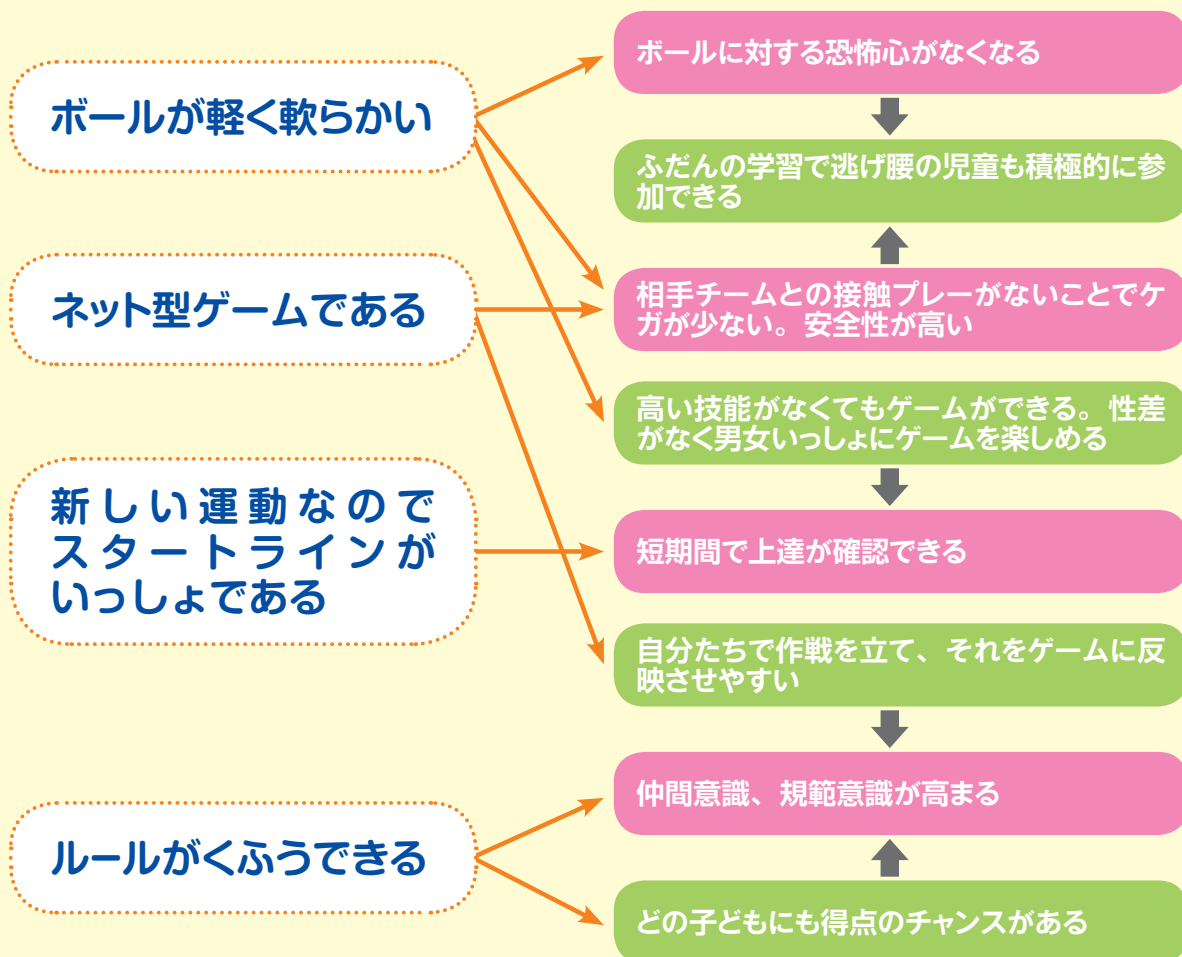




ソフトバレーボールの 特性とねらい

特性

軽くて軟らかいボールで恐怖心もなく安全でラリーが続けられる以外にもソフトバレーのよさはさまざまあります。その特性をあげてみました



ねらい

- 攻めたり、守ったりしながらラリーを楽しもう
- ルールを守り、友達と助け合ってゲームをしよう
- 皆が楽しめるようにルールをくふうしたり、チームの作戦を立てたりしよう

ソフトバレーボール≠バレーボール

ソフトバレーボールはバレーボールとは違います。ルールをくふうしてラリーが続くようにしましょう

数回程度 (児童の実態に応じて)

