

2021年12月14日

百枝小学校 校長先生
教頭先生
中川拓先生

体育専科教員 秋篠大和 (三重第

一小)

体育授業のまとめ

本日は、体育授業を参観させていただきましてありがとうございました。本時のまとめとして、お伝えさせていただきます。

(ソフトバレーボール について)

○本時は、5・6年生の体育で、
領域 E ボール運動 の学習でした。

新指導要領5・6年生のゲームのめあては、

(1) 知識及び技能

次の運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、その技能を身に付け、簡易化されたゲームをすること。

ア ネット型では、個人とチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをすること。

簡易化されたゲームとは、ルールや形式が一般化されたゲームを見童の発達の段階を踏まえ、実態に応じたボール操作で行うことができ、プレイヤーの人数(プレイヤーの人数を少なくしたり、攻撃側のプレイヤーの人数が守備側のプレイヤーの人数を上回るようにしたりすること)、コート of 広さ(奥行きや横幅など)、ネットの高さ、塁間の距離、プレイ上の制限(攻撃や守備のプレイ空間、触球方法など)、ボールその他の運動用具や設備などを修正し、見童が取り組みやすいように工夫したゲームをいう。

イ ネット型

ネット型では、その行い方を理解するとともに、ボール操作とチームの作戦に基づいた位置取りをするなどのボールをもたないときの動きによって、軽くて柔らかいボールを片手、両手もしくは用具を使って操作したり相手が捕りにくいボールを返球したりするチームの連携プレイによる簡易化されたゲームや、自陣から相手コートに向かって相手が捕りにくいボールを返球する手や用具などを使った簡易化されたゲームをすること。

[例示]

- ソフトバレーボールやプレルボールを基にした簡易化されたゲーム
- バドミントンやテニスを基にした簡易化されたゲーム
 - ・自陣のコート(中央付近)から相手コートに向けサービスを打ち入れること。
 - ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。
 - ・味方が受けやすいようにボールをつなぐこと。
 - ・片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すこと。

◎運動が苦手な見童への配慮の例

- ・片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すことの苦手な児童には、飛んできたボールを短時間保持することを認めたり、うまくはじくことができる児童と比較してどこが違うか考えたりする場を設定するなどの配慮をする。
- ・自陣のコート（中央付近）から相手コートに向けサービスを打ち入れることが苦手な児童には、手を使って投げ入れたり、軽い用具や柄の短い用具を用いたり、軽いボールを用いたり、一步前からサービスをするのを認めたり、ネットの高さを低くしたりするなどの配慮をする。
- ・味方が受けやすいようにボールをつなぐことが苦手な児童には、飛んできたボールをキャッチしてパスしたりすることができるようにすることができるようにするなどの配慮をする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすること。となっています。

(授業について)

- 体育館に入った児童からネットを張ったりポールを立てたりと、子どもたち自ら丁寧に準備をしていました。指導者がその場になくても自分たちで考えて協力して動くことができていると、普段からの体育の指導がしっかり身に付いていると感じました。



- ネットの張り方がとても丁寧でした。紐の固定の仕方も普段から意識してやっていたと出来ない固定の仕方、事前に丁寧に指導者が指導をした成果だろうなあと感心いたしました。ネットの張り方ひとつで指導者や子どもたちの安全面への意識の高さを伺うことができました。

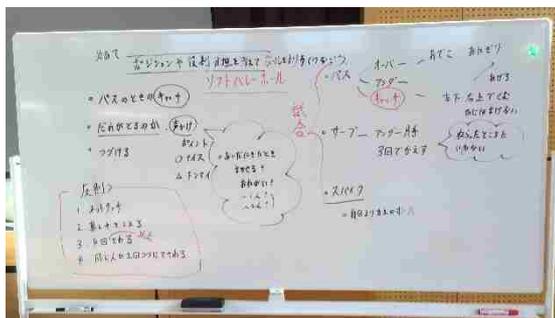


- 準備運動、補助運動、主運動、片付け時に適宜音楽を流されていました。おそらく個人のスピーカーだと思いましたが、Bluetooth接続のスピーカーはやはり便利がいいですね（^^終始和やかな雰囲気です。こういう雰囲気づくりのひとつ工夫も、運動意欲の向上に大きく関わってくるんだろうなあと改めて感じさせられ勉強になりました。また、曲の終わりで準備運動と補助運動（3人ラリーパス）を区切るなど、時間の使い方もわかりやすく、メリハリが出ていた工夫のひとつでもあったと感じました。



