

楽しいな♪ ソフトバレーボール

誰でも気軽に楽しめるバレーボールをご存知ですか？
それは、軽くて軟らかいボールを使いネットを挟んで行うソフトバレーボールです。
平成23年度から、小学校体育科教材の中に正式に導入され、益々注目度が上がっています。



かんたん、たのしい! ソフトバレーボール



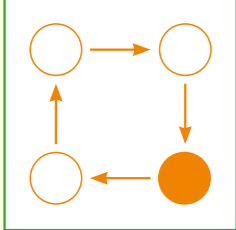
さあ、ソフトバレーボールをはじめよう!

軽くて軟らかいボールでこわくない! しかも安全
ラリーが簡単に続けられる

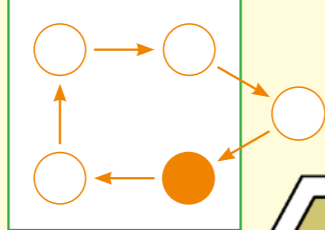
ローテーションのしかた

●は、サーブを打つ人

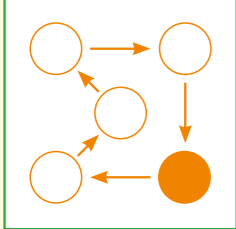
4人チームの場合



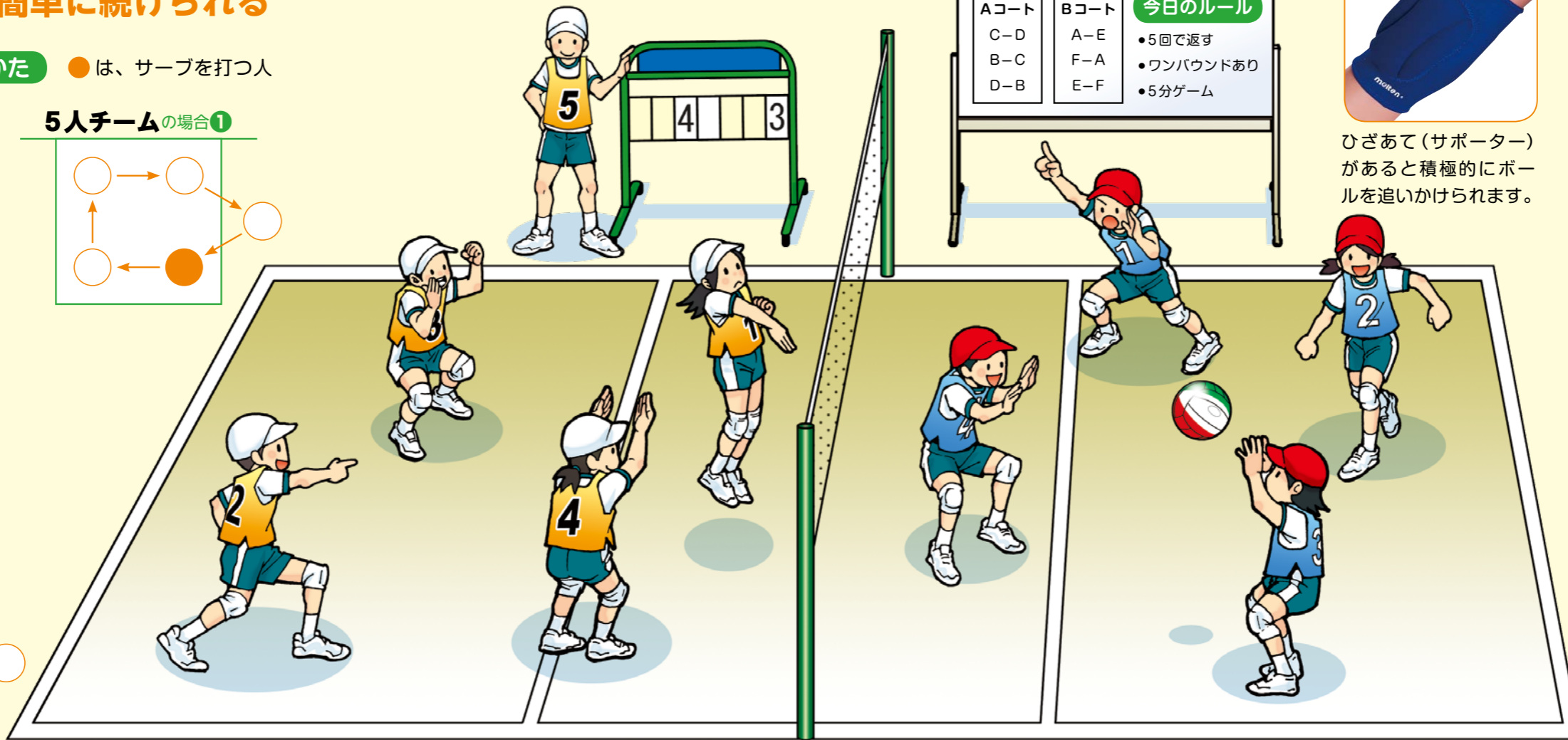
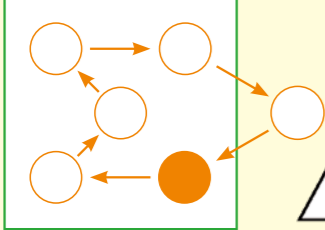
5人チームの場合①



