



Title	バレーボールのパスの教材構成と教授プログラム
Author(s)	進藤, 省次郎; SHINDOU, Shojiro
Citation	北海道大学大学院教育学研究科紀要, 101, 227-244
Issue Date	2007-03-30
DOI	https://doi.org/10.14943/b.edu.101.227
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/20492
Type	departmental bulletin paper
File Information	101_227-224.pdf



バレーボールのパスの教材構成と教授プログラム

進 藤 省次郎*

A Structure of Teaching Materials and The Teaching Plan of The Pass Skill for Beginners in The Volley Ball Games

Shoiiro SHINDOU

【要旨】バレーボールは、中学校以上の体育教育において教授・学習の主要な対象（運動種目）の一つとして位置づけられてきた。しかし大学生においても、その集団的戦術を構成する主要な個別技術としてのオーバーハンドパス（トス）及びアンダーハンドパス（レシーブ）の未習得が多い。先の拙稿において、パスの指導についての歴史的検討をとおしてその起因を探り、それらパスの客体としての運動学的検討を通して基本的運動構造と客観的な技術（教育内容）を整理し、教育内容化、教材化の視点を示した。本稿では、二つのパスの具体的な教育内容の精選と教材（運動材）構成にもとづき、高校生以上を対象とした「パスの教授プログラム」を示す。

【キーワード】オーバーハンドパス，アンダーハンドパス，教育内容，教材，教授プログラム

はじめに

先の拙稿において、習熟者が示すオーバーハンドパス（トス）、及び、アンダーハンドパス（レシーブ）の基本的運動構造とそれらを成立させている各局面における主要な技術（運動技術）を整理した。^{注1)}

要約すると、オーバーハンドパスにおける主要な技術は、準備局面ではボールの「緩衝技術」（待ち受け動作からのボールの呼び込み動作）、主要局面では下肢から上肢へのエネルギーの「伝導技術」（下肢の伸展動作と上肢の伸展の連動動作）、及び、目標へのボールの「送り出し技術」（脚に同期した上腕の内旋・前腕の回内動作、手首の返しと指の伸展動作）、終末局面では腕の接近動作などであり、アンダーハンドパスでは、準備局面における組み手による面形成動作（肘関節の伸展・回外動作、手首の背屈動作）とボールの待ち受け動作、主要局面では組み手と両脚の屈曲・伸展動作の連動によるボールの質に対応した三つの「送り出し技術」、終末局面では脚の継続的な伸展動作などであった。そして、これら3局面およびそれぞれの技術は、相互に関連し規定しあっていることを述べた。

二つのパスのこれらの主要な技術は、すべての学習者に認識・習得されるべき対象（客体としての教育内容）である。しかしそれらは、長い年月と努力によって習得された習熟者の技術

* 北海道大学大学院教育学研究科健康スポーツ科学助教授（体育方法学）

^{注1)} 拙稿、「バレーボールの初心者に対するパスの指導」北海道大学大学院教育学研究科紀要第89号 59-64
2003 年。なお、スポーツの技術（運動技術）の規定については、この拙稿のⅡの注2においても言及したが、本稿においても運動学的に一般的に承認されている「ある一定のスポーツの課題をもっともよく解決していくための…合理的な…合目的な…経済的な仕方」（マイネル）という規定に従う。

であり、未経験者にそのまま指導することはできない。

本稿では、学習主体の身体的・知的、技能的条件に見合わせて、だれもが「わかり・できる内容」として教育内容化し、そうした内容を全面的に担った教材として再構成し、「バスの教授プログラム」として示す。

I バスの教育内容とプログラムの構成

ここでは、多様に存在するバスの技術（内容）の中から、“すべての学習者に共通に認識・習得させるべき内容”として何をおさえるのか。また、それらの内容を学習者が直接挑む教材（運動材）としてどのように構成しプログラム化するのかについて述べる。

1. 二つのバスに通底する認識対象（教育内容）

スポーツの技能を獲得する過程において、主体が認識し習得しようとするスポーツ対象は、なんらかのスポーツ手段（道具や場や技術）を介して挑もうとするその運動の時間的・空間的・力動的観念（認識対象）である。それらの観念はスポーツ手段の発展とともに拡大し深化し、その過程を通して素材としての自己の身体を人間的に加工していく。^{注1}

学習者にとって、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスという運動の習得過程において本質的には何が認識対象となるのか。もちろん、その運動がどのような目的課題を持って、どのような状況（場や動的な空間）の中で行使されるのかということの理解を前提にしてではあるが、それは、バスという運動のスポーツ対象である飛来するボールの質に対する認識である。ボールの質とは、味方や相手が創出するボールの移動スピードや回転速度と飛来の方向やその変化などの時間や空間の観念（内容）であり、ボールの大きさや重さ（強さ）の大きさなどの力動的な観念である。しかし、こうしたボールに対する時間的・空間的・力動的な観念（認識）は何もなしで獲得できるものではない。自己の身体（技能）を手段として媒介させて初めて獲得できるし、主体が介在させているその技術の質と認識が高ければ高いほど高度な観念が獲得できる。

部活動などを経験してきた習熟者をみていると、こうしたボールの質に対する時・空間・力動認識を長い学習によってかなり高度なものとして獲得している。そして、それが獲得されたか否かはかれらの技能の達成度から判断し評価することができる。しかし、それらの認識は感覚的に観念として捉えられた主観的なものであるから、自己と道具や場や相手との関係がのつくり出す運動技術の法則性の認識とは異なるし、スポーツ手段に対する客観的な認識ではない。習熟者の中で、自分が達成している運動を構造的に正しく捉えられたり、それがどのような客観的な技術から成り立っているかを認識できている者は極めて少なく、それゆえ、自分の技能としては「できる」が未経験者に「教える＝伝える」ことができない「習熟者」が多いのである。

一方、初心者はバレーボール（ゲーム）におけるバスの目的（課題）に対してできえ明確な認識を持っていない。「味方にボールを送ること」という程度に捉えている者が大半である。球技、特に三回のコンタクトを許されているバレーボールにおけるバスの中心的課題は、単に目標にボールを送ることではない。味方の次の目的的（攻撃的）プレイがもっとも行使しやすくなるように、“ボールの衝撃を和らげながらいかに柔らかく目標空間にボールを送るか”というところにあるがこのことは自覚されていない。また、与えられた場や空間における状況認

