

第4学年1組 体育科学習指導案

令和6年10月29日(火)
第4学年1組(21名)
場所 小林市市民体育館
指導者 坪田啓介

1 単元名 ネット型ゲーム(ソフトバレーボール)

2 単元の目標(第3学年及び第4学年の2学年分)

- (1) ネット型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを操作できる位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをすることができるようにする。(知識及び技能)
- (2) 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- (3) 運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性等)

3 運動の一般的特性

中学年のゲームは、「ゴール型ゲーム」、「ネット型ゲーム」及び「ベースボール型ゲーム」で構成され、主として、規則を工夫したり作戦を選んだり、集団対集団で友達と力を合わせて競い合ったりする楽しさや喜びに触れることができる運動である。

低学年のゲームの学習を踏まえ、中学年では、ゲームの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームができるようにし、高学年のボール運動の学習に繋げていくことが求められる。

4 児童の実態

(1) 運動に触れる楽しさの体験状況

本学級では、日常的に運動に親しむ児童が多く、昼休みには、多くの児童が運動場や体育館で遊ぶ姿が見られる。

これまでの体育科の学習を通しては、3年生から体育専科教員が体育の授業を行ってきた。技能面において個人差はあるもののすべての単元において進んで授業に取り組む態度が見られた。一方で、ゲームの単元においては勝敗にこだわるあまり、感情的になる児童も数名いた。

(2) 「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の習得状況

「知識及び技能」に関しては、3年生時に実施したキャッチバレーボールの学習において高く上がったボールや速いボールなど、様々な動きをするボールをキャッチする練習を行った。練習を通してボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすることができる児童が増えた。しかし、ボールをはじいたり、打ったりする動きには取り組んでいないため今後の課題として考えられる。

「思考力、判断力、表現力等」に関しては、仲間の動きや様子を見て、アドバイスをする活動に取り組んできた。課題解決のために必要な「ポイント」を話し合うことで、仲間に何を伝えればよいか、少しずつ分かるようになってきた。しかし、技能についてのアドバイスはで

きるものの、規則の工夫をしたり、簡単な作戦を選んだりするなど全体やチームに関わることに
ついて思考力、判断力が高められていないと考えられる。

「学びに向かう力、人間性等」に関しては体育の学習に進んで取り組む児童が多く、児童同
士で褒め合ったり、仲間と助け合ったりしながら活動に取り組んできた。しかし、勝敗にこだ
わりすぎるために、チームメイトの気持ちを考えることができなかつたり、適切ではない言動
をとってしまったりする児童もいた。楽しく授業に取り組めるようにするためにはどうすれば
良いかを話し合いながら学習を進めてきた。

(3) 体力の状況

	男子					女子（1名未実施）				
段階	A	B	C	D	E	A	B	C	D	E
人数	4人	7人	2人	-	-	9人	10人	4人	1人	1人
%	30.8	53.8	15.4	-	-	36.0	40.0	16.0	4.0	4.0

新体力テストにおいては、4年生全体の結果を見ると、ほとんどの項目が全国平均より高い
ことから体力や運動能力が高いと考えられる。総合評価の割合は男女総合でA・B段階が約7
9%、C段階が約16%、D・E段階が約5%という結果であった。3年生から体育の授業は
体育専科教員が担当となり、様々な学習に取り組んでいる。体育の授業の様子を見てみると、
ほとんどの児童が初めて学習する内容でもしっかりと理解し、できることを一生懸命に取り組
もうしている様子が伺える。しかし、D・E評価児童の中には「自分にはできない」と判断
し、諦めてしまう児童もいた。そこで、全員が楽しめる体育科学習を目標に技能指導や児童同
士の学び合いに重点を置き、技能習得の喜びや学び合う楽しさ等を体験できるようにした。

ネット型ゲームとかかわりのある「反復横跳び」は、全国平均と比べると、男女ともに結果
はよく、ネット型ゲームにおいてより高いレベルでの技能習得が期待できる。昼休みに外遊び
の推奨や体育館の開放、体育教材の貸し出しなどしてきたことから、今後も体力の向上が期待
できると考えている。