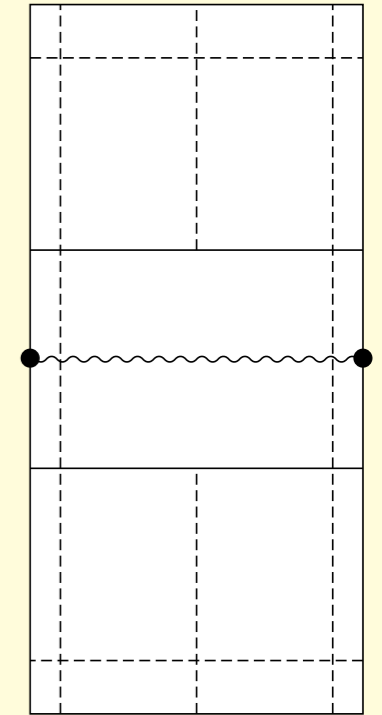
5人チームの場合②



6人チームの場合

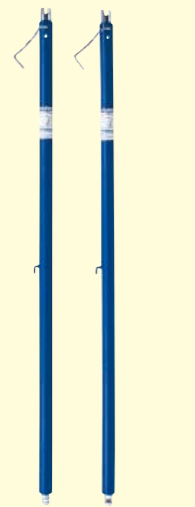


バドミントンコートの外側のラインを使います

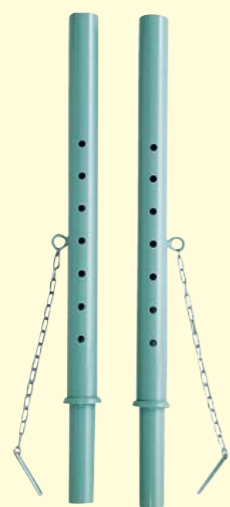


実線部分を使用

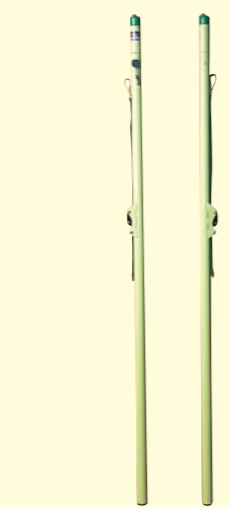
ソフトバレーボール専用の器具(例)



ソフトバレー支柱
※公式試合、練習用
(モルテン)



室内補助支柱
※バドミントン支柱を利用
(モルテン)



マルチ支柱(ホール式)
※バドミントン、インディアカ、
ソフトバレー兼用
(ミカサ)



ソフトバレーボール用セット
※ボール、ポールスタンド、ネットのセット
(ミカサ)

ソフトバレーボール専用ネット(アシックス)