識や飛来するボールの時間・空間的、力動的観念（認識）はきわめて曖昧であり、パスの運動構造や客観的な合目的な技術（動作内容とその情報）についての認識は学んでいないためほとんど持ち合わせていない。^{注2)}

一般的に、球技のゲームにおいて、刻々と変化するボールに対する時・空間観念や場や空間に対する状況認識は抽象的な認識対象であり捉えにくいと考えられやすい。しかし、これらの認識は、飛来する多様なボールや味方と相手がつくり出す動的な場や空間という具体物としての教材との対峙を通してしか脹らませていくことができないものである。

パスの技術の中で、二つのパスに通底する主要な教育内容としての技術は、準備局面におけるボールの「緩衝技術」と主要局面における「送り出し技術」である。また、二つのパスはそれぞれの目的とボール（対象）への働きかけ方の相違から、独自の運動構造と技術（内容）を持っている。習熟者、初心者問わず、スポーツ対象への本物の認識を脹らませていくためにも、先に示したこれらの主要な技術をだれもが認識し習得することができるように、具体的な教材に再構成しプログラム化する必要がある。

2. 教授プログラムの構成

教授プログラムは、授業という限られた時間を想定し、以下のような観点にもとづき構成する。

(1)学習の対象者は、中学校までの授業でバレーボールを単元として学習してきた高校生以上の男子か女子、または男女クラス（40名）とする。もちろん、中学生にも妥当なプログラムであると考えますが、年や階梯を追うごとに技能差が拡大している高校生や大学生の方が異質集団による自立的学習が機能しやすいからである。

(2)学習時間は、大学では90分×6コマ（ガイダンスを含む、なお、高校では50分×9コマ）を目安としプログラム化する。今回は、大学生を対象とする。

(3)内容の構成については、まず、バレーボールのゲームを構成する二つのパスの本来的目的を理解させ、学習者が抱えているパスに対する誤った固定概念を早めに取り去るように構成する。初心者の多くは、オーバーハンドパスを「手で打つ（弾く）運動」、アンダーハンドパスを「腕で打つ運動」と捉えている。具体性のある教材によってこうした先入観を早めにくくし、それぞれのパスの運動構造と主要な技術である「緩衝技術」と「送り出し技術」の重要性を理解しつつ、それらを技能として習得することができるように毎時間の教育内容と教材を構成する。

(4)教材の構成については、ボールに対する時間・空間的、力動的観念が確実に発展するように、毎時間の教材（運動材や練習方法）の時間・空間的・力動的難易度を漸次的に高めるように構成する。

(5)初期的な時間を除いて、二つのパスを切り離して学習するのではなく、粗形態が獲得されたら一定の時間で交互に学習させたり、なるべく早めにアンダーハンドパス（レシーブ）とオーバーハンドパス（トス）を繋げて学習できるようにする。それは、前者は、身体的疲労や飽きることを避けるというねらいもあるが、運動の粗形態の習得後はランダム練習が有効であるという指摘があるからである。後者のねらいは、パスが個別技術として集団戦術から切り離されて要素主義的に学習されるのではなく、できるだけ早く集団の戦術（ゲーム）の攻撃リズムを学ばせるためである。^{注3)}

(6)学習形態については、技能的な上位者と中位者と下位者を平均的に集めたグループをいくつか編成し、リーダーを中心に自立的主体的に学習を進める異質集団によるグループ学習の形態で展開する。高校や大学レベルでは、技能的な差はあれ学習集団内に何人かの部活動経験

者がおり、また、未経験者でも技能の高い者、低い者が必ず存在する。経験者（習熟者）の認識と技能を授業に徹底的に活かし、教え合い学び合う関係を組織することが学習者全員の認識と技能を高めることにつながると考える。

バレーボールの技術的特質（本質）は“ネットにより分離された競技空間におけるボールを介した攻撃・防御空間と攻撃・防御時間の争奪”であり、その実体は“攻撃と防御の相互の目的意識的な集团的戦術（コンビネーションプレー）の行使による攻防（ラリー）”にある。学習を通して、すべての学習者がこうした特質に接近することが目標である。

プログラムの具体的な内容構成は以下のようにする。1. 単元及び毎時間の目標、2. 教育内容、3. 教材の構成（運動材、練習方法）、4. 学習の展開（教師の行動、学習者の行動）、5. 評価対象、などである。

Ⅱ パスの教授プログラム

1. 単元全体の目標

- (1) オーバーハンドパス（トス）、及び、アンダーハンドパス（レシーブ）の目的を理解し、それらのパスをゲーム状況に応じて行使できる能力を身につける。
- (2) 二つのパスの運動構造とそれらを成立させている客観的な技術を認識し、「わかる」ことを通して技能を習得する。
- (3) 技能を習得していくための学習の過程（教材の順序と練習方法）を理解し、自己の技能を他者に「伝える」ことのできる力を身につける。

2. 授業の展開

【概要】一コマ目は授業のガイダンスが中心であり、他の球技と異なるバレーボールの本質（独自の面白さ）が「ボールを介した攻撃と防御の目的意識的な集团的戦術（コンビネーションプレー）の行使による攻防（ラリー）」にあること、パスの課題は、単に「ボールを味方に送る」ことではなく「味方の次の攻撃的プレーの最善の行使を可能にするための、緩衝を伴った柔らかいボールの目標空間への送球動作」であることなどを説明し授業の目標を示す。また、プレテストによるパスの技能調査より班分けし、リーダーを中心にした自立的主体的な班学習の展開を要請する。また、班決定後に自己紹介による班員相互の交流などが主な展開となる。

注1) 金井淳二は、スポーツ過程を労働過程との対比から、スポーツ対象、スポーツ手段、運動そのものという3契機から成立すると捉え、スポーツ対象をスポーツ運動の「時間的空間的な観念」としている。このことは首肯したい。しかし、スポーツ運動はこれらの時間的空間的観念の認識みならず力の制御に関する力動的な観念がスポーツ対象に位置づくとも考える。また、金井は、スポーツ技術を「スポーツ手段の一定の特殊な体系（システム）」としているがこれを首肯したい。金井淳二「スポーツ技術と科学」、『スポーツの自由と現代』青木書店 1986年所収