5 学習を進めるに当たって

本単元では、「思考力、判断力、表現力等」の育成に着目して授業を展開していきたい。

単元を構成するに当たっては、単元全体を通して「仲間と協力してボールを繋ぎ、ソフトバレー
ボールを楽しむ」ことを目標設定し、「ソフトバレーボールの基本的な技能を高めよう」と「ソフ
トバレーボールをみんなが楽しめるように工夫しよう」と、大きく2つの段階を設定した。

単元はじめのオリエンテーションでは、ソフトバレーボールの内容の説明とともに、実際のゲー
ム映像を見せることで、ソフトバレーボールとはどのような運動で、どのようなことができるよ
うになればよいかをイメージできるようにしたい。また、本単元では1チームでのラリーゲームを中
心に授業を進めていくことで、児童の学習意欲と技能向上を高めた授業展開にしていきたい。

単元前半では、「ソフトバレーボールにつながる基本的な技能を高める」というねらいのもと、
「ボールをはじくこと」、「相手コートに返球すること」、「ボールの方向に体を向けたり、落下点や
操作しやすい位置に移動したりすること」などの技能習得に焦点をあて学習を進めるとともに、身
に付けた技能をゲームで生かせるように授業を進めていきたい。

単元後半では、「ソフトバレーボールをみんなが楽しめるように工夫しよう」というねらいの
もとに、身に付けた技能を使いながら、児童全員が楽しめるようにしていきたい。そこで、学習指導

要領解説体育編 第3学年及び第4学年の内容 Eゲーム(2)思考力、判断力、表現力等の中に記載がある「規則を工夫すること」や「ゲームの型に応じた簡単な作戦を選ぶこと」の内容に着目し、授業を展開することとした。特に規則を工夫することでは、児童の実態に応じて規則を簡単なものにするか、難しいものにするか、児童自身が選択しゲームを実施することで、ソフトバレーボールを得意としている児童、苦手としている児童が同じコート内で一緒に楽しむことができるようにしたい。そして、スモールステップ化された規則により成功体験を得ることで、ソフトバレーボールを苦手としている児童の意欲を高めていきたい。

単元の終わりには、南小ラリーコンテストを実施し、運動する楽しさや喜びを味わえるようにしたい。

単元を通して、デジタル学習カードを活用して児童が本単元の見通しをもって授業に取り組めるようにしたい。デジタル学習カードは、指導計画や授業の流れ、技能のコツ等をタブレットPCに記録するポートフォリオとして作成した。このカードを使用することで児童が主体的に学習を振り返ったり、互いに伝え合う場面で活用し、技能やチームプレーを向上させたりするきっかけにしたい。また、毎時間振り返りを行う。その振り返りの内容から、次時の課題を設定するというサイクルを継続して取り組む。このような活動を通して、児童の技能向上や円滑な授業づくりに繋がった

「見方・考え方」を働かせる学習過程を工夫することにより、体育科で育成を目指す資質・能力がより豊かになり、体育科の目標である、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かスポーツライフを実現するための資質・能力」の育成につなげることを目指す。

児童の実態から勝敗を受け入れたり、適切ではない言動をとったりする様子が見られたため、試合前後のあいさつやチームで円陣を組むなどチームや相手の仲間と楽しく授業に取り組み、児童同士がお互いを尊重し合い、安心して授業に取り組める雰囲気をつくりたい。

本時において、はじめの段階では、まず主運動につながる運動として、前時に行ったラリーゲームを行う。この練習では、前時に学習した内容をおさえつつ、チーム内で声掛けをしながらパスを繋ぐことでラリーを続ける意識を高めていきたい。次に、前時までの授業の振り返りを通して、課題を見つけ、めあてを提示し、考える視点を焦点化させて学習を進めていく。