○毎時間のワークシート、めあて・ふりかえりの時間の確保、
 いました。子どもたちも、一時間の流れの中にめあ
 て・ふりかえり等の時間があることに慣れていて、
 普段から丁寧にされているのだなあと感じました
 (^ ^

○板書を丁寧に準備されていました。体育でも板書を
 活用して視覚から理解させることが大事だと改めて
 学びました。大事な技のポイントは図で分かりやす
 く掲示して
 おくのも効
 果的です。
 を拡大コピー
 でも有効で



して掲示しておくだけ
 ず。

○絵があるだけでもだいぶ子
 たちのとらえが変わってくる
 と思います。特に膝の曲げ等
 は実際に絵で見ると一発です
 (^ ^ 拡大コピーで十分です
 。



○低学年の「ボール投げゲーム」の単元の運動遊びが苦手な児童への配慮の例の中に、「ボールを捕ったり止めたりすることが苦手な児童には、柔らかいボールを用いたり、空気を少し抜いたボールを用いたりするなどの配慮をする。」という記述があります。また、高学年のネット型の記述においても、「軽いボールを用いたり」というのがあります。今回、やわらかいボール（ソフトバレーボール）を使用されていました。どの子も積極的にボールを扱うことができおり、教具の工夫をされているなあと感じました。



どの子もボールに対する恐怖心がなくボールを投げたり捕つ、1・2年のうちにたくさん柔らかいボールを扱う経験が必要への恐怖を感じている児童がいませんでした。もし、苦手意識がある場合は、低学年だけでなく、どの学年にも恐怖心があるはりボールへの恐怖心を取り除くためには柔らかいボール（当くないボール）が必要だと感じました。さらに扱いやすいボ
 ーな100gのソフトバレーボール（ビニール製）があります。本
 時で使われているものよりかなり軽いので、落下速度も遅く



ラリーが続きやすくなります。学校で購入できれば是非(^^

- 場の工夫をされていました。6対6の大コート以外にも、ミニコート2面の場をつくられていました。場を区切ってぶつからないように安全面への配慮と、3対3でのラリー練習にも使われていたので、しっかりと運動量の確保につながっていたと思います。コートの4隅にマーカーを置き明確にしておくとともにさらに視覚的に子どもたちにもわかりやすい場合もあります。本時では、コートが分かりにくそうな場面はなかったと感じたのでマーカー無しでもよかったと思います。



- ルール工夫として、キャッチOKを導入されていました。ネット型はラリーを続ける楽しさを味わうのが醍醐味です。キャッチOKにすることで、ラリーがより長く続くようになっていたと思います。前半は、あまりキャッチする子どもたちの姿は見られませんでした。指導者が積極的に「キャッチしていいよ」という声かけを行なうことで、ここぞというときはキャッチする場面が増えていたように感じました。やはり、キャッチしてもいいという安心感が苦手な児童にとっても「ミスしてしまうというプレッシャーの軽減」につながっていたと思います。ミスを責めない雰囲気もそれがかなり影響しているのではないかなと思いました。

- ただ、最終的には6年生で「アンダーハンドパスやオーバーハンドパス」で「はじく」技能の習得を目指して行ってほしいという気持ちは指導者にもあると思います。スモールステップで、慣れてきた時に「キャッチOK→ホールディング3秒まで→ホールディング1秒まで」のような制限を段々と設けていってあげると、ラリーの楽しさをさらに感じるようになるかもしれません。



- 補助運動では、円陣パス(3人組)を行っていました。①オーバーハンドパスのみ、②アンダーハンドパスのみと順番に行っていました。しっかりと基礎技能の向上の時間を作られている場面だと感じました。ボールを触る回数が多いほど、さらに基礎技能の向上につながっていくと思いますので、できれば一人一球ボールをもって一定時間アンダー・オーバーの反復練習を繰り返すのが基礎技能向上には手っ取り早いのですが、無理な場合は2人で1球で交互に時間を区切って「直上トス」を繰り返すことをお勧めします。また、2人組で右のような立っている方が投げる→座っている児童がオーバーハンドパスで返球などの練習方法もあります。一人で直情パスをアンダー・オーバーで行う時間を短時間毎時間とっていくといいと思います。ボールの数が足りない場合は、ペアで一人は撮影、一人は直上パス等行うと役割分担