注2) 2002年度のパレーボールの授業の受講生138人に調査したところ、パスの技術ポイントをほとんど教わっていないという者が44%ともいる。また、緩衝技術の内容について教わらなかったとした者は80%もあった。少し教わったという者（18%）の内容を聞くと、オーバーハンドパスでは「体全体でやわらかく…」とか「手で弾かないで…すばやく押す」などであり、アンダーハンドパスでは「手をしっかり伸ばしてあてる」とか「手だけでなく足も同時に使ってあてる」などというきわめて抽象的で大雑把な内容であった。

注3) シュミットらは、テニスのストロークの実験的研究をとおして、ある個別的運動の学習において基本的な粗形態が形成された後は、ドリル的な「一定練習」や「ブロック練習」より「多様練習」や「ランダム練習」の方が運動記憶や技能定着が促進されることを指摘している。リチャード・A. シュミット 調枝孝治監訳「運動学習とパフォーマンス」大修館書店 1994に詳しい。

【一コマ目】 ガイダンス、プレテスト、班分け

(1) 本時の目標

- ①バレーボールの特質とパスの目的について理解する。
- ②プレテストで自己のパスの技能の実体を把握する。
- ③班分け、自己紹介を通して班員との交流をはかる。

(2) 教育内容

- ①バレーボールの特質とゲームにおけるパスの目的を理解する。
- ②パスの技術学習の到達点を確認する。
- ③プレテストのねらいと内容を理解する

(3) 教材の構成（本時は技術学習と関わっては特にない）

・プレテスト（個人による 2.3 m の直上トス, 対人による約 3 m 離れたオーバーハンドおよびアンダーハンドパス）

・班交流

(4) 学習の展開

- ・ 集合、あいさつ…………… 5分
- ・ 教師の行動（ガイダンス）…………… 15分
 - ・ 特質とパスの目的についての説明
- ・ 授業全体の見通しとグループ学習のねらい説明
 - ・ 本時のねらいと活動（ウォームアップ、プレテスト、班分け）
班交流など）の確認と指示
- ・ 学習者の行動
 - ・ ウォーミングアップ…………… 10分
 - ・ パスの自由練習…………… 5分
 - ・ プレテスト（ビデオ撮りする）…………… 30分
 - ・ クールダウン…………… 5分
 - ・ 教師行動（班分け作業と発表）…………… 10分
 - ・ 学習者の行動（自己紹介、交流）…………… 5分
 - ・ まとめ、解散…………… 5分

(5) 評価対象

・ 本時では、技術認識や習得の評価ではなく学習者の現時点での技能の自己確認と班員間の技能差の確認と交流が中心となる。

【2コマ目】 オーバーハンドパス1（準備局面と主要局面の切り離されたパス）

【概要】 ここから本格的な学習が始まる。まずなによりも、一コマ目のプレテストの中で、未経験者に多く観られた手で「打つ（弾く）動作」を示し、ボールを「打つ（弾く）」という先入観をくたく（教師と経験者によるバスケットボールによる柔らかいパスを師範する）。そして、捕球運動と投（押し出し）運動の「組み合わせ運動」であるオーバーハンドパスの成り立ちと運動

構造、及び、準備局面における「緩衝技術」と主要局面における「押し出し技術」の重要性を理解させる。「緩衝技術」（準備局面）と「押し出し技術」（主要局面）を切り離し、「緩衝技術」をしっかりと学習させた後「押し出し技術」を学習させる。それぞれの基本的な技術的内容は、前者では、やや上挙げた腕の待ち受け動作からのボールの呼び込み動作による「緩衝技術」であり、後者では、下肢から上肢へのエネルギーの「伝導技術」を伴ったボールの「押し出し技術」であることを理解させる。

班長を中心に、相互観察を重視し相互指導的な自立的な学習を展開させる。

(1)本時の目標

- ①オーバーハンドパスに対する誤った既成概念を克服する。
- ②オーバーハンドパスの基本的運動構造と技術を理解し初歩的な粗形態を習得する。
- ③班長を核に班員同士（相手）の運動を観察し、その評価力を高める。

(2)教育内容

- ① オーバーハンドパスは、非循環運動としての捕球運動（受ける動作）と投運動（押し出し動作）との組み合わせ運動であり、その基本的運動構造（3局面と関連性）の成り立ちを理解する。
- ② 「構えの姿勢」および、各局面における主要な技術が、準備局面における「緩衝技術」と主要局面における「押し出し技術」、及び、終末局面における「両腕（手）の接近動作」であることを理解し習得する。
- ③教材の学習過程（配列順序と練習方法）を理解する。

(3)教材の構成（運動材、練習方法）

- ①既成概念をくだくための教材（三つのボールによる師範）
- ②「構えの姿勢」（写真1）、腕をやや上挙げたボールの「待ち受け動作」（写真2）、呼び込み動作からの「ホールディング動作」（写真3、3'）



(写真1)



(写真2)



(写真3)



(写真3')

- ④一人によるボールの放り上げからの呼び込みによるホールディング動作
(写真4)



①



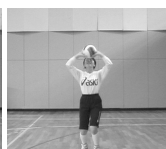
②



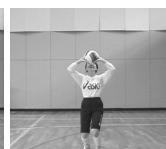
③



④



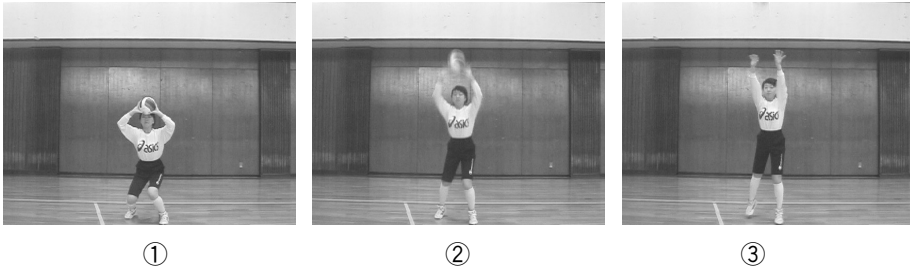
⑤



⑥

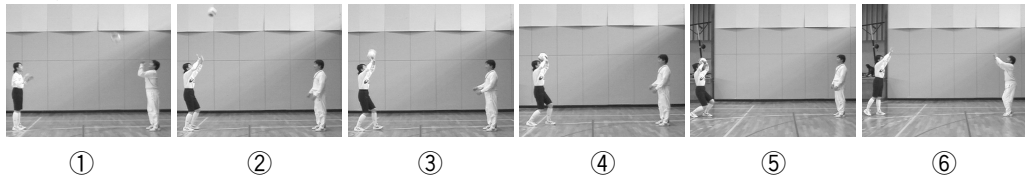
④ 一人によるホールディング動作からのボールの押し出し動作 (写真5)