なかの段階では、学習指導要領解説体育編 第3学年及び第4学年の内容 Eゲーム(2)思考力、判断力、表現力等の中に記載がある「規則を工夫すること」に重点を置き、ゲームを通して思考力、判断力を高められる授業を進める。規則を工夫するにあたっては、前時までに行われた授業を基に「ボールに関する規則」、「ラリーが続くための規則」と選択できる規則を2つ設定した。そして、話し合いを通してチームで規則を選択したり、個人で規則を選択したりさせる。そうすることで、児童の技能習熟における差異に関係なく、ゲームに取り組ませるようにしたい。

チームや個人に適した規則を選択し、ゲームに参加することで、ソフトバレーボールの楽しさや喜びに触れたり、課題解決に向けて友達と話したりできる視点を作りたい。ゲーム①終了後、児童が規則を再選択する機会を設け、ラリーが続くように各チームで改善点を話し合い、ゲーム②に取り組むことで全員が楽しむことができるようにしたい。

まとめの段階では、ゲームを通して学んだことやチームで話し合った内容を中心に振り返りシートに記入することで、本時の学びを確認するとともに次時の見通しをもたせる。

カリキュラムマネジメントの観点から、事前に保健における「けんこうな生活」の学習を振り返っておく。それにより、児童に運動の大切さを実感させるとともに、「ネット型ゲーム」を学習する意義をより一層理解させるようにしたい。

単元途中や単元後も他教科との関連を図りながら学習を進めることで、教科等の横断的な学びが実現するよう指導を進めていきたい。

6 単元の評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
内容のまとめりごとの評価基準	次の運動の行い方を知っていると同時に、易しいゲームをしている。 ・ネット型ゲームでは、基本的なボール操作とボール操作できる位置に体を移動する動きによって、易しいゲームをしている。	規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりしているとともに、考えたことを友達に伝えている。	運動に進んで取り組もうとし、規則を守り誰とでも仲良く運動をしようとしていたり、勝敗を受け入れようとしていたり、友達の考えを認めようとしていたり、場や用具の安全に気を付けたりしている。
単元の評価規準	①ソフトバレーボールの行い方について言ったり、書いたりしている。 ②相手コートから飛んできたボールを両手もしくは片手を使って相手コートに返球することができる。 ③ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすることができる。 ・ボールを両手もしくは片手を使ってはじくことができる。	①誰もが楽しくゲームに参加できるように規則を選んでいる。 ②誰もが楽しくゲームに参加できるような作戦を選んでいる。 ③課題解決のために自分が考えたことを友達に伝えている。	①ゲームに進んで取り組もうとしている。 ②規則を守り、誰とでも仲良くしようとしている。 ③用具などの準備や片付けを、友達と一緒にしようとしている。 ④勝敗を受け入れようとしている。 ・友達の考えのよさを認めようとしている。 ・場や用具の安全を確かめている。