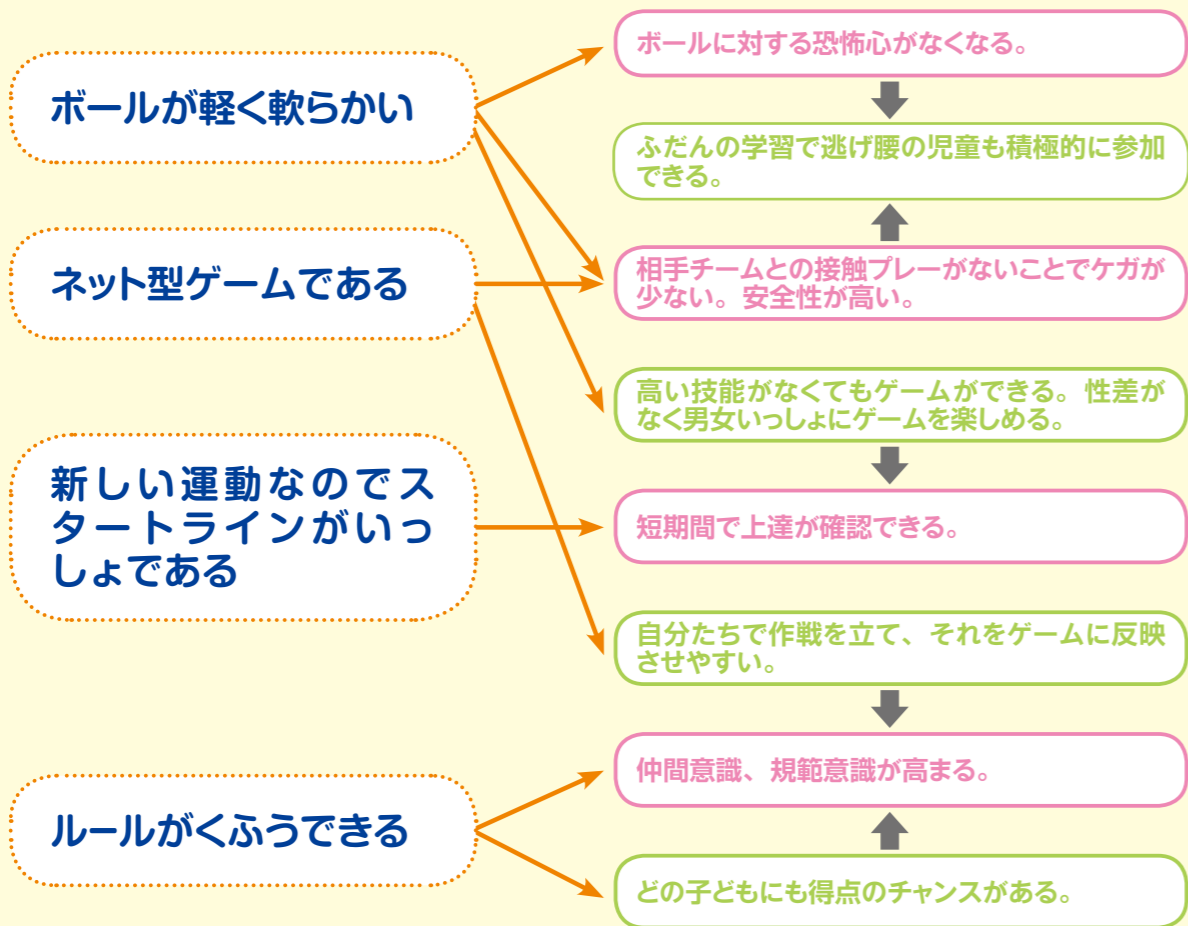
※バドミントン用のネットでもプレーできます。ただし、バドミントン用のネットの場合、ネットに当たったボールのもどりがほとんどありません。

ソフトバレーボール(小学校教材用ビニル製)

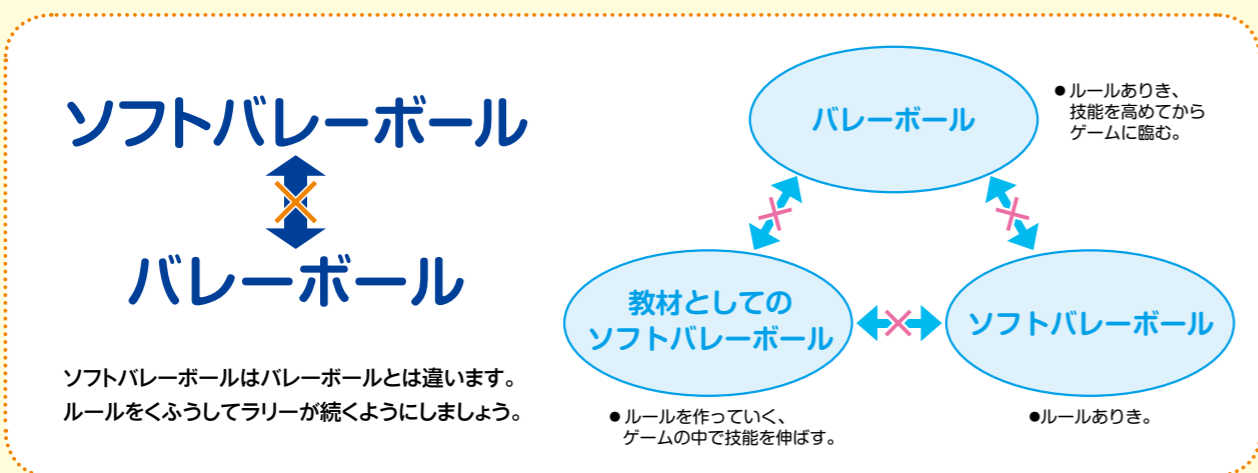
モルテン 100g		ミカサ 100g		5、6年生向き
50g		50g		3、4年生向き
30g		30g		1、2年生向き
		20g		