(写真5)



⑤ 対人 (3~4 m間隔) での相手から投げられたボールのホールディング動作からの「押し出し技術」(写真6)

(写真6)



(1)学習の展開

- ・ 集合, あいさつ, 本時の学習目標…………… [5分]
- ・ ウォーミングアップ (班ごとに独自の内容で) …………… [5分]
- ・ 教師の行動と学習者の行動

①の教材について…………… [説明と師範, 10分]

○教師と経験者が教具 (ソフトバレーボール, バレーボール, バスケットボールの三つのボール) を使いパス (ボールの呼び込み押し上げ動作) の師範をする。前二者のボールは手 (指) で「打って (弾いて)」返すことができるが, バスケットボールでは不可能であること。しかし, 経験者にはそれが可能であることを示し, 問いかけにより「打つ (弾く) 動作」と呼び込みからの「押し出し動作」との違いを発見させる。

②の教材について…………… [説明3分, 実践5分]

○リラックスした「構えの姿勢」(利き足をやや前に出し両足は肩幅くらいに開き, 上体をやや前傾し両手は胸の前に楽に挙げて待つ姿勢) を示す。「待ち受け動作」の教材では, 手は顔や額の前に引いて待つのではなく, やや高い位置に挙げてボールを待ち受け (写真2), その位置でボールにコンタクトを開始しつつボールを呼び込むこと。その待ち受け位置と引くタイミングを示す。「ホールディング動作」では, 指を開き手首を柔らかく背屈させ額の前に呼び込むこと。肘を開きすぎず肘と手で三角形をつくることを指示する。(写真3, 写真3') ボールなしでのシュミレーションやボールを持って実践で示す。

③の教材について (1~2 mの高さに放り上げ受ける) …… [説明5分, 実践10分]

○②の準備局面における緩衝技術の内容を一連の動作として学習させる。手の待ち受け位置をやや高く保持させ, その位置でボールにコンタクトした瞬間に引き寄せることや, コンタクトと同時に柔らかく手首を背屈させながら肘を曲げ額の前に引き寄せることでボールとの衝撃が和らげられることを説明する。(写真4)

○初心者には、はじめはボールと上肢の運動（手と腕の屈曲動作）に意識を集中させ、初期的な緩衝技術を認識し習得させる。これが第一段階であり、その習得にともなって腰、膝、足の屈曲を意識させ、徐々に全身の屈曲による緩衝技術へと発展させることの大切さを説明する。

○習得できたかの自己評価は、ボールとのコンタクト時の音が小さくなることで確認させる。

④の教材について（2～3 mにボールを押し出す、写真5）…… [説明3分、実践7分]

○まず、目標にボールを送るという主要局面における主要な技術である「押し出し技術」は、上肢（手と腕）の運動だけでなく全身のエネルギーが使われていること。特に、下肢（足、膝、股）関節の屈曲からの伸展動作がやや先行し、それに連動した体幹や上肢（肩、肘、手、指）の関節の伸展動作の良し悪しがボールへの力との押し上げ方向を決定することを指導する。

○この下肢と腕の伸展動作に同期させた手首の返し（スナップ）動作がボールの「押し出し技術」であり、この時の大切な認識内容は、腕の伸展時に腕を内側に回す動作（上腕の内旋と前腕の回内動作）と手首の返し（スナップ）時に三指（親指、中指、人差し指）を近づけながらエネルギーをボールの中心に向ける「指の伸展動作」であり、これらの認識と習得の大切さを理解させる。

○認識・習得の自己評価は、ボールの回転の少なさと柔らかい上昇軌跡である。

⑤の教材について（対人によるホールディングパス、写真6）…… [説明2分、実践20分]

○切り離して学習した③と④を、本格的な「組み合わせ運動」として漸次的に発展させる教材であり、大切な教材である。③と④の技術の習得を前提とする。手と下肢の屈曲動作で体全体をクッションにして柔らかくボールを受けとめ、その後目標（相手の額）に向かってループ状のボールを送る。コンタクト時のボールの音が小さくなることを目標とする。

○習得（音が小さくなる）に伴ってホールディングの時間を徐々に短くしていき、最終的には瞬間的な呼び込み押し出し動作ができるようにする。

◎この間教員は各班を回り、各班の班長や技術上の問題のある学習者に直接指示をして回る。また、学習中の休憩は各班の判断でとる。

- ・クールダウン（班ごとに）…………… [5分]
- ・班ごとの反省、ミニレポート（目標、内容の確認と到達点と課題）…………… [5分]
- ・まとめ、解散…………… [5分]

(5) 学習の評価

- ・パスの基本的運動構造と主要な技術（緩衝技術と押し出し技術）の理解
- ・主要な技術の習得度（評価点は主としてボールコンタクト時の音の減少と押し出し後のボールの軌跡の正確さと回転数の減少）

【3コマ目】 オーバーハンドパス2，アンダーハンドパス1

【概要】 オーバーハンドパス2の学習では、教材の時間的空間的力動的条件の難易度を漸次的に高め、前回の技術内容の認識と習得をさらに発展させてボールの質に対する認識を高める。アンダーハンドパス1の学習においては、前者と同じく、未経験者の持つアンダーハンドパスに対する単に「腕でボールを打つ（当てる）」という既成概念をくだけ、その基本的運動構造と準備局面における正確な組み手による「面形成動作」と安定した「待ち受け動作」と、主要局面でのボールの質（スピードと変化）に対応させた緩衝技術を伴った三通りの「送り出し技術」があることとその重要性を理解させる。これらの認識を通して緩やかなボールに対する初歩的なアンダーハンドパスの技能を習得させる。

(1)本時の目標

- ① オーバーハンドパスについては前回の内容を再確認し、ボールコンタクト時の時間短縮をめざす。また、ボールの回転をより少なくし、より遠くに柔らかなボールが出せるように「押し出し技術」の質的な発展をめざす。
- ② アンダーハンドパスの基本的構造と技術を理解し、その初歩的な粗形態を習得する。
- ③ 班員同士の運動を観察しその相互評価力を高める。