7 指導と評価の計画

		1	2	3	4	5 (本時)	6	7
指導内容	知	①知識 (ソフトバレーボールのルール)	③技能 (味方にパスをする)	②技能 (返球する動き)				
	思				③表現 (友達に伝える)	①思考・判断 (規則の選択)	②思考・判断 (チームに合った作戦の選択)	
	態		③責任・参画 (準備・片付け)	②公正・協力 (友好的な態度)			①愛好的 (積極的な取組)	④共生 (勝敗を受け入れる)
学習過程	10分	(オリエンテーション) 1 準備運動 2 ソフトバレーボールの説明 (動画視聴) 3 学習の進め方	<ねらい①> ソフトバレーボールの基本的な技能を高めよう。 1 集合、整列、挨拶 2 ドリルゲーム 3 本時のねらいを確認する。			<ねらい②> ソフトバレーボールをみんなが楽しめるように工夫しよう。 1 集合、整列、挨拶 2 ドリルゲーム 3 本時のねらいを確認する		
	15分	○ 学習の約束 ○ ルールの確認 ○ 振り返りの仕方 ○ 毎時間取り組む運動の練習 ○ 試しのゲーム	4 本時の学習内容の確認 「ボールを上手く操作するためのコツを知り、練習を行う。」 5 課題解決の運動 ○ ボールを上手く操作する方法を知り、基本的な技能の習熟	4 本時の学習内容を確認 「ボールを相手コートに返球するためのコツを知り、練習を行う。」 5 課題解決の運動 ○ ボールを相手コートに返球する方法を知り、基本的な技能の習熟	4 本時の活動内容を確認 「ラリーが続くにはどうすればよいか自分が考えたことを友達に伝えよう。」 5 チームごとにラリーゲームに向けての話し合い 6 ゲーム① 7 ゲーム①の振り返り	4 本時の学習内容を確認 「誰もが楽しく参加できるルールを選ぼう。」 5 チームでルールの確認 6 ゲーム①	4 本時の学習内容を確認 「チームの特徴に応じた簡単な作戦を選ぼう。」 5 チームごとに南小ラリーコンテストに向けての話し合い 6 ゲーム①	4 本時の学習内容を確認 「南小ラリーコンテストを楽しもう。」 5 ゲーム ○ 簡単な作戦の選択 6 本時のまとめ (学習カードの記入、振り返り、成果の確認、単元のまとめ)
	15分		6 ゲーム① 7 ゲーム①の振り返り 8 ゲーム②	6 ゲーム① 7 ゲーム①の振り返り 8 ゲーム②	8 ゲーム①の振り返りを基に練習 9 ゲーム②	7 ゲーム①の振り返り、再度、ルールを選択 8 ゲーム②	7 ゲーム①の振り返り 8 ゲーム②	7 ゲーム①の振り返り 8 ゲーム②
	5分		9 本時のまとめ 10 片付け、挨拶		10 本時のまとめ 11 片付け、挨拶	9 本時のまとめ (学習カード記入、振り返り、成果及び次時の課題確認) 10 片付け、挨拶		
評価の観点	知	①知識 【カード】		②技能 【観察・動画】	③技能 【動画】			
	思				③表現 【観察】	①思考・判断 (観察・シート)	②思考・判断 【カード】	
	態		③責任・参画 【観察】	②公正・協力 【観察】			①愛好的 【カード】	④共生 (観察・シート)
準備物	ボール、ネット、支柱、ロープ、ルールカード、マグネット、振り返りシート、タブレット、プロジェクター、スピーカー、得点板							
カリ・マネ	保健領域：体の発育発達 道徳科：個性の伸長							

つながりのある学習
(小学校)

8 本時の学習（5/7時間）

(1) 本時の目標

- 誰もが楽しくゲームに参加できるような規則を選ぶことができる。
(思考力、判断力、表現力等)

(2) 本時の評価項目

- 誰もが楽しくゲームに参加できるように規則を選んでいる。
(思考・判断・表現)

