

戦術学習に着目したバレーボール授業

Classes of Volleyball Focusing on Strategy Studies

保健体育科 佐藤 健太

<要旨>

バレーボールの授業において、パスやサーブ、アタックといったスキルを身につけ、それを高めていくことは最低限の学習であるが、ゲームを行うとそれらの技術が思うように発揮されなかったり、ラリーが続かなかったり、ゲーム展開が単調なものになってしまったりすることが少なくない。個々の技術向上のための学習プログラムも大切であるが、チームスポーツとしてのバレーボールを実践していくためにはどんな指導を進めていったらよいか。本論ではバレーボール特有のローテーション、フォーメーション、ポジションなどのシステムに視点を向け、戦術学習を意識した授業のあり方について、これまでの実践を踏まえ報告する。

<キーワード> ローテーション W型レセプションフォーメーション ポジションチェンジ
触球に関与しない時の動き 戦術学習 システム機能

1. はじめに

バレーボールの授業を実践していく上で、指導者の理想としてはラリーが続き、くり返し三段攻撃が登場するようなアグレッシブなゲーム展開を求める一方、学習してきたことがなかなかゲームに反映されず、指導者だけでなく学習者である生徒自身も歯がゆい思いをしていることが少なくない。

特に、授業の初期段階において、チームを作って試しのゲームをさせると、サーブだけで得点が入ってしまったり、パスだけのラリーだったりといった単調なゲームが展開される。技術が身についていない段階とはいえ、これではお世辞にもバレーボールとは言いがたい。例えば、サッカーやバスケットボールの授業でゲームを行った場合、自然発生的に生徒自身でポジションを決めたり、フォーメーションを考えたりして種目の特性にふれながら、それらしいゲームが展開される。経験者や部員がいるチームならば、戦術や作戦を考え、徐々にゲーム展開を工夫する光景が見られることも少なくない。しかし、バレーボールのゲームではローテーションをしながらサーブを打っていくことは可能かもしれないが、三段攻撃によってアタックしたり、ブロックしたりする場面が出現することはほとんど見られない。つまり、技術的な要因もさることながら、バレーボールゲームの戦術、様相やシステムの機能、構成を理解していない生徒が大変多いのである。たとえ、理解している部員や経験者でもポジションやフォーメーションが複雑で初心者への説明に時間がかかったり、説明してもなかなか理解してもらえなかったりすることから、学習の道筋から戦術的な

要素を避けたり、省いたりする傾向がある。そこで、授業の中でバレーボール特有のシステム機能こそ生徒に理解させる機会を設定しなければならないと考える。もちろん、ボールを扱う技術もゲームを実施する上で大事な要素となるのは言うまでもないが、よりバレーボールの楽しさにふれ、生徒に達成感や有能感を味わわせられるような学習指導を実践していくために、戦術学習は必要不可欠であろう。本論では、これまでの授業実践についての試みを報告し、今後の指導のあり方について考察していく。

2. バレーボールのカリキュラムと

生徒の既習状況

本校のバレーボールの授業は、男子で1年次は学習機会がなく、2年次にバレーボール、ハンドボール、ソフトボール（以上男女別習）、バドミントン（男女共習）から各期1種目ずつ年間3種目（全員が履修する持久走を除く）を選択することになっており、3年次には複数の種目から各期1種目ずつ年間3種目を選択する。そのうち、ほとんどの生徒が2年次にバレーボールを選択し学習することになるが、中にはバレーボールに触れることなく卒業していく生徒もごくわずかながらいる。

一方、女子は1年次の2学期後半と3学期後半に全員が学習し、2年次にバレーボール、フットサル、バスケットボール（以上男女別習）、バドミントン（男女共習）から各期1種目ずつの年間3種目を選択、3年次にも男子同様に複数種目から年間3種目を選択することになる。少なくとも女子は1年次に約16時間、バレーボール

を学習し、2年、3年次にも学習する機会があり、実際に多くの生徒がバレーボールを選択している状況である。

ところで、授業の初めに生徒の高校入学以前のバレーボール既習状況について手を挙げさせたところ、男女とも中学校の授業で「6人制のバレーボール」を学習した生徒は全体の6～7割程度にすぎなかった。残りの3～4割は小、中学校で「ソフトバレーボールを学習した」及び「まったく学習しなかった」と答えた。附属中学校でも4人制のソフトバレーボールを教材として取り上げ、6人制バレーボールを授業で扱っていない学校もあることが明らかになった。このように、正規のバレーボールに触れる機会があまりなく、昼休みの円陣バレー程度の経験の生徒もいれば、ボールに触ったことすらない生徒も少なくないことが分かった。

表1 年間指導計画におけるバレーボールの位置づけ

	男子	女子
1年		2学期(約10時間) 3学期(約6時間)
2年	・バレーボール ・ハンドボール ・ソフトボール (以上3種目別習) ・バドミントン(共習) から3種目を選択 (各期約16時間)	・バレーボール ・フットサル ・バスケットボール (以上3種目別習) ・バドミントン(共習) から3種目を選択 (各期約16時間)
3年	別習種目:バレーボール、バスケットボール、ハンドボール、サッカー(フットサル)、ソフトボール 共習種目:バドミントン、テニス、卓球、水泳、陸上、柔道、ダンス、トレーニング 上記から3種目を選択。ただし、選択者数によっては開設されない種目もある。 (各期約16時間)	

※各学年週1回2単位(1年次は3単位のうちの2単位)