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。



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。

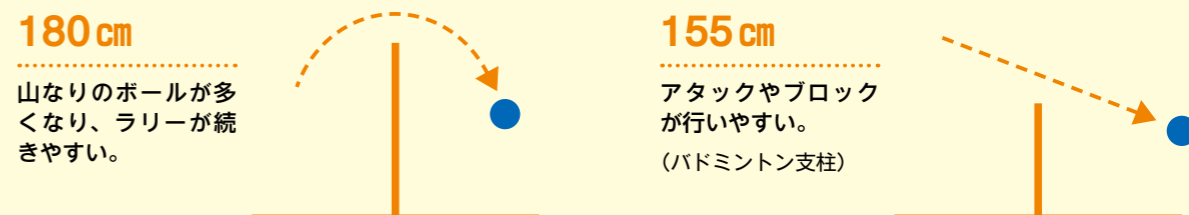
1 ボールの選択 → 100g 50g 30g 20g

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 → 155cm～200cm

中学年なら、バドミントンのネットの高さ(155cm)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ブに切り替えましょう。



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。

【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。

【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。

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	何回でもOK	5回から数回	30gまたは50g	155～170cm
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	155～180cm
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	155～190cm
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	180～200cm

※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。

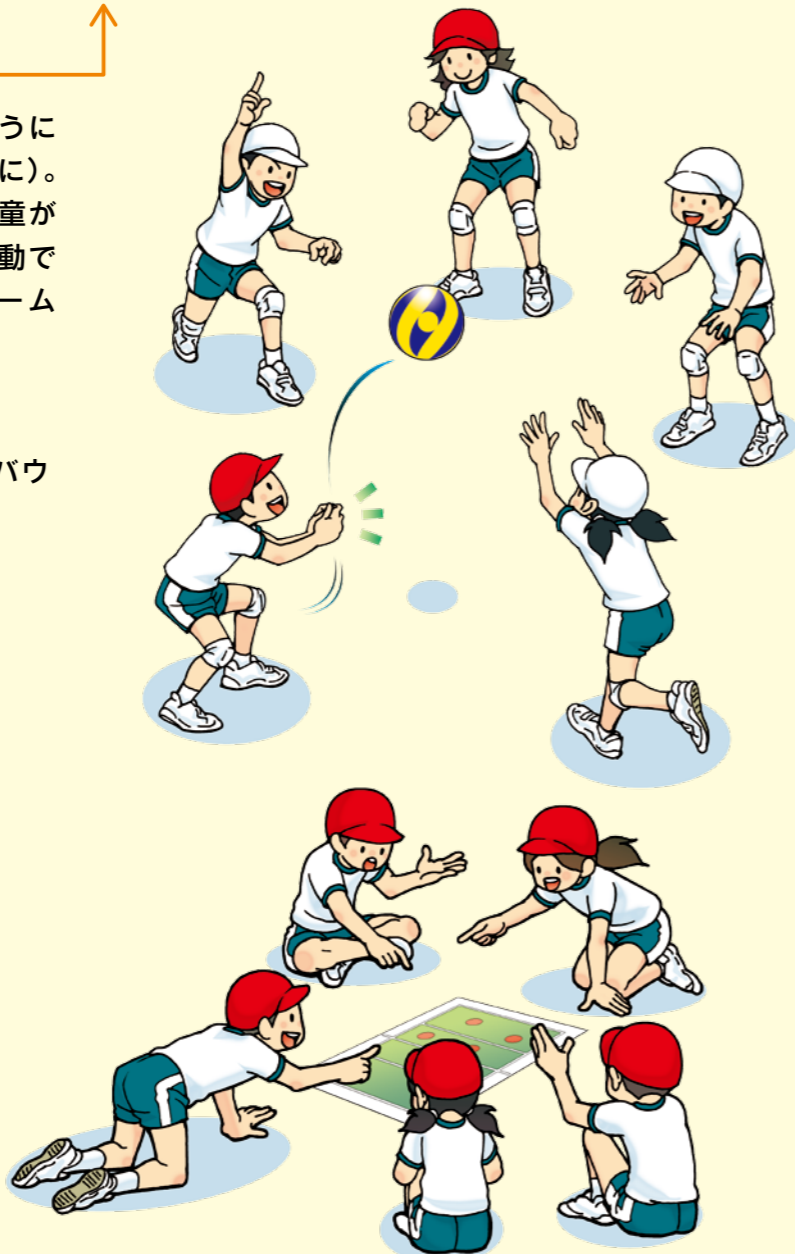
3～4時間	4時間
準備運動を兼ねた体づくりの運動	
ねらい1	ねらい2・3
<p>ためしのゲーム。やさしいルールでラリーが続くようにルールをくふうする。リーグ戦またはトーナメント戦。</p>	<p>攻め方や守り方をくふうする。ルールを守る。作戦カードを使う。リーグ戦。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 45%;"> <p>具体例 トスを上げる時に、名前を言ってアタックしてもらおう。</p> </div> <div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; width: 45%;"> <p>具体例 相手の攻撃を予想して、レシーブする人の名前を呼んであげる。</p> </div> </div>