9 学習指導過程（5/7時）

段階	学習内容及び学習活動	指導上の留意点	○：評価項目 (評価の方法) 【Aの例】	「努力を要する」状況と判断される児童への手立て							
はじめ 10	1 整列、挨拶 2 主運動(ゲーム)につながる動き ・ ネットをはさんでラリー練習 3 本時のねらいを確認する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> みんなが楽しめるルールを考えよう。 </div>	<ul style="list-style-type: none"> ○ テンポよく行えるようにBGMを利用する。 ○ 動画視聴や児童の振り返りを提示することで、本時の課題を発見し、課題解決に向けての意欲をもつことができるようにする。 									
なか 28	4 ゲームのルールを確認し、各チームルールを選択する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">【基本ルール】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ ネットをはさんで1チームで行う。 ・ 時間制で行う。 ・ ボールは3回で返す。 ・ スタートは反対コートに投げ入れから始める。 ・ 1人が続けて2回触ることはできない。 ・ ラリーが止まったら、0から数え直す。 ・ バウンドしたらアウト。(1回または2回) </div> 5 ゲーム①を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="text-align: center;">【選ぶ規則】</p> <p>〈ボール〉 ①50g ②100g 〈ラリーが続くためには〉 ①キャッチ ②ワンバウンド ③ノーバウンド</p> </div> 6 ゲーム①を振り返り、課題解決のための話し合いや練習を行う。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p style="font-size: small;">5時間目：みんなが楽しめるようにチームに合ったルールを選ぶ</p> <p style="font-size: x-small;">1回目 ラリーが続くようにチームで話し合ってルールを選んでみよう！ (動画で書き込んでみよう！)</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center; font-size: x-small;"> <tr> <td style="width: 20%;">〈ボール〉</td> <td>①50g</td> <td>②100g</td> </tr> <tr> <td>〈技能〉</td> <td>①キャッチ</td> <td>②ワンバウンド</td> <td>③ノーバウンド</td> </tr> </table> <p style="font-size: x-small;">選んだルールのわけを考えながら選ぼう (なぜなら…)</p> <p style="font-size: x-small;">【ボール】 軽い・ちょうどいい・重い 【技能】 ①みんなできた・できなかった ②仲間につなげた・つなげなかった</p> </div> 7 ゲーム②を行う。 8 南小ラリーコンテストルールについて話し合う。	〈ボール〉	①50g	②100g	〈技能〉	①キャッチ	②ワンバウンド	③ノーバウンド	<ul style="list-style-type: none"> ○ ラリーの回数を記録することで、これまでの記録を更新しようとする意欲を高める。 ○ ルール選択後、チームごとに練習することで、ゲームに向けての準備時間と運動量を確保する。 ○ 他チームのゲーム中、ラリーが途切れた時やラリーが上手く繋がった時のプレーに着目し観察させることで、個人や自チームでの振り返りや児童同士アドバイスに生かし、ゲーム②に向けた練習に課題をもって取り組めるようにする。 ○ デジタル学習カードを活用して規則について話し合えるように準備をする。 ○ 選択した規則でみんなが楽しめたか尋ねることで、規則の選択ができていない児童を支援する。 ○ 本時の学習活動を踏まえて、南小ラリーコンテストのルールを決定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 誰もが楽しくゲームに参加できるように規則を選んでいる(観察・シート) 【○ 誰もが楽しくゲームに参加できる規則を選んでいる】 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 選択した規則が適切ではない場合は再選択するように助言をする。
〈ボール〉	①50g	②100g									
〈技能〉	①キャッチ	②ワンバウンド	③ノーバウンド								
おわり 7	9 めあてに対する本時の振り返りを行い、教師の評価を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> みんなが楽しめるルールで南小ラリーコンテストを楽しもう。 </div> 10 挨拶、用具の片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ○ 課題解決につながった友達との対話を記録させることで、対話的に学習を進めることを児童に意識付ける。 									