3. バレーボールに対する生徒の意識

昨年度、52期生に実施した体育授業に関するアンケートでは、「体育で好きな種目」としてバレーボールが一番多く支持される結果となった。その理由については

- ・楽しいから、好きだから
- ・技術の向上、上達を実感できたから
- ・チームプレー、協力できるから
- ・適度な運動量だから
- ・ゲームが白熱したから
- ・人並みにできるから
- ・友達と仲良くなれたから

- ・対人プレーがないから
- ・普段やらないので新鮮だったから
- ・生徒同士の教え合いがよかったから
- ・ストレス発散できたから

といった回答が出された。特に、女子においてバレーボール人気の高い傾向が見られ、球技大会でも定番の種目となっている。反対に、バレーボールが「嫌いだった」と答えた生徒に対し、その理由を聞いたところ、次のような回答が得られた。

- ・苦手だから、下手だから
- ・迷惑をかけたから、ミスすると気まずいから
- ・痛いから
- ・恐いから
- ・嫌いだから
- ・技術の向上、上達がみられなかったから
- ・チームの雰囲気が悪くなったから
- ・つまらないから
- ・コートにボールが届かないから

また、生徒がバレーボールの授業でどんなことを求めているのか、また学習の障壁となるものは何かを把握するために、54期2年生の授業の初めに生徒のバレーボールに対する意識調査を行った。結果は以下の通りである。

①バレーボールを選択した理由、動機

- ・アタックを打ちたいから
- ・小中学校の体育授業(ソフトバレーを含む)で学習して楽しかったから
- ・やったことがなかったから
- ・楽しそう、面白そう、興味があった、好きだから
- ・他種目との兼ね合い

②バレーボールに対するイメージ

プラスイメージ

- ・(打球、展開が)力強い、速い、ダイナミック
- ・楽しい、面白い、カッコいい
- ・チームワーク、チームプレー、連係
- ・ジャンプ、跳ぶ、空中でのプレー、高い
- ・緊張感、接戦、流れ
- ・頭を使う、緻密、戦略、作戦

マイナスイメージ

- ・痛い、恐い、ケガをしそう
- ・難しい、続かない
- ・地味
- ・背が低いと不利、ネットが高い
- ・ミスをするとチームに迷惑がかかる

③バレーボールにおける醍醐味のプレーとその理由

最も多かったのが「アタック」であり、その理由は他のプレーに比べ、かっこよさ、力強さ、派手さ、迫力があり、直接得点につながるプレーであることが理由として多く挙げられた。次いで、「ブロック」、「レシーブ」といった回答が続いた。

④バレーボールの授業でどんなことができるようになりたいか、どんなゲーム展開を期待するか

- ・基本的なボールコントロール
- ・三段攻撃（アタックまでつなげる）
- ・ラリーが続くゲーム

以上のことから、生徒のバレーボールに対する意識は「小中学校の授業での学習経験が良かったため」選択した生徒がいた一方で、「初めてだったので学習してみたかった、やってみたかった」という生徒も多くおり、バレーボールを選択した理由、動機からも学習への姿勢は概ね前向きであることが伺える。また、52期生の回答と重なる部分いくつかあったが、バレーボールへの全体的なイメージは「力強い、速い、高い、かっこいい、チームワーク、連係、痛い、難しい、怖い」といった印象が強いことが分かった。特に、男子で「プレーの力強さ、かっこよさ」、女子で「チームワーク」、男女共通では「ラリーが楽しい、痛い、難しい」と感じている生徒が多かった。また、男女通じて「アタック」がバレーボールの醍醐味と捉えている生徒が多く、期待するゲームの様相としては、「頻繁に三段攻撃の場面が登場するようなゲーム」や「ラリーが続くことにより緊張感の味わえるゲーム」を求めていることが分かった。

国際試合などをテレビで観戦したことのある生徒が多いためか、生徒のバレーボールへの興味関心や認知度は非常に高く、バレーボールに対する大まかな知識やイメージはもっているものの、細かいルールや戦術についての理解度は低く、ボールに触ったことのない初心者からクラブ部員まで技能の個人差も大きい。ゲームレベルは決して高くないものの、全体的にバレーボールの好きな生徒が多く、ゲーム内容を充実させることで、より一層バレーボールに親しむことができるのではないかと考えられる。

4. バレーボールの種目特性

さて、バレーボールを指導するにあたって、バレーボールの種目特性についてふれておきたい。バレーボールがサッカーやバスケットボールなどと異なる点として、両

チームがネットを挟んで相対していること、直接的な身体接触を伴わないことが挙げられ、一般的に「ネット型」、「攻守分離型」スポーツと呼ばれている。特に、バレーボールにはゲーム中に「マイボールにするためにボールを追いかける動き」や「相手からボールを奪おうとする動き」という集団ボールゲームの基本ともいえる部分が欠落している。このため、最初にも述べたようにサッカー、バスケットボール、ハンドボールでは正規のルールに近い形でゲームが成立し、戦術学習としても生徒自身が工夫して実践することが可能であるが、バレーボールを戦術学習として取り上げるには難しい側面がある。何よりボールを保持することができず、実際のプレーはすべて瞬間的に行われ、ゲームが遂行される。ボールを受け取る動きと次に意図する方向へボールを送り出す動きという2つのボールコントロールを一瞬で行わなければならない。これはボール接触だけでいえば、ラケット種目に近いといえる。しかも、ボールコントロールの際には、自分の指、手、腕を使ってボールを「はじく」、「叩く」、「はね返す」といった動作が主となる。特に、「はじく」という動きは主に上肢を利用する野球やハンドボール、バスケットボールなどの「投げる」、「掴む」、「打つ」、「捕る」などと違い、他のスポーツにはないバレーボールだけの特殊な動作となる。慣れない動作による突き指や内出血などのケガも多く、生徒がバレーボールを「難しい」とか「痛い」と感じているのは率直な印象として強ち間違いではないと言える。