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。

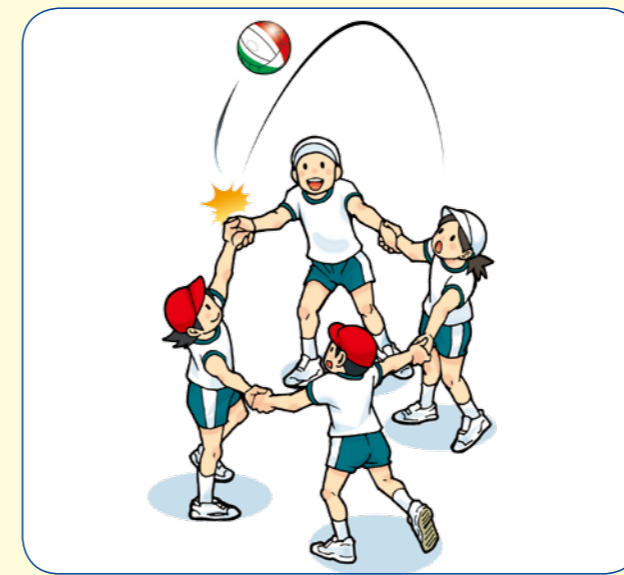
円陣パスなどが適当

時間内に何回連続で続けられるか。ワンバウンドもOKとします。



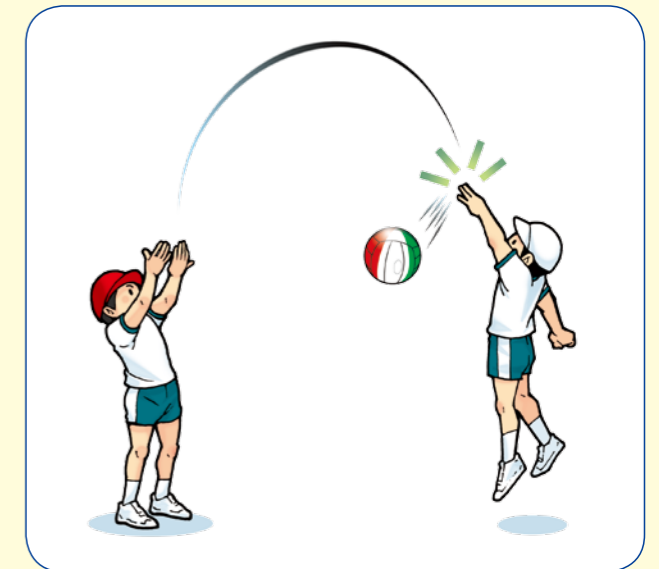
授業の進め方(例)