ワンバウンドOK

高い技能は必要ない

3回以内で返球する

ワンバウンドなし

技能 「オーバーハンドパスはおでこの前で三角形を作って…」や「アンダーハンドパスは両手を組んで…」などの技術が必要



ラリーを続けるくふう

ラリーの応酬がネット型スポーツのエキス。これを目指すことが授業成功のカギとなります

1 ボールの選択 → 100g 50g 30g 20g

ボールの重さを変えると落下スピードが遅くなり、ラリーが続くようになります。ただし、ボールが軽くなると遠くへ飛ばなくなるので、注意を

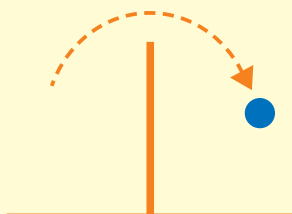
2 ネットの高さ → 155 cm ~ 200 cm

中学年なら、バドミントンのネットの高さ(155 cm)から始めてもゲームを楽しめますが、ネットが低いと、サーブの勢いが強くラリーが続きません。ネットを高くすることによって、ボールの軌道が山なりになり、レシーブしやすくなります

※ネットを高くしすぎるとアタックがしにくくなります。アタックに重点を置きたいときはサービスラインを後方にずらす、または、アンダーハンドサービスに切り替えましょう。

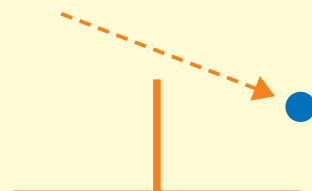
180 cm

山なりのボールが多くなり、ラリーが続きやすい。



155 cm

アタックやブロックが行いやすい
(バドミントン支柱)



3 ルールのくふう

【ワンバウンド】 バレーボールを経験している指導者には違和感がありますが、ネット型のゲームとしてとらえましょう。初期のころは返球まで何回でもOKとしますが、慣れてきたら回数を減らしていきましょう。3回の返球のうち1回だけOKというルールでもかなりラリーは続きます

【返球の回数】 初期のころは無制限でもいいのですが、相手チームの待ち時間が増えます。実態に応じて考えていきましょう

【ドリブルOK】 初期のころは一人で2回連続して触ってもOKとしましょう。このルールを認めてあげるとラリーは続くようになります。慣れてきたらこのルールをやめ、周りの子が声をかけてカバーに入るようにする指導をしていきましょう。そのときに、児童どうしの接触については注意を払いましょう

【トスはキャッチでもOK】 攻撃を楽しむためのルールです。トスを上げる人は、つかんで投げ上げてもいいとすると、いいトスを安心してアタックすることができます。ただし、ボールを持って歩くことは制限していきましょう

ルールの学年別めやす

	勝敗	サーブ	ワンバウンド	ボールタッチ	ボール	ネットの高さ
3年	10分程度でアウトになった数	コート内はどこからでも失敗はやり直し、投げ入れてもいい	可 何回でもOK	5回から数回	30gまたは50g	155~170 cm
4年	1ゲーム10点前後 (ラリーポイント) または10~15分程度の時間制	ショートサービスラインから失敗はやり直し	何回でも~ 2回	5回前後	50g	155~180 cm
5年	1ゲーム10~12点 (ラリーポイント) または10~15分程度の時間制	ショートサービスラインから状況に応じてアンダーハンドサーブとする	不可~ 1回のみOK	3~5回	50gまたは100g	155~190 cm
6年	1ゲーム12~15点 (ラリーポイント) または10~15分程度の時間制	ショートサービスライン~エンドライン	不可	3~4回	100g	180~200 cm

※クラスの実態から出発し、ラリーが続くようにくふうして取り組むとよい



学習展開

<指導計画>7～8時間の授業内容で計画、ねらい1とねらい2大きく二つにわけて展開していきます

3～4時間	4時間
準備運動を兼ねた体ほぐしの運動	
ねらい1	ねらい2
ためしのゲーム。やさしいルールでラリーが続くようにルールをくふうする。リーグ戦またはトーナメント戦	攻め方や守り方をくふうする。ルールを守る。作戦カードを使う。リーグ戦