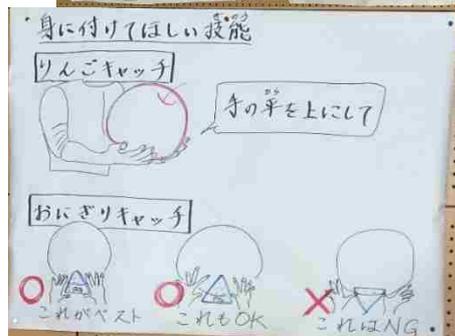


できていいかもしれません。

- 上の図は第一小の体育館に掲示しているものです。資料としてもインサイドウェブにありますので来年度にでもご活用ください (^ ^



- 低・中学年でボールをキャッチする技能を身に付けておくと、今後のボールゲームで活きると思います。第一小で体育館に掲示しているものです。リングキャッチとおにぎりキャッチをマスターすると、ネット型ソフトバレーボールのアンダーハンドパス・オーバーハンドパスにつながります (^ ^本時では、中川先生の板書の中にも、「おでこ おにぎり」という記述があったので、指導されているのだなあと嬉しくおもいました。



- 先日他校訪問で4年生のポートボールを見させていただきました。「ボールを持たないときの動き」をしっかりと導入で意識させ、適宜声掛けをされていたので、ゲーム中に数人から「一人で行き過ぎるな!」「パスまわして!」「一人で行ったらさっきの練習意味ないやん!」といった声が何度か聞こえてきました。しっかりと意識できてる子どもの声だったと思います。とはいえ、なかなかオープンスペースに動き、そこにパスを出すというプレイは難しい。少しずつ理解して、動けるようになればいい。そのために、例えば・・・

①全体指導の時にホワイトボードと磁石を使い、オープンスペースを視覚的に2次元でとらえさせる。

②チームの作戦の時にミニボードを使わせ、動きを確認させる。などの工夫で少しずつゲーム中にも動きが変わってくると思いました。ネット型でも、二次元で作戦を考えさせると楽しみながらできるかと思えます (^ ^

6年生で右の作戦ボードを活用してみています。データはインサイドウェブに上げています。



- 子どもたちがゲームをスムーズに進めるために、いくつか簡単なルールを伝えておくと指導者側も楽なことが多々あります。

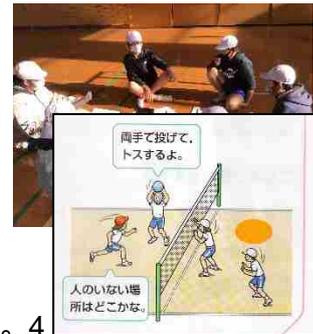
例えば、●「プレイ」の合図でスタート。又は笛の合図でスタート。(審判がいる場合)「いきま〜す。」の声でスタート。(審判がいない場合)

●ラリーがストップして、相手にボールを渡すときは、バーの下から転がして渡す

●帽子やビブスでチームを分かりやすく。

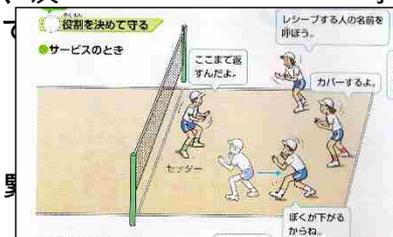
など、細かいことですが、決めておいてあげると楽かなあとと思います (^ ^

○コートの上に危険物がなく、安全面にも配慮していたと思います。広さもネット高さも本時では丁度良かったと思います。また、ビブスを着るとさらに敵味方が分かりやすくなります。チーム意識も高まることと思います (^ ^あと、指導もしやすくなるかな。可能であれば。



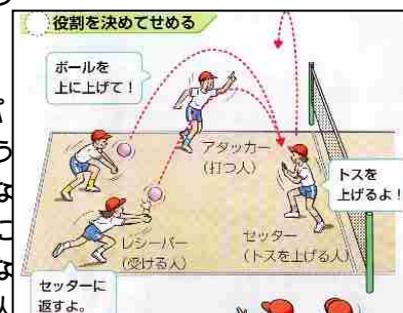
○主運動では、6対6で大コートでゲームを行なわれていました。前半はラリーが続かない場面が多くみられましたが、段々とラリーが続く場面が増えてきたように感じました。作戦タイムの成果も出ていたのかなと思います。

○ゲームの人数が多いとどうしても動きが減る場合が多いです。4対4であれば、ひとりの守備範囲も広がり、必然的に動きが出てきます。また、スペースも多く空いているスペースにボールを落とす作戦にもつながってきます。可能であれば、次