このように、バレーボールはすべてのプレーがダイレクトタッチで行われ、しかも3回以内で相手コートに返球しなければならないなど、プレーする際に多くの制約がある。そのため、瞬間的なダイレクトプレーに対するためらいや判断の遅れはボールを「つなぐ」という連係プレーの出来に直接的に影響してしまう。この判断の遅れは選手と選手との間にボールが来た場合に、互いに躊躇してしまう「お見合い」や遅れてボールにアプローチするといったような「コンビネーションミス」といった形で表れることとなる。したがって、個人のスキルもさることながら、バレーボールではプロ、アマチュア問わず、集団として安定したスキルを発揮するための「チームワーク」が必要となる。チームワークを高めるためには、チーム内のメンバー同士での対人関係を良好にすることが重要であり、各選手の技術を連係させ、よりスムーズなコンビネーションを構築することが求められる。言い換えれば、チームワークがとても重要でコンビネーションプレーが中心となることから、学習者の技術

レベルの差がチームの出来不出来にもつながりやすく、そのことが学習者への学習意欲にも影響していると考えられる。生徒が「チームに迷惑をかけたくない」がために、ミスを恐れてプレーが消極的になるのも想像に難くない。さらには、運動量という面から見ると、バレーボールはゲーム時間が長くてそれほど運動していないと言わざるを得ない場面も見受けられる。「気がついたら勝ってしまっていた」、「何もしていないうちにゲームが終わっていた」という声が聞かれることがしばしばあるのが実情である。

以上のことから、初心者の多い授業でゲームを成立させるためには、上記のような種目の特性やルールを理解し、その中で安定した技術を身につけ、集団の中でも効果的にスキルを発揮できるような学習プログラムを指導者は提供しなければならないと考えられる。また、これらのことを踏まえると、中学校の授業で正規の6人制バレーボールが敬遠される背景に「ゲームが成立しない」、「指導が困難」、「時間が必要」といった要因が挙げられるのではないだろうか。

5. 授業における戦術学習の役割

体育の学習では到達目標を達成するために、また生徒の実態に応じてルールや方法を工夫したり、簡略化したりする手法が使われる。例えば、試しのゲームにおいてローテーションは行いが、ポジションチェンジはしないというルールでゲームを行う。学習してきた技術の確認やチームのパフォーマンスを試す良い機会だが、一方でこの試しのゲームが生徒からバレーボールの戦術を奪っているケースがある。図1は第1ローテーションの目玉と学習者一人一人が意識する各自の守備範囲を表す。図2は第2ローテーションの意識である。図を見ると、自分の意識する守備範囲がローテーションとともに移り変わっていることが認められる。ここで気をつけなければならないのは、ローテーションするごとに責任エリアが転移していき、無意識のうちに他人の責任エリアに侵入してポジションチェンジをしたり、カバーリングに入ったりするなどの動きを抑制してしまっていることである。このようなゲーム様相は生徒から運動を制限して、戦術への意識をなくしてしまっているといっても過言ではない。したがって、試しのゲームにおいても戦術を学習させる機会を与える必要性のあることが示唆される。

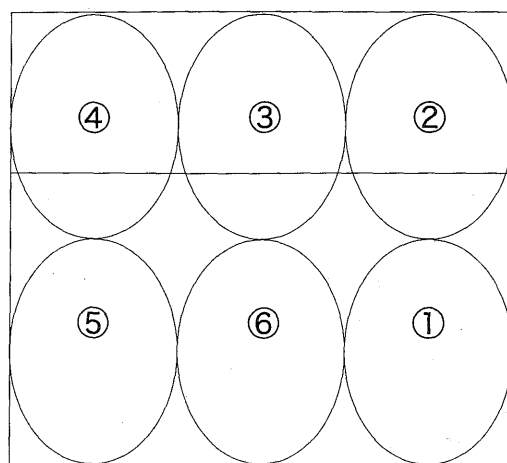


図1 第1ローテーションの守備範囲意識

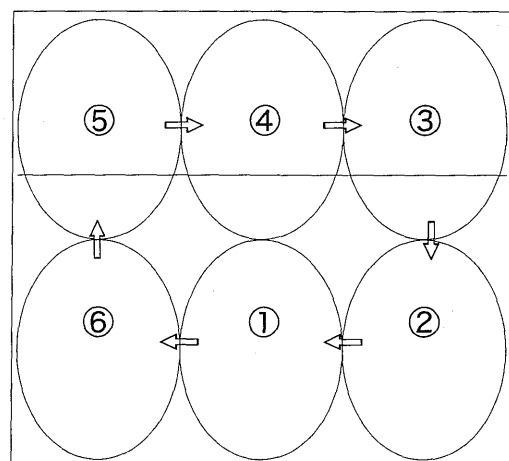


図2 第2ローテーションの守備範囲意識

また、グリフィンら^{*1}はバレーボールの基本的な戦術的課題の1つである三段攻撃の概念（パス→トス→アタック）を次のように述べている。

「バレーボールでトスを上げるには、アンダーハンドパスやオーバーハンドパス、ヒッティングといったボール操作の技術が必要である。見逃されることも多いが、これらの技術に関わる『触球に関与しない時の動き』には、