ボールゲーム・ネット型ゲームにおける評価基準に対する手立て【思考・判断・表現】

	C	B	A
低学年 (ボールゲーム)	規則の工夫を提示し、選ばせる。	ゲームの場や規則の中から、楽しく行うために自己に適した場や規則を選んでいる。 教師の助言・チーム内での話し合い・動画視聴によって自分やチームに合った規則に気付かせる。	ゲームの場や規則の中から、楽しく行うために自己や チームの特徴 に応じた場や規則を選んでいる。
	望ましい動作や言葉(ワークシート等)を例示する。	ボールを投げたり蹴ったりするときに行った工夫を、動作や言葉で友達に伝えたり、カードに書いたりしている。 児童の望ましい動作や言葉を紹介することで、 新たな気付きや方法 を共有する。	ボールを投げたり蹴ったりするときに行った 新たな気付きや方法 を、動作や言葉で友達に伝えたり、カードに書いたりしている。
		ボールを捕ったり止めたりするときに行った工夫を、動作や言葉で友達に伝えたり、カードに書いたりしている。 児童の望ましい動作や言葉を紹介することで、 新たな気付きや方法 を共有する。	ボールを捕ったり止めたりするときに行った 新たな気付きや方法 を、動作や言葉で友達に伝えたり、カードに書いたりしている。
	ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入ることに友達の良い動きを動作や言葉で友達に伝えたり、カードに書いたりしている。 児童の望ましい動作や言葉を紹介することで、 新たな気付きや方法 を共有する。	ボールが飛んだり、転がったりしてくるコースに入ることに友達の良い動きを動作や言葉で友達に 何度も 伝えたり、カードに 何度も 書いたりしている。	
中学年 (ネット型ゲーム)	規則の工夫を提示し、選ばせる。	コート内でのボールの触球回数、得点の入り方などの規則を選んでいる。 教師の助言・チーム内での話し合いによって自分やチームに合った規則に気付かせる。	コート内でのボールの触球回数、得点の入り方などの規則を 自分やチーム の特徴に応じて選んでいる。
	いくつかの作戦を提示し、選ばせる。	自分とチームの友達との連携を踏まえた作戦を選んでいる。 ゲーム①での相手の特徴に焦点を当て、分かったりしたことをチームで会話させる。	自分とチームの友達との連携と、 相手チームの特徴 を踏まえた作戦を選んでいる。
	望ましい動作や言葉、絵図(ワークシート等)を例示する。	易しいネット型ゲームで、攻めや守りの際の工夫を、動作や言葉、絵図などを使って、友達に伝えている。 他のチームの声掛けやプレイの例示をして、自分のチームの参考にさせる。	易しいネット型ゲームで、攻めや守りの際の工夫や 声を掛け合う連携 などのいろいろなよいプレイを、動作や言葉、絵図などを使って、友達に伝えている。
高学年 (ネット型ゲーム)	規則の工夫を提示し、選ばせる。	自陣でボールに触れることができる回数を設けてプレイの制限をするなどのルールを選んでいる。 教師の助言・チーム内での話し合い・動画視聴によってこれまでのゲームで使用したルールを基に、付け加える等して、 新たなルール に気付かせる。	自陣でボールに触れることができる回数を設けてプレイの制限をするなどのルールを選ぶとともに、 新たなルール を提案している。
	いくつかの作戦を提示し、選ばせる。	チームの特徴に応じた作戦を選び、自己の役割を確認している。 ゲーム①での自チーム個人の役割に焦点を当て、動画確認をしたり、分かったりしたことをチームで会話させる。	チームの特徴に応じた作戦を選び、自己や 仲間 の役割を確認している。
	望ましい動作や言葉、絵図(ワークシート等)、動画教材を例示する。	簡易化されたネット型ゲームで、自己や仲間が行っていた動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って、他者に伝えている。 動画視聴等の時に、攻めの場合、守りの場合を分けて考えさせ、これまで学習した内容を生かして具体的に動作等を基に話し合いをさせる。	簡易化されたネット型ゲームで、自己や仲間が行っていた 攻めと守り の動き方の工夫を、動作や言葉、絵図、ICT機器を用いて記録した動画などを使って、他者に 詳しく 伝えている。

つながりのある学習
(小学校)

ソフトバレーボール デジタル学習カード

名前

坪田 啓介

1

授業の計画

①	オリエンテーション
②	ボールを上手く操作する
③	ボールを相手コートに送る
④	教えあい・伝えあい
⑤	ルールの工夫
⑥	作戦を考える
⑦	ラリーコンテスト

技能向上

工夫して楽しむ

4

レベルアップシート(できたら回チェックしよう)

ボールを下から 送らせる動き	<input type="checkbox"/> キャッチ 3年生以上で身に付けたい 4年生で身に付けたい 5年生以上で身に付けたい	<input type="checkbox"/> レシーブ 高学年につなげる動き 高学年につなげる動き
ボールを上から 送らせる動き	<input type="checkbox"/> 投げ入れ 3年生以上で身に付けたい 4年生で身に付けたい 5年生以上で身に付けたい	<input type="checkbox"/> トス 高学年につなげる動き 高学年につなげる動き
		<input type="checkbox"/> アタック 高学年につなげる動き

7

1時間目:ソフトバレーボールとは

1977年に福井県の浜市で考えられました。高れいきの健康増進と
生きがいづくりを目的としており、柔らかいボールを使ったバレー
ボール競技です。

2

授業の流れ

- あいさつ
- ドールゲーム
- 活動内容の確認
- 練習のゲーム
- 振り返り
- 片づけ

5

2時間目:ボールを上手く操作する

お手本

ポイントは…**コシだ!**

ポイントをかまろりてはつけよう!