で人数を減らしてあげると、ボールを触る機会も増えると思います。

○ラリーが続くとゲームが盛り上がります。本時でも、3, 4回ラリーが続いたときは、子どもたちの表情にも出てきていました。ラリーを続けさせる工夫として、本時でもルールを工夫としてとり入れられていた、キャッチOK。ボールをもっと軽いものにする。サーブを近くから投げ入れるだけにする。人数を調節する。一人一人が動き回る。などが考えられます。ルールの精選をしてあげることさらに動きが出てきて楽しさを感じられるようになることと思います。



○4年生のキャッチバレーボールで、ネットの近くでパスをもらってボールを投げ入れると得点しやすいという気づきがよく聞かれます。5・6年のネット型にもつながってくる発言で、ネット際でアタックを打てるようになると相手コートに返球しやすいという思考の流れになります。そこで出てくるのが、セッターという役割の人で、その部分も作戦の時に伝えてあげると、セッターはどの辺で待機するといいか?のような課題につながると

思います (^ ^

○進んで運動しようとする子がとても多くいたように感じました。指導者の声かけや事前準備し、指示の明確さ等がかなり影響していると思います



体育の指導力がメキメキ向上してうれしくなりました。準備等、大変だったと思います。授業を見せていただき自分も初心を忘れず頑張ろうという前向きな気持ちになりました。ありがとうございました。

- どうしても自分も規律の方に目がいきがちですが、ある体育専科の先生が、「規律より運動量！」ときっぱり言われていました。「とにかく動かす！体を動かす！楽しいと感じたら遅れまいと積極的に動き出す！運動量が一番だ！」と。まだまだコロナ禍が続きますが、自分も運動量確保、熱中症対策を心掛けながら体育授業を行っていこうと思います (^皿^)

忙しい中の体育授業、本当にお疲れ様です。いろいろとクドクド書きましたが、今後の体育授業の一助になればと思い書かせていただきました。自分も大変勉強になりました。ありがとうございました。

自己評価に使ってください。

体育指導チェック⑩シート	
月 日 () () 校時	
領域 [] 単元 [] 時数 /	
項 目	○△×
1 本時のめあて(課題)は的確でしたか。	
2 技能ポイントを板書やカードで確認しましたか。	
3 子どもに自分のめあてを持たせましたか。	
4 道具や場の工夫をしましたか。	
5 運動量を確保しましたか。	
6 子どもが考え,工夫し,学び合う場を設定しましたか。	
7 安全の配慮をしましたか。	
8 ICTを活用しましたか。	
9 次時につながるふり返りをしましたか。	
10 観点を決めて評価をしましたか。	

説明

1	体育の授業でも他の教科と同様に、本時のめあて(または課題)を授業の始めに提示し、子どもたちが目的を理解し意欲的に活動できるようにすることが基本です。
2	体育の授業でも板書を活用します。本時に身につけてほしい技能のポイントは図や文字で板書し視覚から理解させます。学習カードや副読本で確認することもできます。
3	体育科のめあての1つ思考・判断から、自己の能力に適した課題を解決する学習をすすめます。そのために、子どもが自分の能力を知り、課題を解決するための個人のめあてを持たせます。
4	例えばマットの置き方は、活動のしやすさ、指導のしやすさ、安全面、技能向上、課題解決などを考えて、最適な配置をします。またちよつとした小道具を用いることで効果が上がることがあります。
5	目安として、子どもが汗をかいたか、息が上がったかで判断できます。説明が長すぎる、話し合いが多すぎる、待ち時間が長すぎるとその分運動量は少なくなります。

	「どうすればもっと上手にできるようになるのかな」「チームが強くなるための作戦はどうすればいいのかな」など、子どもどうして見合ったり、話し合ったりする学び合いの場を設定します。
7	準備中、活動中、片付け中にきまりを守り、用具の安全に気をつけさせます。
8	例えば、タブレットやモニター等を使ってお手本の映像を視聴することができます。また録画された自分の技の姿を見直すことで、自分の課題や成長を確かめることができます。
9	本時のめあてや技のポイントについてふり返り、それを次時のめあてへとつなげます。友だちと協力したことや、友だちの頑張っていた姿を認め合うことも大切です。
⑩	指導と評価を一体化させます。1時間ですべての評価は難しいので、単元の中で計画的に評価していきます。本時の評価項目を、指導者の見取りや学習カード等を利用して評価します。