- ・動き出し（妨害されない空間をつくること）
- ・ポジションチェンジ（新しいポジションにつくこと）
- ・サポート（チームメートをバックアップすること）
- ・追跡（ボールのあとを追って動き、ボールをコートに落とさないこと）

がある。レセプションをしない選手はチームメートをサポートすべきであるし、失敗したパスを追ったり、次のプレーのためのポジションチェンジを準備したりしなければならない。返球されたボールを直接パスしない選手がこれらのことを行わなければならない。これらを教え

られれば、触球に関与しない時の動きは生徒の気づきやパフォーマンスを最大限向上させることができるであろう。このことから、単元を通してフリーボールやレセプションのような戦術的概念を教えることになるであろう。」

これらの戦術行動がなければ、バレーボールというゲームにはならないのである。自コートでボールが動いているのに、ボールに触れない人は無関心を装い、その場に棒立ちのままにいるなどというのはもってのほかなのである。一方、セリンジヤーら^{*2}はチームフォーメーションのホームポジションへの移動と追球地点への準備動作について次のように述べている。

「ボールに触れられる時間がコンタクトという非常に短い時間であり、コートにボールを落とすこともできないので、ボールを追って自分のものにするというのではなく、ボールが来る範囲を意図的に限定する行動をとったり、ボールが来る位置を予測して移動したりすることによって、プレーを可能にする。この戦術行動がバレーボールのゲーム特性の一つである。」

結論として、「カバリング」や「フォロー」、「ポジションチェンジ」といったプレーも含めてバレーボールであり、実際のボールコントロールに関わらない場面でのプレーも理解させなければならない。したがって、到達目標を「三段攻撃の完成」とした場合、パス、トス、アタックのボールタッチに直接、関わった選手だけでなく、実際にボールに触れていない選手がラリー中、何をすべきか「触球に関与しない時の動き」を学習内容として明確に指導していかなければならないということである。

6. 授業のねらいと概要

以上のことを踏まえ、バレーボール授業のねらいとして、次の3点をポイントとして挙げたい。

- ◎ボールへの恐怖心をなくし、基本的なボールコントロールの技術を身につける。
- ◎三段攻撃（アタック）につなげられるよう、チームワークを深めると同時に、ポジションごとに個々の役割を明確にし、質の高いラリーの応酬となるゲームを目指す。
- ◎ボールコントロールに関わらない場面での触球に関与しない時の動き、バレーボール特有のローテーション、フォーメーションなどのシステム学習を通じて、チームスポーツとしての戦術、作戦への理解を深める。

以下に、2年生男子を対象とした単元計画を示す。

表2 授業の流れ（全8回16時間の単元計画）

回	学習内容
①	・オリエンテーション ・パス（オーバーハンド、アンダーハンド） ・スキルテスト（チーム分け）
②	・パス（オーバーハンド、アンダーハンド） ・サーブ ・アタック
③	・アタック ・レセプション ・ローテーション
④	・ブロック ・ポジション決定、ポジション練習 ・レセプションフォーメーション
⑤	・ポジション練習 ・ポジションチェンジ ・触球に関与しない時の動き
⑥	・ポジション練習 ・チーム練習 ・ポジションチェンジ ・触球に関与しない時の動き
⑦	・チーム練習 ・リーグ戦 ・スキルテスト（評価）
⑧	・チーム練習 ・リーグ戦 ・ゲームパフォーマンステスト（評価）
※基本の運動（補助運動、パス、サーブ）、試しのゲームについては毎回の授業で行う。	

7. 授業の実践

7-1. ボールコントロールの技術指導

バレーボールの代表的な技術には、オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、サーブ、アタック、ブロックなどが挙げられる。前述したように、すべてのボールタッチはダイレクトプレーによって遂行されるため、ゲームを実践するためには、安定したボールコントロールを身につけなければならない。これらのボールコントロール技術については様々な練習法、指導法があるが、ここでは割愛する。ただ1つ言えることは、先ほども述べたように、バレーボールの技術はボールを「はじく」という他のスポーツにはない特殊な動作が主となるため、くり返しの反復練習が必要で技術習得には多くの時間が割かれるべきであるということである。しかしながら、本校

のバレーボールの授業は週1回2時間続き（1単元約8回、16時間が基本）のため、祝日や行事によって授業がつぶれてしまうと2～3週もの間、授業が空いてしまうことも珍しくない。また、1、2年生については1クラス約40人という大所帯での授業となるため、様々な工夫を凝らしてはいるものの、絶対的にボールに触れる機会が少ない。さらに、意識調査にもあったように、特に女子において見られるボールへの「恐怖心」、ボールタッチ時の「痛さ」がボールへ向かう前向きな姿勢を阻害してしまうこともあり、ボールに「慣れる」という段階からスタートしなければならない。このようなことから継続指導していくことが現実的に難しく、なかなかスキルが向上、定着していかないのが実情である。とはいえ、一定のボールコントロールを身につけない限りはゲームの成立は難しいので、限られた時間と環境の中で映像遅延表示装置などの視覚教材や様々な教具、補助具を利用するなど、生徒を意欲的に活動させ、スキルを伸ばしていく工夫が求められる。

なお、すべての技術において「声」をかけてプレーするよう、徹底して指導することが重要である。前述したように、バレーボールは個々の技術が向上しても組織としてそれらの技術を組み合わせなければ、三段攻撃にはならない。また、お見合いや衝突、コンビネーションミスなどを防ぐために、コート内の6人がプレーの際に声をかけ合い、意思表示や情報交換をし合ったり、タイミングを合わせたりすることで、そのようなミスを減らしていくことが大切である。バレーボールに限らず、声を出してプレーすることに慣れていない生徒が多いため、ウォーミングアップや練習から声を出す習慣をつけさせていくことが必要である。