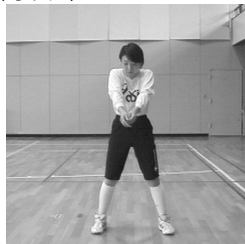
(2)教育内容

- ① オーバーハンドパス2においては、前回の内容を確認し、教材の（飛距離、高さ）条件を拡大し「緩衝技術」と「押し出し技術」の質を高め習得する。
- ② アンダーハンドパス1は、パスの基本的構造を理解し、準備局面では「面形成動作」とボールの「待ち受け動作」、主要局面ではボールの質に対応した緩衝技術を伴った「送り出し動作」、終末局面では「脚の伸展継続動作」を理解させる。
- ③ 二つのパスの教材の配列と学習過程を理解する。

(3)教材の構成

- ① 前回の対人パス（3～4 m）の復習後、飛距離を4～5 mに拡大する。
- ② アンダーハンドパスでは、「面形成動作」（写真7）と「待ち受け動作」（写真8）

（写真7）

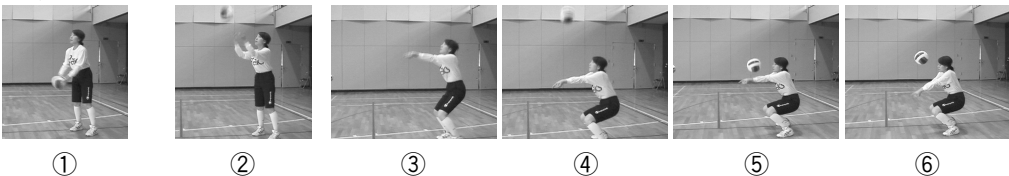


（写真8）



- ③ 一人での放り上げによる「待ち受け動作」からの緩衝動作（写真9）

（写真9）



①

②

③

④

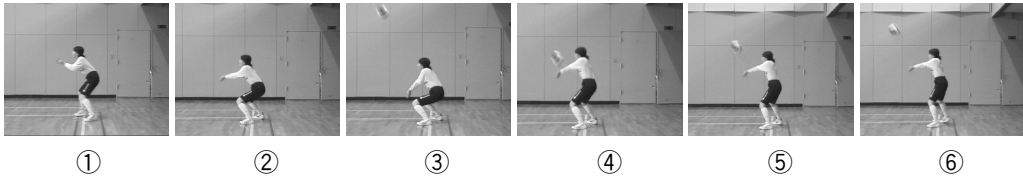
⑤

⑥

④対人（3～4 m）での相手からのボールの「待ち受け動作」からの緩衝動作

⑤対人でのゆるいボールの「待ち受け動作」からの「送り出し動作」（写真10）

（写真10）



（4）学習の展開

・ 集合，あいさつ，本時の学習目標…………… [5分]

・ ウォーミングアップ…………… [5分]

・ 教師の行動と学習者の行動

①の教材について…………… [説明3分，実践15分]

○前回のオーバーハンドパスの教材%の5分程度の復習を指示する。

○対人との距離を4～5 mに拡大し，「押し出し動作」をより大きな動作で実施させる。脚の明確な屈曲伸展動作と腕の伸展動作に同期させたボール中心点への手首のスナップと指の伸展動作の意識化を強調する。

②の教材について…………… [説明5分，実践5分]

○アンダーハンドパスでは組み手による「面形成動作」の正確さが，ボールコンタクト時に決定的な役割を果たすことを面（腕）とボールの角度との関係から理解させる。あごを引きながら，腕の伸展に同期させて組み手の手首をしっかりと床面方向に背屈させることで前腕が回外され正しい面が形成されること。ボールとのコンタクトの瞬間に面をくずさないためには手の背屈動作と肘の締め（絞）りを最大にすること（写真7）。また，ボールより早く落下点に入り肩幅より足を広くして足場を決め，膝を屈曲して十分に重心（腰）を落としてボールの「待ち受け動作」（写真8）をつくることの重要性を強調する。

③の教材について（写真9）…………… [説明2分，実践5分]

○軽く放り上げたボールの頂点あたりで面をつくり，足を屈曲して腰を落とし「待ち受け動作」をつくりボールを向かい入れる。初期的には，ボールに対しては腕を振らず面（前腕下部）に当てるだけとし，ボールは身体の少し上か前に落とさせる。ボールとのコンタクト時に面を固定したり少し振ったり少し下げたりすることで，ボールの反発（弾み）度や緩衝度を確かめさせる。

④の教材について…………… [説明2分，実践5分]

○③で学んだ待ち受けによる緩衝技術を相手から投げてもらって確かめさせる。ここでも，「待ち受け動作」をボールの頂点あたりで早めにつくらせ，落下してきたボールを向かい入れて当て，その反発度や緩衝度に対する認識を高める。ボールを出す側には，角度の深いループ上のボールを投げるように指示する。

⑤の教材について（写真10）…………… [説明3分，実践20分]

○ここで初めて，比較的ゆるいボールに対するボールの「送り出し技術」の指導に入る。

④の学習内容を発展させて，早めの低い「待ち受け動作」から，下肢の伸展動作によ

る上体の前上方への移動に同期させた抑制された（ブレーキのかかった）腕の振り出しによる「送り出し動作」を教える。ここでの重要な認識内容は、足の伸展動作（押し上げ動作）に腕の振り出し動作は従属するという認識である。（交代しながら実施する）

◎この間教員は各班を回り、各班の班長や技術上の問題のある学習者に直接指示をして回る。

- ・クールダウン…………… [5分]
- ・班ごとの反省，ミニレポート…………… [5分]
- ・まとめ，解散…………… [5分]

(5)学習の評価

- ・オーバーハンドパスでは、パス空間の広がりの中での音のしない柔らかいボールの目標への到達度
- ・アンダーハンドパスでは、基本的運動構造の理解と主要な技術（面形成動作，待ち受け動作，緩衝動作，緩衝を伴った「送り出し動作」）の理解
- ・主要な技術の習熟度（評価点はボールの柔らかさと目標への到達度など）