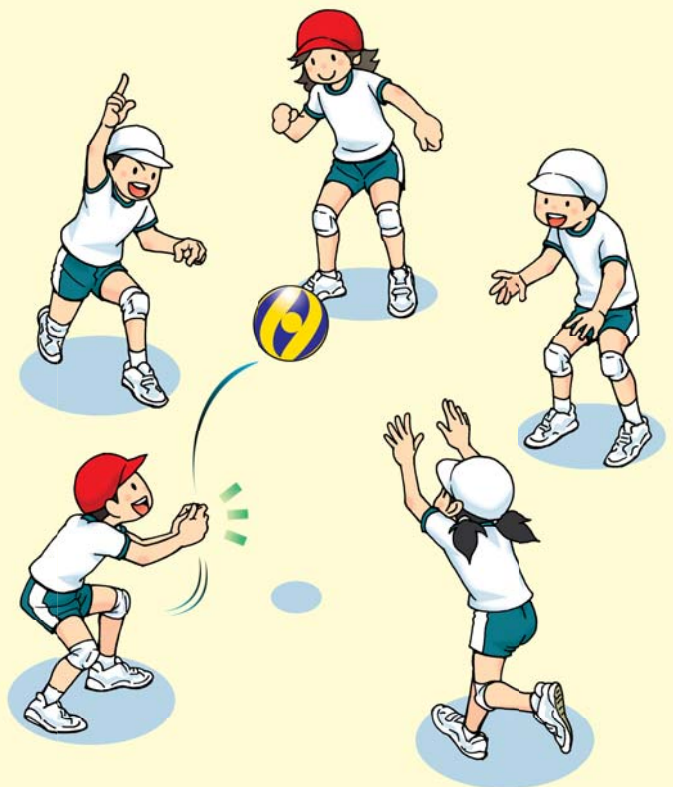
チーム編成替え

どのチームも同じくらいの強さになるように編成し直します(ねらい1と2の間を目安に)。ソフトバレーボールは運動能力が高い児童がいても勝てるとは限りません。ほかの運動であまり活躍ができない児童がいてもチームワークのよいチームが勝っていきます



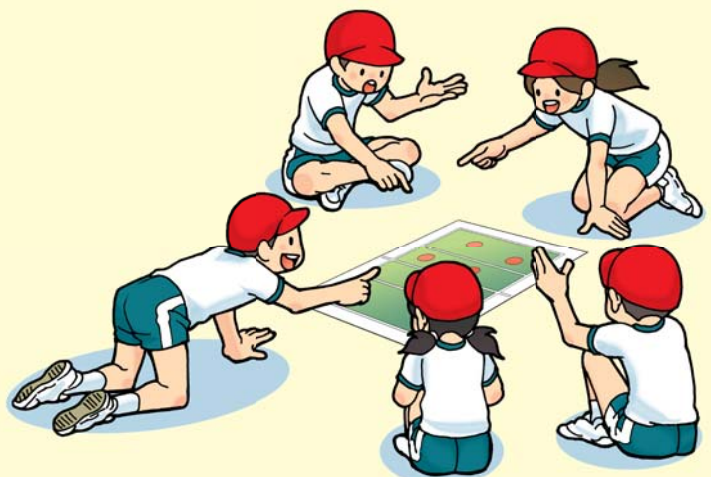
円陣パスなどが適当

時間内に何回連続で続けられるか。ワンバウンドもOKとする



①授業の進め方(例)

10分	準備運動、コート作り、チームのめあて・作戦の確認
10分強	ゲーム1
5分	作戦会議、練習
10分強	ゲーム2
5分	ふりかえり、後片づけ





学習カード

<自己評価カード>や<チーム評価カード>については児童にねらいを意識させるもの、自分たちの課題がつかみやすいものにくふうしましょう

月 日 名前

★ 今日のめあて

- ・ ボールをとるときに声を出す
- ・ せめとまもりのやくわりをしっかりとやる

せめかた

【例】①番にアタックをうたせるようにレシーブやトスをがんばる。

まもりかた

【例】④番は前のボールをとりにいく。③番は④番の後ろのボールをカバーする。

★ ふりかえり

今日のゲームは楽しかったですか
(◎) (⊖) (△)

何が楽しかったか明確にしましょう。
◎○△をカッコの中に書き入れましょう。

- () きょうりょくできて楽しかった。
- () うまくなれて楽しかった。
- () 動き回れて楽しかった。
- () さくせんがせいこうして楽しかった

<作戦カード>

技術的な指導や攻めや守りの作戦に役立てられるものに

◆ すきまねらいさくせん ◆

あいてコートに空いているところにつよいサーブやよわいサーブをうってみよう

😊をねらってみよう!

サーブをうつ

サーブをうつ

※カードの記入で時間のかかる場合は、休み時間などを利用しましょう。

※指導案や学習カードは日本バレーボール協会のホームページからダウンロードできるようになります。(2010年8月上旬から)