7-2. システム学習の指導

7-2-1. チーム分けとポジション決め

これまでも述べてきたように、チームワークが必要な種目であるため、まず単元の早い段階でチーム分けを行う必要がある。どのチーム（班）も同程度の實力にすることが望ましく、その判断材料としてはバレーボールのスキル、所属クラブ（運動部、文化部、無所属）、これまでの運動経験、身長、性格などを考慮して編成する。バレーボールのスキルでは直上パス（オーバーハンドパス、アンダーハンドパス）の連続回数、サーブを10本打っての成功率などのスキルテストをもとにし、所属クラブや運動経験も踏まえてバランスよく振り分けるようにしたい。その際、キャプテンシーがある生徒、性格

的に明るい生徒をどのチームにも必ず入るように調整するとよい。以前、国体でとあるチームが、性格が明るく社交的で活気のある選手ばかりを選抜し大会に臨んだ結果、実力的に特筆する選手がいなかったにもかかわらず、下馬評を覆して優勝してしまったということがあった。バレーボールに限ったことではないと思うが、チームスポーツにおいて声のよく出る選手がいて、元気や勢いがあることは、授業レベルからチャンピオンスポーツまでチームワークを深める点で良い効果を生み出す要素であると言われている。そのため、リーダーシップや元気で明るさのある生徒をうまく配置することが活動を円滑に進めていく上で非常に大切であると言える。チームを編成したあとは、お互いに顔合わせをしてメンバーの名前を覚えさせる。プレーの際に求められる瞬間的な判断や声を出す重要性は述べてきた通りで、お互いにコートネーム（ニックネーム）など、ラリー中に瞬時に呼べる名前を決めておくとなお良いであろう。

次にポジションを決める。レフト、センター、ライト、セッター（最近では、ウイングスパイカー、ミドルブロッカー、オポジットなどといった呼称が使われるが、授業では上記の名称を使用）の4ポジションで構成し、リベロは置かないこととする。これは、すべての生徒に前衛ならびに後衛、サーブといったプレーを経験してもらいたいからである。それぞれのポジションに求められる条件を次のように生徒に示した。

- ・レフト …主にアタック、レシーブで貢献。
- ・センター…身長が高く、主にブロック、アタックで貢献。
- ・ライト …主にパスやトスで貢献。左利きの人。
- ・セッター…オーバーハンドパスを高く上げられ、コントロールできる。声がよく出る。

1チーム8～10人なので、各ポジションに2～3名ずつ配分させるようにした。また、ローテーションやポジションチェンジの確認の際、分かりやすいようにポジションごとに色分けしたビブスを着用させた。

7-2-2. ローテーション

小、中学校の授業で学習してきた生徒が多く、またビブスを使い、同じポジションの対角の動きを把握できるようにしたことで、ほぼ全員が理解し、正しく動くことができた。選手交代もローテーション時に同じポジションの選手同士で行うようにさせた。

7-2-3.W型レセプションフォーメーション

レセプションフォーメーションはセッター以外の全員がレシーブの意識をもてること、もっとも分かりやすいフォーメーションであることから、一般的な「5人制のW型」を採用することにした。実際に、1ローテーションずつ6通りのフォーメーションを確認し、守備範囲をはじめ、セッターが後衛時のランニングセッターの方法や声のかけ方についても指導を行った。



図3 W型レセプションフォーメーション（手前）



図4 ディフェンスフォーメーション（手前）

7-2-4.ポジションチェンジ

ポジションチェンジはボールが相手コートに移った瞬間に自分の本来のポジション（ホームポジション）へ移動する動きとなるが、この攻守の切り替えにおけるポジションチェンジを定着させるのに時間を要した。生徒はビブスを着用しているので、ポジションチェンジ後は前衛と後衛で同じポジション（同じ色のビブス）の選手が縦に並ぶことになる。また、ディフェンスフォーメーションでは、前衛はネット際でブロックの準備、後衛はレシーブ隊形をとることになるが、ブロックポジションについていなかったり、ポジションチェンジのタイミングを忘れてしまっていたり、ラリーが続くとポジションどころではなくなってしまうことが少なかった。システム

の意味も含め、生徒に定着しやすい形での教授方法の検討が必要である。

7-2-5.触球に関与しない時の動き

ボールタッチをしていない時の役割は前述した通りであるが、具体的には自チームがボールコントロールをしている場面での味方プレーヤーに対するカバーリングやフォローの動き、アウトやインなどの声によるジャッジメントなどの指導を行った。この動きを理解させることで、直接ボールタッチに関わらなくてもラリーに参加している自覚が高まり、積極的にゲームに関わる意識が生まれたと感じている。

7-3. ルールの工夫

学習のねらいを達成させるために、ゲームのルールを工夫する必要性は前述した通りであるが、主に次のような設定が考えられる。

- ・特定のプレーに対し、ボーナスポイントを与える。
- ・特定のプレーに対し、制限や禁止事項を設ける。
- ・サーブにおける特別ルールを設定する。

具体的には以下のようなルールが挙げられる。

表3 ルールの工夫例

ルールの工夫	◎達成させたいねらい△問題点
三段攻撃によるポイントは複数得点（レセプションから3点、チャンスボールから2点）	◎三段攻撃の場面を増やしたい。 △三段攻撃の完成、アタックの決定とみなす基準が明確でない。
故意による1本返しの禁止	◎三段攻撃の場面を増やしたい。 △故意の基準が明確でない。
サーブのノータッチエースは2点	◎積極的にレセプションさせたい。 △サーブミスが増える。
1本目のサーブミスは打ち直し可（2本目以降の試技でのミスは不可）	◎1ローテーションにつき、最低1回はプレーの機会を与えたい。 △2本連続ミスもあり得る。
ブロックポイントは2点	◎ブロックの場面を増やしたい。 △タッチネット、パッシングなどの反則が増える。