【4コマ目】オーバーハンドパス3，アンダーハンドパス2

【概要】オーバーハンドパス3では、3コマ目の技術習得をもとに時間的空間的条件の難易度をさらに高め、左右への移動を伴った新たな技術内容の認識と習得を目指す。アンダーハンドパス2の学習においても、ボールとの空間的時間的条件を徐々に拡大し、遠くからのボールに対する早めの待ち受け動作からの緩衝技術を伴った「送り出し技術」の認識・習得とその安定化を目指す。

(1)本時の目標

- ①オーバーハンドパス3については、ボールコンタクト時間のさらなる短縮を目指すとともに、左右への移動を伴った構えからの正確なパスの技術内容を習得する。
- ②アンダーハンドパス2では、ゆるいボールに対する「送り出し技術」をさらに安定させ、遠くからのボールに対する脚の屈曲伸展動作による緩衝技術を伴った「送り出し技術」の認識と習得を目指す。
- ③班員同士の相互観察と相互評価力を高める。

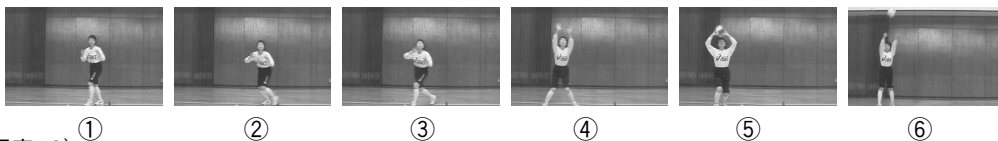
(2)教育内容

- ①オーバーハンドパスでは、左右の足のクロス動作による素早い移動の内容を理解し、緩衝動作と押し出し動作の質を高め習得する。
- ②アンダーハンドパスでは、より遠くからのボールの予測判断（時間的空間的認識）を高め、ボールの質に対応した待ち受けと送り出しのタイミングを認識する。
- ③教材の配列と学習過程を理解する。

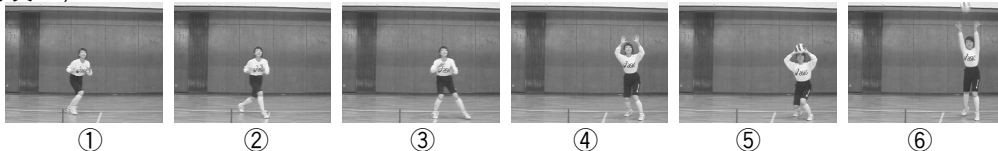
(3)教材の構成

①オーバーハンドパスでは、対人パス（3～4 m）の形で右（写真11）、左（写真12）左右への移動動作からのパス。

(写真11)

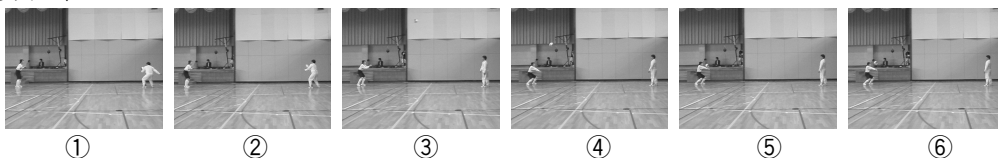


(写真12)



②アンダーハンドパスでは、短い距離（5～6 m）でのゆるいサーブによる球出しに対するレシーブ。（写真13、に徐々に距離を拡大する）

(写真13)



(4) 学習の展開

(ア) 集合、あいさつ、本時の目標…………… [5分]

(イ) ウォーミングアップ…………… [5分]

(ウ) 教師の行動と学習者の行動

①の教材について（写真11、写真12）……………説明、確認5分、実践25分]

○前回のオーバーハンドパスの内容を5分程度復習する。

①ボールをよく観ながら、右移動時は右足を軸に左足を前からクロスし、その左足を軸に右足を移動し早めに構えをつくる（左移動はその逆）ことや、両手を胸のあたりに上げて常にやや前屈みで重心を前に置き移動することを理解させる。ボールの高さや距離を変化させ、時間的空間的認識を高める。2人で交代しながら実施する。

②の教材について（写真13）…………… [説明、確認5分、実践30分]

○前回のアンダーハンドパスの内容の復習

② はじめは5～6 mからはじめ、7～8 m、10～12 mへと空間を拡大する。サイドハンドの緩やかなループ状のサーブを出させる。大切なのはボールの質（高さや早さ）の判断であるが、初心者は足場づくりと低い「構えの動作」が遅れがちとなるので、ボールの最高点あたりで構えをつくるタイミングをわからせる。形成した「面」を前に置き十分に重心を下げ腰を落とした待ち受け動作から、主として脚の伸展動作によりボールを押し上げ送る距離を調節することを理解させる。常に一人を送球目標として前に立たせておく。（5分くらいで交代）

(エ) クールダウン…………… [5分]

(オ) 班ごとの反省、ミニレポート…………… [5分]

(カ) まとめ、解散…………… [5分]

(5) 学習の評価

- ・ オーバーハンドパスでは、移動動作の正確さと素早さ、押し出し後のボールの音と回転の有無
- ・ アンダーハンドパスでは、ボールの落下を先取りした「待ち受け動作」ができているか。脚の伸展動作によりボールの飛距離をコントロールできているか。目標への到達度などである。

【5コマ目】 オーバーハンドパス4，アンダーハンドパス3

【概要】 オーバーハンドパス4では、いままでの学習を活かしてトスへの意識化とその技術内容を指導する。アンダーハンドパス3では、4コマ目までの内容をさらに定着させるとともに、新たにやや早いボールに対する技術を理解し習得させる。そして、二つのパスを併用した二人によるレシーブ技術（カバーリング技術）を指導する。

(1) 本時の目標

- ① オーバーハンドパス4では、レシーブにあわせて、セッターにおけるトスの基本的な技術である体勢づくりと目標への「押し上げ動作」の内容を理解し習得する。
- ② アンダーハンドパス3では、「送り出し技術」の精度を上げるとともに早いボールに対応したレシーブ技術を理解し習得する。
- ③ 班員同士の相互観察と相互評価力を高める。