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



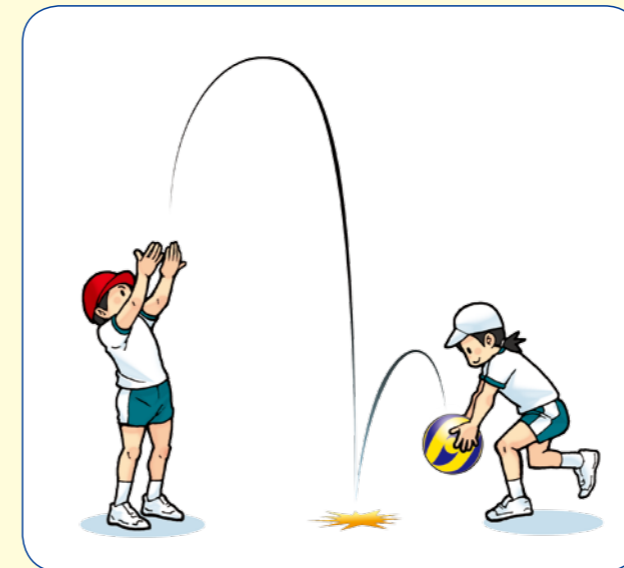
手つなぎパス

手をつないだままヘディングや手足で落とさないようにボールをつなぐ。



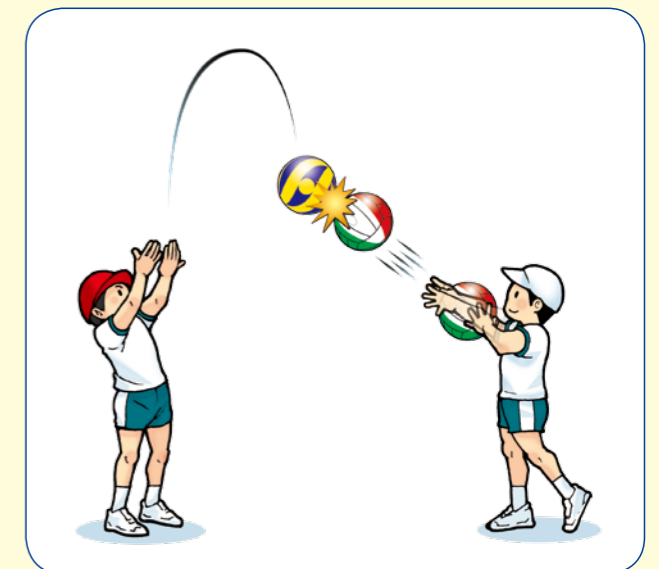
ジャンプタッチ

高い位置でボールを落とす。



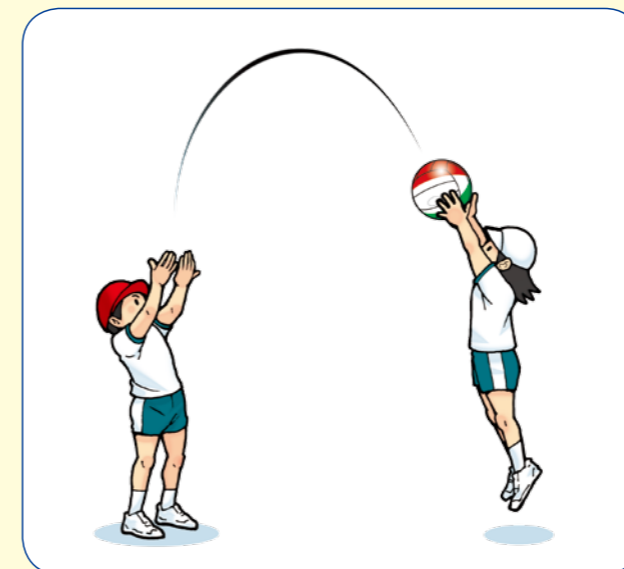
ワンバウンドキャッチ

いろいろな高さのボールをタイミングよくつかむ。



ドッカーンゲーム

空中に投げたボールにパスでボールをぶつける。



ジャンプキャッチ

なるべく高い位置でボールをつかむ。



学習と指導の展開 (45分×7)