サーブが入らなければラリーは始まらないうえに、正規のルールではサーブミスは相手に勞せずして1点を献上してしまうことになるため、サーブについての特別ルールは非常に有効である。加えて、バレーボールが嫌いな理由に「ボールが届かないから」という回答が表し

ているように、サーブが入らないことで惨めな思いをした、サーブミスでチームに迷惑をかけたなど、サーブによる失敗体験がトラウマとなって、バレーボール嫌いを生み出していることが大いに考えられる。ただし、安易にコート内からの試技を認めたり、アンダーハンドサーブのみといった制限を加えたりしてしまうと、それはそれでバレーボールの面白味がなくなってしまう。サーブのルールについては、生徒の実態を踏まえながら慎重に考えなければならないであろう。

また、バレーボールに限らないことであるが、ルールを工夫する際に心がけなければならないこととして、以下の4点を挙げたい。

- ◎バレーボール（種目）の特性を失わないようにすること。
- ◎できるだけ正規のルールから外れないようにすること。
- ◎戦術学習の要素を奪わないようにすること。
- ◎生徒が意欲的にゲームに取り組めるようなルールを設定すること。

7-4. その他

ネットの高さ（正規ルールでは高校生男子2m40cm、同女子2m20cm）は、高すぎるとアタック、ブロックが難しくなり、低すぎるとサーブの効果が高くなってしまい、レセプションが困難になる。生徒の実態に応じて適宜変えればよいが、通常の授業では男子で2m25～30cm、女子で2m10～15cmが適当であると考ええる。なお、ネットの張り方や支柱の安全な運び方もあわせて指導したい。

8. 評価

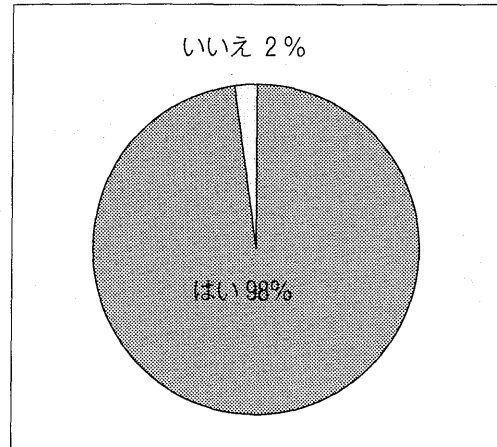
スキルテストや学習ノートによる評価はこれまでも同様に行っているが、学習のねらいにある「戦術学習の理解」の評価についても適切に行わなければならない。つまり、ゲームパフォーマンスから「ローテーションの間違いがないか」、「レセプションフォーメーションでアウトオブポジションをしていないか」、「ポジションチェンジが適切なタイミングで行われているか」、「触球に関与しない時の動きを果たしているか」などを評価の観点として、ゲームを観察する。この評価のメリットとしては動きを評価するので、パスやアタックといった技術が苦手な生徒でも一定の評価を与えることができる。ただし、この評価を行うためには、指導者が生徒一人一人の戦術行動を見とる運動観察力を備えていなければならない。

場合によってはビデオによる記録を取り、改めて動きだけを評価するという手段も考えられる。

9. 生徒の自己評価

単元終了後、生徒にバレーボールの授業を振り返ってのアンケートを実施した（資料参照）。

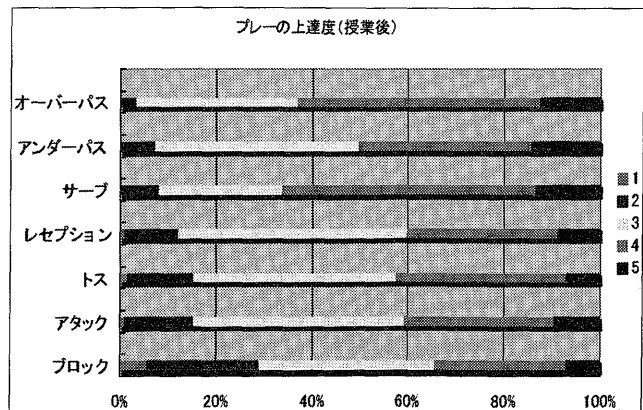
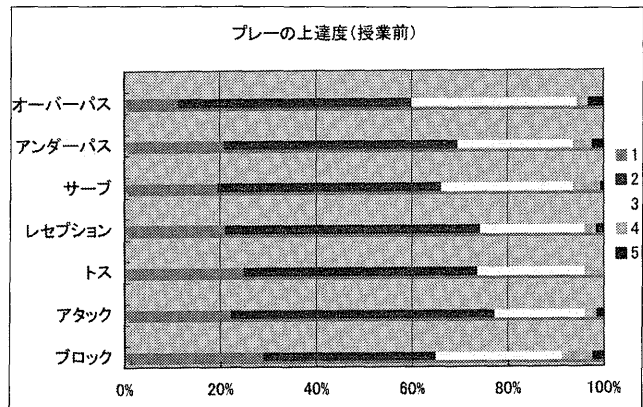
① バレーボールは面白かったか