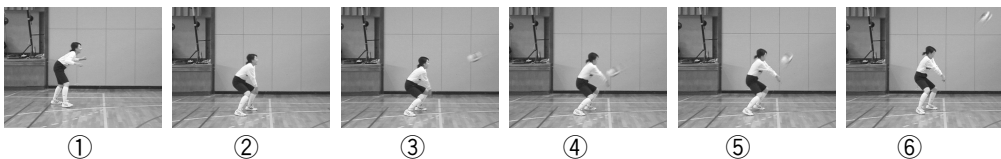
(2) 教育内容

- ① セッターの基本的な技術としては、セッター位置の確認、サーブに対応した動作、レシーブボールへの動作、トスへの準備動作とトスの動作などの理解と習得が内容となる。
- ② アンダーハンドによる早いボールに対応する技術内容は、ボールの方向予測と腕によって形成形成した「面」と全身による緩衝技術である。

(3) 教材の構成

- ① 対人パス（4～5 m）の状態からトスへの練習（小さなトスから高いトスへ）
- ② トスの3人一組（サーバー役、レシーバー役、セッター役）での練習
- ③ 対人での早いボールのレシーブ練習（写真14）
- ④ 3人一組での早いボールのレシーブ練習

(写真14)



(1) 学習の展開

- ・ 集合、あいさつ、本時の学習目標…………… [5分]
- ・ ウォーミングアップ…………… [5分]

・教師の行動と学習者の行動

①の教材について…………… [説明, 確認 3 分, 実践 15 分]

- 前回のオーバーハンドパスの内容を 5 分程度復習する。
- まず, 相手に正体した上体から, レシーブからのボールに合わせた右方向 (45 ~ 60 度くらい) への身体の回転動作と, ボールの「引きつけ動作」目標への正確な「送り出し動作」を理解させる。

②の教材について…………… [説明 2 分, 実践 10 分]

- サーブからのボールに対しては, サーバーとレシーバーの両方を視野に入れる足場と体勢をとり, ボールの軌跡に合わせて体をレシーバーの方を向けることを理解させる。

③の教材について (写真 14) …………… [説明 5 分, 実践 30 分]

- まず, どちらかが 5 ~ 6 m の距離からやや早いボールをレシーバーの面 (前腕下部) をめがけて投げてレシーバーが受ける。このとき大切なのは, ボールコンタクトの瞬間に, 両肩を接近させ腕を瞬時に絞り「面」を固定伸展させ, 体幹 (上体) とともに後ろ上方に引く動作によって衝撃を和らげる「緩衝動作」の理解である。ボールのコースを先取りして「面」を準備し, その「面」を崩さないで手首に正確に当てて引くことで緩衝することの大切さを理解させる。また, 「面」の角度の微調整でボールをやや上方に上げるように指示することも大切である。習得の度合いに合わせて徐々に投球距離とボールのスピードをあげていく。(3 分くらいで交代)

④の教材について

- 3 人一組で一人が要になり 2 人がレシーブする。内容的には③の教材と同様である。いつボールが来るか分からない状態の切迫感を持たせ教材である。また, ボールが来なかった者は, 味方がレシーブしたボールが要の者 (セッター役) に返らない時を予測し常にカバーに入り, 二人が協力して 2 球目で必ず戻すことも内容となる。

・クールダウン…………… [5 分]

・班ごとの反省, ミニレポート…………… [5 分]

・まとめ, 解散…………… [5 分]

(5) 学習の評価

- ・セッターの主要技術の到達度
- ・アンダーハンドでの緩衝技術の内容理解と習得度
- ・3 人一組の練習では, カバーへの動きの有無

【6 コマ目】 アンダーハンドパス (レシーブ) とオーバーハンドパス (トス) の結合

【概要】 これまでに学習した二つのパスを結びつけて, ゲームにおける集団的戦術の内容の基礎的段階に位置づくカバーリング技術や三段攻撃へのリズムと動きを学習させる。

(1) 本時の目標

- ① 3 人一組のオーバーハンドパスとアンダーハンドパスによるレシーブ (カバーリング) 練習を通して, それぞれのパスの技能の更なる向上を目指す。

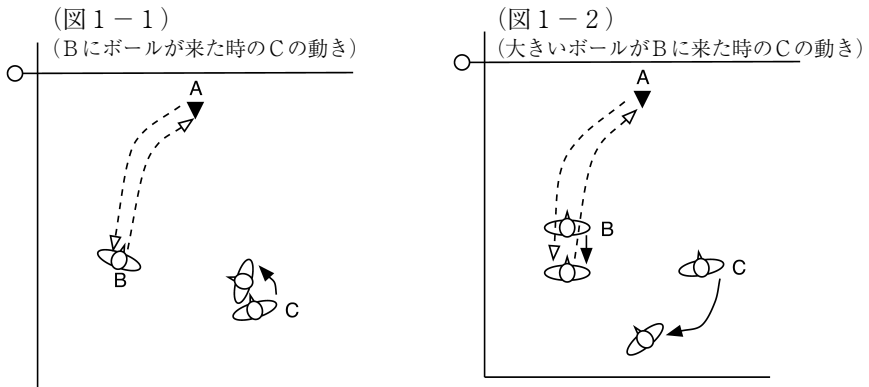
- ②サーブレシーブからの三段攻撃への動きとリズムを理解させ習得させる。
- ③班員同士の相互観察と相互評価力を高める。

(2) 教育内容

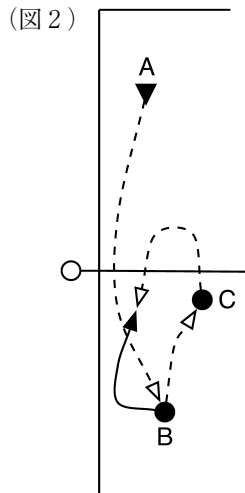
- ①2人によるカバーリング技術の基本的内容を理解し習得する。
- ②相手コートからネットをはさんで飛来するボールに対する目標への正確なレシーブ技術を理解し習得する。
- ③ゲームにおける集団的戦術の基礎的内容である、アンダーハンドによるサーブレシーブからセッターへ、セッターはトスへ（トスからスパイクへ）という三段攻撃への動きとリズムを理解し習得する。

(3) 教材の構成

- ①3人一組によるカバーリングの練習（5分ごとにローテーションし交代する）



- ② ネットをはさみハーフコートで3人一組によるレシーブ→トス→（キャッチ）の練習



(4) 学習の展開

- ・ 集合、あいさつ、本時の学習目標…………… [5分]
- ・ ウォーミングアップ…………… [5分]