4年生の例

はじめ15分	<p>学習のねらいを知り、単元計画をもとに学習の見通しをもつ。 チームのメンバー、はじめのルールを知る。 チームの係を決め、準備の仕方を知る。(キャプテン、記録係、交渉係、セッケン係) チームを盛り上げるゲームのはじめやゲーム中の声かけを決める。 どんな声かけをすれば、ボールがつながるか考える。</p>								
	<table border="1"> <thead> <tr> <th style="background-color: #0070C0; color: white;">学習のねらいと活動</th> <th style="background-color: #0070C0; color: white;">指 導</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td style="background-color: #FFC0CB;"> <p>ねらい1の活動をする</p> <p>○ルールとゲームの進め方になれる。 ・ゲームを楽しむためには、声かけでチームを盛り上げることが大切であることを知る。</p> <p>・準備ができたら、今日の練習内容を確認し合う。円陣になって声をかけ合ってから練習する。 ・「ゲーム1」と「ゲーム2」の間に「ゲーム1」をふりかえる。</p> </td> <td> <p>・場の安全を観察し、必要があれば指導する。 ・心の通い合ったチームが、勝ちの結びつくことを指導する。そのためには声かけが重要であることを伝える。</p> <p>例 ・ゲーム前に円陣を組んで声を出し合う。→「ファイト オー」 ・得点した時は集まって喜び合う。 ・失敗した人へのはげましの声かけをする。→「ドンマイ」 ・よいプレーがあった時はみんなで喜び合う。</p> </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #90EE90;"> <p>ねらい2の活動をする</p> <p>○対抗戦でゲームを楽しむ。 ・「ゲーム1」をする。 ・チームでゲームをふりかえり、3段攻撃につながる声かけを工夫する。 ・「ゲーム2」をする。 ・チームで今日の反省会をする。 ループリックを参考にする。</p> </td> <td> <p>・チームの係の仕事がスムーズにできているか観察する。 ・ルールに問題があれば修正する。 ・心が通い合っていないチームを特に注意し観察し指導する。 ・3段攻撃につながる声かけの例を言う</p> <p>例 ・レシーブの時「行く」とか仲間の名前を呼ぶ。 ・よいレシーブの時、次の人に「トス」と言ってあげる。 ・アタックチャンスの時「打て」と言ってあげる。</p> </td> </tr> <tr> <td style="background-color: #FFA500;"> <p>ねらい3の活動をする</p> <p>○総当たり戦でゲームを楽しむ。 ・「ゲーム1」をする。 ・チームで「ゲーム1」をふりかえり、声かけを工夫しながら相手チームに合った攻め方や守り方を考える。 ・「ゲーム2」をする。 ・チームで今日の反省会をする。</p> </td> <td> <p>・ソフトバレーボールに自信のない子や人間関係につまずいている子が、積極的に活動できているか、声かけができているか観察し、指導のあり方を探る。 ・チームの反省会で、3段攻撃につながるような攻め方や守り方が見付けられているかどうか観察し、見付けられていないチームには指導する。</p> </td> </tr> </tbody> </table>	学習のねらいと活動	指 導	<p>ねらい1の活動をする</p> <p>○ルールとゲームの進め方になれる。 ・ゲームを楽しむためには、声かけでチームを盛り上げることが大切であることを知る。</p> <p>・準備ができたら、今日の練習内容を確認し合う。円陣になって声をかけ合ってから練習する。 ・「ゲーム1」と「ゲーム2」の間に「ゲーム1」をふりかえる。</p>	<p>・場の安全を観察し、必要があれば指導する。 ・心の通い合ったチームが、勝ちの結びつくことを指導する。そのためには声かけが重要であることを伝える。</p> <p>例 ・ゲーム前に円陣を組んで声を出し合う。→「ファイト オー」 ・得点した時は集まって喜び合う。 ・失敗した人へのはげましの声かけをする。→「ドンマイ」 ・よいプレーがあった時はみんなで喜び合う。</p>	<p>ねらい2の活動をする</p> <p>○対抗戦でゲームを楽しむ。 ・「ゲーム1」をする。 ・チームでゲームをふりかえり、3段攻撃につながる声かけを工夫する。 ・「ゲーム2」をする。 ・チームで今日の反省会をする。 ループリックを参考にする。</p>	<p>・チームの係の仕事がスムーズにできているか観察する。 ・ルールに問題があれば修正する。 ・心が通い合っていないチームを特に注意し観察し指導する。 ・3段攻撃につながる声かけの例を言う</p> <p>例 ・レシーブの時「行く」とか仲間の名前を呼ぶ。 ・よいレシーブの時、次の人に「トス」と言ってあげる。 ・アタックチャンスの時「打て」と言ってあげる。</p>	<p>ねらい3の活動をする</p> <p>○総当たり戦でゲームを楽しむ。 ・「ゲーム1」をする。 ・チームで「ゲーム1」をふりかえり、声かけを工夫しながら相手チームに合った攻め方や守り方を考える。 ・「ゲーム2」をする。 ・チームで今日の反省会をする。</p>	<p>・ソフトバレーボールに自信のない子や人間関係につまずいている子が、積極的に活動できているか、声かけができているか観察し、指導のあり方を探る。 ・チームの反省会で、3段攻撃につながるような攻め方や守り方が見付けられているかどうか観察し、見付けられていないチームには指導する。</p>