ほぼ全員の生徒から満足度の高い回答が得られた。

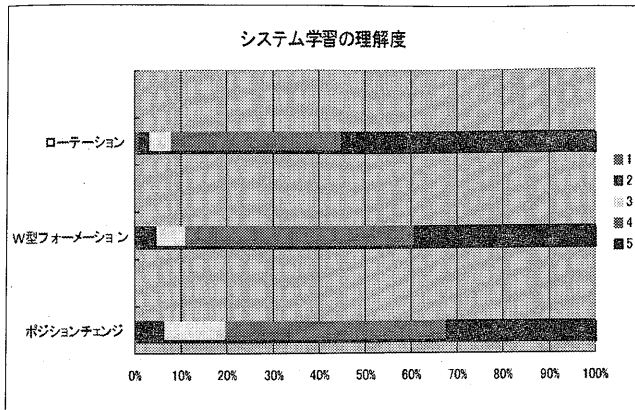
理由には、「上達したから」、「楽しかった、盛り上がったから」、「連係が良かったから」、「好きだから」といった意見が見られた。

② プレーの上達度について



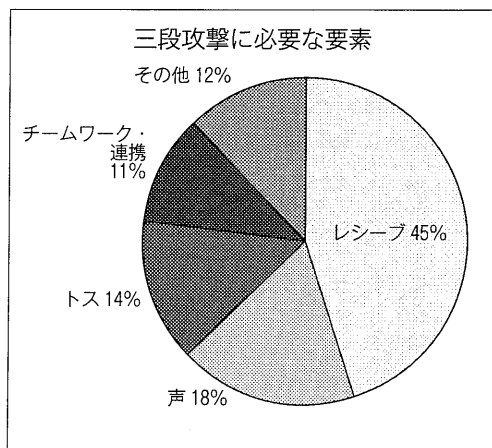
全体的に技術向上の手応えをつかんでいる様子だった。特に、「レセプション」や「ブロック」が難しいと感じている生徒が多く、技術向上のプログラムについては今後さらなる検討が必要である。

③ システム学習の理解度について



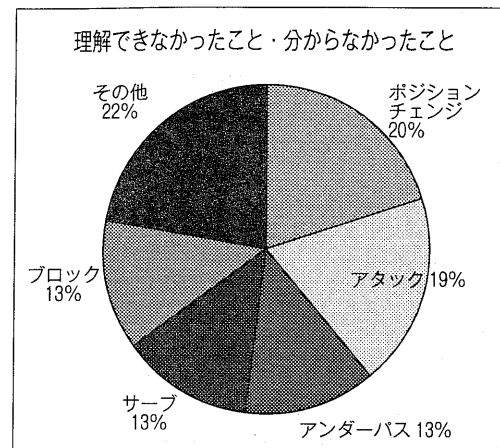
ローテーションの理解度は高い。ポジションチェンジについては、頭では理解しているものの実際に動くことができなかったり、忘れてしまったりしている生徒が多く見られた。

④ 三段攻撃を完成させるために、最も大切な要素は何か



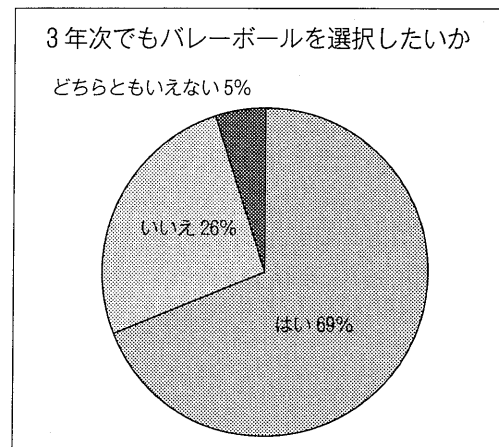
「レシーブ（1本目のパス）」と答える生徒が半数近くにのぼった。やはり、1本目をしっかりセッターに返球できるかどうか三段攻撃を組み立てる最大のポイントととらえている生徒が多く、ゲームでもレセプションの重要性や1本目のパスを安定してプレーすることを意識している様子であった。また、「声」と答えた生徒も多く、種目の特性を理解していることが伺えた。

⑤ 理解できなかったこと、分からなかったこと



生徒にとって難しかったのが「ポジションチェンジ」であった。また、それぞれの技術については「タイミング」や「体重移動」といった技術のコツがつかめなかったという回答が目立った。

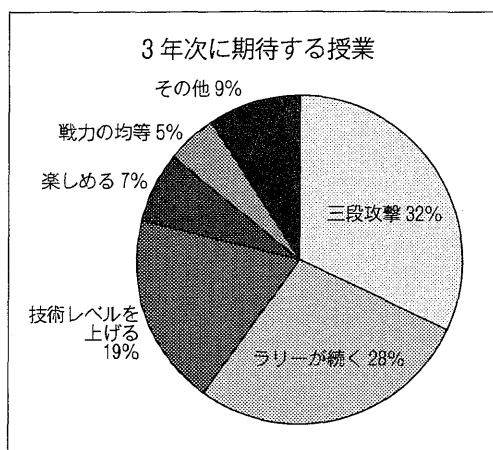
⑥ 3年次でもバレーボールを選択してみたいか、その際、どんな内容のゲームを期待するか



約7割の生徒が3年次もバレーボールを「選択したい」と答えた。そのうちの半数以上が三段攻撃がたくさん出現し、ラリーの応酬となるようなゲーム展開を期待していることが分かった。また、生徒から出てきた共通のキーワードとして、