・教師の行動と学習者の行動

①の教材について…………… [説明5分, 実践25分]

○これは3人一組で、一人が扇の要（仮の攻撃者）となり、ボールの質を変えながらランダムに連続して出し、それを2人が協力してレシーブし要の人の額を目標に返球する教材である。この教材に担わせた内容（認識対象）は、レシーブする者は学習した緩衝技術や送り出し技術を駆使して目標にいかにか正確に返球するかにある。しかし、難しいボールのときは目標に返そうとせず味方がカバー可能なようにできるだけ高く上に上げるという認識である。ボールがこなかった者は、顔や上体だけでなく（図1-1）のように必ず体全体（特に足を）をレシーバーの方に向けてカバーの準備体勢をつくること。また、レシーバーにきたボールが大きい（高い）ときは、（図1-2）のようにレシーバーのやや後方に先取りした位置取りをするという認識である。一度で返球できないボールは、必ずペアの者がカバーし二人の協同でしっかりと返球するという認識である。（3, 4分で3人でローテーションする）

②の教材について…………… [説明5分, 実践30分]

○この教材は、これまでの学習で習得してきたオーバーハンドパス（トス）とアンダーハンドパス（レシーブ）を、ゲームにおける基礎的な集団的戦術の内容として発展させることをねらいとしている。サーブからの「レシーブ→トス→スパイクという三段攻撃とその応酬（ラリー）」という、ゲームの実体の基礎的な部分を切り取った教材である。図2-1のように、ネット越しのAのサーブをBがレシーブし、セッターのCに返球しCがトスを上げ、Bがボールをジャンプしてキャッチするという一連の流れを学習する。Bはレシーブで終わりではなく3, 4歩助走し、踏み込みから軽くジャンプしてボールをキャッチする。レシーバーとセッターの二人は既習の二つのパスの主要な技術である緩衝技術と押し出し技術（送り出し技術）を生かし、より正確で柔らかい質の高いボールを送る技能の獲得を目指す。[3, 4分で3人でローテーションする]

・クールダウン…………… [5分]

・班ごとの反省, ミニレポート…………… [5分]

・まとめ, 解散…………… [5分]

(5) 学習の評価

- ・カバーリング技術については、ボール不保持者の先取りした体勢と動きや二人の連携動作
- ・レシーバーは、セッターへの送球の正確さとボールの質と次への動き、セッターは、その体勢づくりと上げたボールの質

◎この段階で初めてスパイクやブロックやフェイントなどの攻撃的個別技術の習得の必然性が出てくることをわからせる。

おわりに

本学の体育学Aの授業には、実に多様な技能レベルの学生が受講して来る。総じて、女子の多くは初心者とも呼べる技能レベルであり、男子でもバレーボール部活動経験者は10%前後で、最近はほとんどいないクラスも少なくない。3年以上のバレーボール部経験者が、初心者には

全く指導できないという事実を数多く観てきたし、「少し体を動かせばいい」「座学の気晴し」程度に授業を受講する学生も多い。教授プランの目的は、学生たちに、学びの対象としての運動（今回はバスという個別的運動に絞ってだが）を単なる生理的な手段や感覚的な遊戯対象としてではなく、人間が学ぶ価値ある文化（財）として捉え直す手がかりをつかんでもらう所にあった。

今回示したプランは、こうした対象者に体育学A『バレーボールの技術と戦術』（一年目対象）の授業を長年にわたって実施し、その中で一定の検討を加えそれなりの成果を確かめてきたものをまとめたものではあるが多くの問題を含み持っていることを承知しつつ、あえて大学生を想定して90分6コマの「バスの教授プログラム」として示した。成功しているかは不明である。

ただ、授業で技術学習に挑む彼等の姿勢の変化や毎時間提出させるミニレポートの内容の変化や最終レポートの内容や授業評価（90%以上が肯定的評価）からは、このプランの有効性と可能性は確認できる。本来は、毎時間、及び、授業全体を通しての彼らの技術認識と技能の変化をレポート内容や技能の達成度から精緻に整理し、その分析からプランの有効性を報告すべきであったのであるが、今回はそれができず課題としたい。

以下、プランの幾つかの課題を挙げる。

1

プログラム全体の目標として、バスの「運動構造およびそれらを成立させている客観的な技術の認識と技能の習得」を挙げているが、そこで言う技術認識の内容が不明確な点である。運動学習においては客体としての運動の構造や主要な技術は認識の対象となると考えるが、それらはいくまでも技能の習得と関わった認識内容であり概念や力学的な法則そのものの認識が目的ではない。運動を成立させる時間的、空間的な因果関係や力の緊張や弛緩の制御と関連した因果関係の認識にとどめられるべきであろう。これらの技術認識の内容とその到達点をさらに鮮明にすべきである。

2

運動学的な視点からの各局面における主要な技術の抽出と学習者がわかる教育内容としての精選、およびその教材構成は一定の成果と考えられるが、一般の授業においては学習主体の技能レベルは多様であり、学習時間の一律の設定には無理があった。技能レベルに対応した学習時間や練習の頻度や学習方法の根拠ある設定が求められる。

3

今回は2つのバスという個別技術の抽出とその内容化、教材化にとどまったが、スパイク（フェイント）やブロック、サーブなどの他の個別技術の内容化、教材化と、それらと集団的戦術への発展過程を示すことが求められる。このプランでは、5コマ目、6コマ目の内容と関って一定示したが、さらに精緻なプラン化が課題となった。

4

運動学習過程（技術の認識習得過程）においては、自己の運動を観察する他者や集団の存在が不可欠であり、運動の相互観察と認識の交流を授業過程に意図的に組織していくことが

きわめて重要である。今回のプランでは自立的、主体的な集団学習の果たしている役割やその認識対象と授業での組織化についての理論的整理が十分ではない。今回のプランでも授業の方法（学習形態）として示したが、十分な評価はできなかった。この点も課題である。

謝 辞

長年、北海道大学で教育と研究を共にした鈴木敏夫先生が、本年3月31日をもって定年退職をされます。学生時代から良き先輩として教育や研究の両面で本当に永きにわたってご指導頂いたことを心より感謝申し上げます。鈴木先生からは温かく穏やかに公正に人の行いを見つめること、衆知を集めて物事を決めることの大切さを教えて頂きました。このことを忘れずに歩んでいきたいと思えます。ありがとうございました。