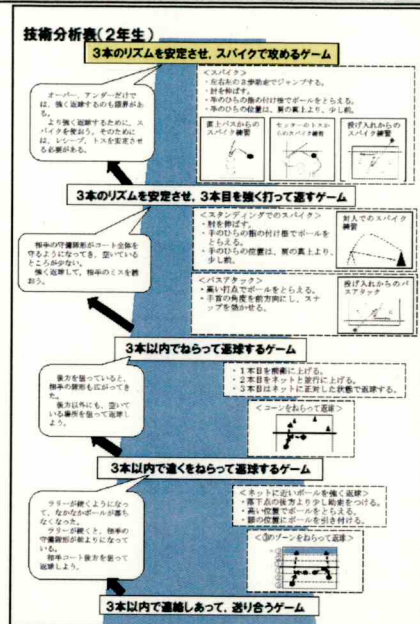
【手立て②：技術ポイントの獲得】

授業ごとに技術ポイント、練習方法、アドバイスの仕方について記載した技術習得表を作成した。この技術習得表をもとに、仲間の運動状況と比較することで、自他の状況を捉え、技術ポイントをもとにしたアドバイスや練習ができるように指導した。

スパイクの技術ポイントは、セッターのトスにタイミングを合わせてジャンプすること、肘を伸ばして高い打点でボールを捉えることにある。本時では、技術習得表に加え、タブレット端末を活用してグループで練習を行った。タブレット端末で運動状況を捉え、技術習得表で目指す姿と自分や仲間の姿を分析することで、成長や課題を明確に捉えることができた。また、運動状況に合わせて、撮影場所を変えたり、アドバイスの仕方を変えたりすることにも有効であった。

【手立て③：深い学びにするために】

導入のグループ会において、グループ課題と練習内容に合わせて、個人課題を位置付けている。その個人課題を振り返る時間を授業の終末のグループ会の中に設けた。①前時と本時を比べて、自分はどのように変容したのか、②変容した要因は何だったのか、③次時ではどのような姿を目指すのか、を明確にして振り返ることで、本時の学びを具体的に実感させることができた。



<技術分析表>

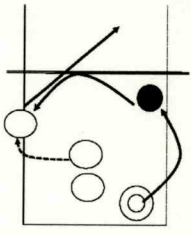
技術習得表(スパイク基本フォーム)

	①	②	③
撮影ポイント			
アドバイス	<ul style="list-style-type: none"> ・利き腕と反対の腕を上に伸ばす ・左手をもっと使おう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・利き腕は手のひらが外側に向くようにバックスイングする ・手のひらが正面をむいているよ。 ・もっとリラックスしてバックスイングしよう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・インパクトでは肘を伸ばす ・インパクトの瞬間、肘が曲がっているよ。 ・もっと高い場所のボールをつかむイメージをもとう。

1 本時のねらい

- ・ネット際に入ったボールをスパイクで返球することができる。
- ・仲間を大切にして学習できるグループになることができる。

2 本時の展開 (9/12)

過程	条件	学習内容・学習活動		教師の指導と評価	
		運動	集団	運動	集団
計画	全体 計画 画会	<p>ネット際に入ったボールをスパイクで返球しよう。</p> <p>・前時の振り返りや3段攻撃率、映像から三段攻撃が成功したり失敗したりする要因を分析し、自分たちのチームに必要な技術ポイントや練習方法について見通しをもつ。</p>	<p>仲間を大切にして学習できるグループを目指そう。</p> <p>・仲間の技能向上に向けて、身振り手振りを使ってアドバイスすることを目指す。</p>	<p>【評価規準】 ネット際に入ったボールをスパイクで返球することができる。(技能)</p>	
		<p>ネット際に入ったボールに対して積極的にスパイクを打っていきたい。助走で勢いを付け、上がったボールのタイミングに合わせて高い打点からスパイクを打てるようになりたい。</p> <p>◇グループ計画会 ・グループの課題や技術ポイントを確認し、グループ練習の見通しをもつ。</p>	<p>・授業の課題やグループ課題から個人課題を決め、グループで確認する。</p>	<p>【生徒の学習状況】 タイミングよく走り込んで両足ジャンプし、片手で肘を伸ばして高い打点からスパイクで返している。</p>	
展開	練習 中間 研究会 練習 ゲーム	<p>◇グループ練習 ・コート内練習 5分×2 ・コート外練習 5分×1 ※ローテーション制で練習を行う。 ※コート外練習はグループの実態に応じて選択する。</p>	<p>・ミスした仲間に「もう一本」「○○するといいよ」などの声をかける。身振り手振りを使って仲間同士で動き方の確認をする。</p>	<p>・アタッカーのスタート位置をマーカーで確認することで、広がるイメージをもたせる。 ・肘を高く上げ、ボールを打つ瞬間だけ力を入れるようにアドバイスする。</p>	<p>・リーダーやPOを中心に、積極的にアドバイスできるように指示する。 ・目指す仲間に向けて、身振り手振りを使って教えているグループや個人をとりあげ、全体に広める。</p>
		 <p><練習方法(コート内)> ◎から、セッターの●に山なりの球を投げ、セッターがトスをあげ、○がスパイクを打ち込む。 <技術ポイント> ・◎からセッターにボールが上がった瞬間に外に開く。 ・トスのタイミングに合わせて「1・2・3」のリズムでジャンプする。 ・肘を伸ばして、高い打点でスパイクする。</p>		<p><練習方法(コート外)>選択 ①オーバーハンド、アンダーハンドパス練習 ②投げ入れ練習 ③スパイクなし3対3(オーバー限定) ④スパイクなし3対3(限定なし) ⑤グループオリジナル練習</p>	
評価	反省 会	<p>◇中間研究会 ・ゲームに向けての動きの確認や練習での課題を確認する。</p> <p>◇練習ゲーム ・1試合7分ラリーポイント制 ・サーブはアンダーハンド</p>	<p>・練習を振り返り、ゲームでの、声のかけ方を確認する。</p> <p>・互いに喜んだり、励ましたりしながらゲームをする。</p>	<p>・「1-2-3」の声をかけたり、体を押ししたりしてタイミングをつかませる。 ・打つことが苦手な生徒には、タブレット端末を使い、自分の姿を確認させながら練習をさせる。</p>	<p>・うまくできない仲間に、具体的な動きの声をかけることやできるまで繰り返し練習することが大切であることを助言する。 ・1点ごとに仲間に声をかけ、身振りや手振りを使って仲間に指示を出している姿を価値付ける。</p>
		<p>◇グループ反省会 ・ゲーム記録からスパイクを打った時と、打てなかった時に要因について振り返る。</p> <p>◇全体反省会</p> <p>ネット際に入ったボールのタイミングに合わせて落下地点に走り込んでジャンプし、片手で打つことで点を取れるようになってきた。次回は、リーグ戦で勝ちにつながるようにプレーを選択していこう。</p>	<p>・目指す仲間の姿になれたか振り返る。</p>	<p>・ゲーム記録のスパイク攻撃回数から振り返ることで、強く打って返すことが得点につながっていることを実感させる。 ・ゲーム記録のスパイク攻撃率から、スパイクだけでなくレシーブやトスの精度をあげることも必要であることに気付かせ、次時への意欲を高める。</p>	<p>・仲間の成長を願って、一緒に練習をし続け、成長とともに喜ぶ姿こそ、仲間を大切にすることだと価値付ける。</p>