- ・白熱したゲーム
- ・接戦
- ・緊張感
- ・ドキドキ、ハラハラする
- ・つながる、続く

といったものがよく見られた。一方、3年次に「選択しない」、「どちらともいえない」と答えた生徒は「他種目との兼ね合い」、「苦手、難しい」といった理由を主に挙げていた。



最後に、3年次でも「選択したい」と答えた生徒に対し、どんな授業を期待するかを聞いたところ、「三段攻撃」、「ラリーが続く」、「技術レベルを上げる」と続いた。これは、最初の意識調査④とほぼ共通しており、「ゲーム内容の充実」が生徒の求める声であることが示唆される。

10. 今後の課題

システム学習を通して、全体的にまだまだ理解度が低いという印象を受けた。ローテーション、W型フォーメーションのミスは少なかったものの、「ポジションチェンジ」の定着が不十分であると感じた。逆に、ポジションを意識するあまり、ボールへの対応が遅れるような場面もあった。また、自分が前衛か後衛かを把握しておらず、後衛の選手が前に出てきてブロックをしたり、フロントゾーンでアタックを打ったり、後衛のセッターがツーアタックをしてしまったりする場面がよく見受けられた。さらに、全体的にボールへの判断や見きわめが遅く、適切な声を出すことができない（声が出て遅かったり、間違った声を出してしまったりする）ことがあり、お見合いや衝突など連係に不安を感じる局面が幾度となく見られた。しかし、触球に関与しない時の動きを意識することで、少なからずチームに貢献しようとする姿勢が見られるようになり、1本返しのパスラリーゲームに終始することがなくなり、生徒自身のバレーボールに対する視点がガラリと変わったのは間違いない。そういった意味では戦術学習の意義は大変大きいと思っている。

授業時数が少ないため、どうしてもスキルを身につけ向上させることがゲームの充実につながると考えてしまいがちだが、戦術学習にもしっかりと向き合わなければならない。また、バレーボールの場合、練習が実際のゲームに反映されることは少ないが、ゲームを通してスキルが身についていくことは、多くの研究で明らかにされて

いる。ネットを挟むという特性を生かし、ゲームライクドリルを中心としたプログラムを実践していくことも視野に入れるべきであろう。加えて、容易なことではないと思うが、時間数を拡大したり、1年次はスキル、2年次は戦術、3年次はゲーム中心といったように、学年ごとにテーマを絞って段階的に指導したりするなどの長期的視野に立った授業実践も考えていかなければならないと感じている。

11. まとめ

バレーボールの指導には個人及び集団技術の習得を中心に多くの課題が山積している。指導者にとって、バレーボールを授業で扱う際には教材としての諸価値は認められているものの、決して指導の容易な教材ではない。今回報告した実践については、まだまだ検討の余地があり、発展途上である。生徒の自己評価こそ高い結果が得られたものの、実際の活動や理解度には多くののびしろがあると実感している。さらなる試行錯誤を重ねながら、バレーボール本来の面白さや楽しさにふれられるような授業を追求していきたい。

<参考文献>

- 1) リンダ・L・グリフィン他「ボール運動の指導プログラム楽しい戦術学習の進め方」大修館書店 1999年
- 2) A・セリンジャー他「セリンジャーのパワーバレーボール」ベースボールマガジン社 1993年
- 3) 宍戸隆之「体育科教育におけるバレーボールの学習指導に関する一考察」2004年
- 4) バレーボール学会「バレーボール研究」Vol.8 No.1 2006年

バレーボールの授業に関するアンケート

バレーボールの学習を終えて、以下の質問に答えてください。

1、バレーボールは面白かったですか？○をつけ、理由も教えてください。

はい ・ いいえ 理由→ ()

2、プレーの上達度について、授業前と授業後と比較して教えてください。

5…自信をもって安定感のあるプレーができる。 4…ほぼ自分の思い通りにプレーできる。
3…まずまずプレーできるが、安定感に欠ける。 2…ミスがとて多く、プレーの精度が低い。
1…まったくプレーできない。

※記入例：①オーバーパス（授業前： 2 → 授業後： 4 ）

①オーバーパス	（授業前：	→	授業後：	）
②アンダーパス	（授業前：	→	授業後：	）
③サーブ	（授業前：	→	授業後：	）
④サーブレシーブ	（授業前：	→	授業後：	）
⑤トス（3段攻撃の2本目）	（授業前：	→	授業後：	）
⑥アタック	（授業前：	→	授業後：	）
⑦ブロック	（授業前：	→	授業後：	）

3、次の動きについての理解度を教えてください（○をつけてください）。

5…十分に理解でき、実際に間違えずにプレーもできる。
4…理解しているが、時々プレーし忘れたり、間違えたりする。
3…理解があいまいで、間違えたり、忘れたりすることが多い。
2…理解が不十分で、他の人に指示されて何となく動いている。
1…まったく理解できず、実際にプレーすることができない。

① ローテーション	1	・	2	・	3	・	4	・	5
② サブレシーブのW型フォーメーション	1	・	2	・	3	・	4	・	5
③ ポジションチェンジ	1	・	2	・	3	・	4	・	5

4、三段攻撃を完成させるために最も大切な要素は何だと思いますか？

大切な要素→ ()
その理由→ ()

5、理解できなかったこと、分からなかったことは何ですか？

6、3年生でもバレーボールを選択したいと思いますか？また、「はい」と答えた人はどんな内容のゲームを期待しますか？「いいえ」と答えた人はその理由を教えてください。

はい ・ いいえ → ()

ご協力ありがとうございました。