ポイントをかまろりてはつけよう!

8

1時間目:ソフトバレーボールとは

ソフトバレーボールの
**ラリー王に
俺はなる!**

3

ルール

(基本ルール)

- ・ ネットをばさんで1チームとする。
- ・ 試合は時間制とする。
- ・ ボールは3回で返す。
- ・ スタートは投げ入れる。
- ・ 1人が続けて2回さわることができない。
- ・ ハウンドしたらアウト(1回または2回)

(審判ルール)

- ・ ラリー回数をしっかり数える。
- ・ 動画を撮影する。

6

2時間目:ボールを上手く操作する

見込みコーナー

できるように
自分の動画をはつけよう!

1:35/3:40

9

3時間目：ボールを相手コートに返す

ポイントはお手本！

ポイントをお手本として取りましょう！



1:35 / 3:40

10

3時間目：ボールを相手コートに返す

見てみてコーナー

できるようになった
自分の動画を振り返りましょう！



1:35 / 3:40

11

4時間目：立ち位置や役割について考えてラリーしよう

話し合いコーナー

立ち位置について
動画で振り返りましょう！

ラリーを続けられるように立ち位置や役割について自分が考えたことを友達に伝えよう！
どうすれば自分が考えたことを友達に伝えることができるかな？

どこに立てばラリーがながるかなあ？



12

5時間目：みんなが楽しめるようにチームに合ったルールを選ぶ

【回目】ラリーが楽しくできるようにチームで話し合っルールを選んでみよう！
〈動画で書き込んでみよう！〉

〈ボール〉	①50g	②100g	
〈技能〉	①キャッチ	②ワンパン	③ノーパン

選んだルールのわけを考えながら選ぼう（なぜなら…）

【ボール】 軽い・ちよいどいい・重い
【技能】 ①みんなできた・できなかった
②仲間につなげた・つなげなかった

13

5時間目：みんなが楽しめるようにチームに合ったルールを選ぶ

【2回目】ラリーが楽しくできるようにチームで話し合っルールを選んでみよう！
〈動画で書き込んでみよう！〉

〈ボール〉	①50g	②100g	
〈技能〉	①キャッチ	②ワンパン	③ノーパン

選んだルールのわけを考えながら選ぼう（なぜなら…）

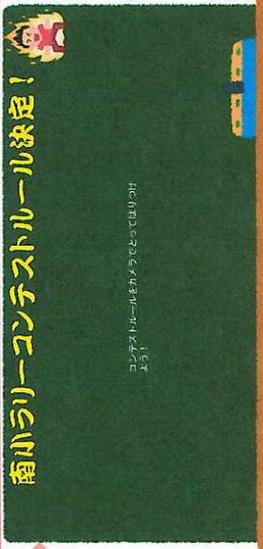
【ボール】 軽い・ちよいどいい・重い
【技能】 ①みんなできた・できなかった
②仲間につなげた・つなげなかった

14

5時間目：ラリーが楽しく、チームに合ったルールを選ぶ

南小ラリーコンテストルール決定！

コンテストルールをメモして取りましょう！



15

6時間目：チームに特徴に応じて簡単な作戦を選ぶ

ルールに対してどんな作戦が考えられるかな？

役割・担当を決めて確実にラリー

- ① **ボジション作戦**
ボールを高く上げてゆっくりラリー
- ② **ゆるみわ作戦**
とにかく低く、早く、回数をかせぐ
- ③ **スピーディー作戦**



16

7時間目：南小ラリーコンテストを楽しむ

最終的ラリーコンテストは！
今までのチームでがんばって
この別荘にいるラリーに勝つ
に奮闘しよう！

見てみてコーナー

回数	ボースポイント
赤	
青	
黄	
緑	



17