学習のねらいと活動	指 導								
<p>ねらい1の活動をする</p> <p>○ルールとゲームの進め方になれる。 ・ゲームを楽しむためには、声かけでチームを盛り上げることが大切であることを知る。</p> <p>・準備ができたら、今日の練習内容を確認し合う。円陣になって声をかけ合ってから練習する。 ・「ゲーム1」と「ゲーム2」の間に「ゲーム1」をふりかえる。</p>	<p>・場の安全を観察し、必要があれば指導する。 ・心の通い合ったチームが、勝ちの結びつくことを指導する。そのためには声かけが重要であることを伝える。</p> <p>例 ・ゲーム前に円陣を組んで声を出し合う。→「ファイト オー」 ・得点した時は集まって喜び合う。 ・失敗した人へのはげましの声かけをする。→「ドンマイ」 ・よいプレーがあった時はみんなで喜び合う。</p>								
<p>ねらい2の活動をする</p> <p>○対抗戦でゲームを楽しむ。 ・「ゲーム1」をする。 ・チームでゲームをふりかえり、3段攻撃につながる声かけを工夫する。 ・「ゲーム2」をする。 ・チームで今日の反省会をする。 ループリックを参考にする。</p>	<p>・チームの係の仕事がスムーズにできているか観察する。 ・ルールに問題があれば修正する。 ・心が通い合っていないチームを特に注意し観察し指導する。 ・3段攻撃につながる声かけの例を言う</p> <p>例 ・レシーブの時「行く」とか仲間の名前を呼ぶ。 ・よいレシーブの時、次の人に「トス」と言ってあげる。 ・アタックチャンスの時「打て」と言ってあげる。</p>								
<p>ねらい3の活動をする</p> <p>○総当たり戦でゲームを楽しむ。 ・「ゲーム1」をする。 ・チームで「ゲーム1」をふりかえり、声かけを工夫しながら相手チームに合った攻め方や守り方を考える。 ・「ゲーム2」をする。 ・チームで今日の反省会をする。</p>	<p>・ソフトバレーボールに自信のない子や人間関係につまずいている子が、積極的に活動できているか、声かけができているか観察し、指導のあり方を探る。 ・チームの反省会で、3段攻撃につながるような攻め方や守り方が見付けられているかどうか観察し、見付けられていないチームには指導する。</p>								
なか									
30分									
45分×7									
35分									
まとめ10分	<p>単元全体の学習をふりかえる。</p> <p>・3段攻撃につながる声かけをしながらゲームを楽しむことができたか。 ・自分やチームの課題を見つけ、より積極的な動き方や声かけを工夫し、努力できたか。</p>								



学習カード

<チームカード>や<個人カード>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。

チームカード	<p style="text-align: center;">月 日 チーム名</p> <hr/> <p>★今日のめあて</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>★トスは高くしてアタックをせいこうさせよう ★ブロックをしっかりして相手のこうげきを止める</p> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="text-align: center;"> <p>せめかた</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>まもりかた</p> </div> </div> <p>【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。 【例】④番は前のボールをとりに行く。③番は④番の後ろのボールをカバーする。</p>
個人カード	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>★感想</p> <p>〇〇君に△△をおしえてもらったからよかった</p> </div> <div style="width: 45%;"> <p>★ふりかえり</p> <p>何が楽しかったか明確にしましょう。 ◎○△をカッコの中に入れてみましょう。 ()きょうりよ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。</p> </div> </div>
作戦カード	<p><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 😊をねらってみよう!</p> <p>作戦名 すきまねらいさくせん</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;"> <div style="width: 45%;"> <p>あいてコートの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</p> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>

※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。



メーカー用具一覧

■ ソフトバレーボール (小学校教材用ビニル製)

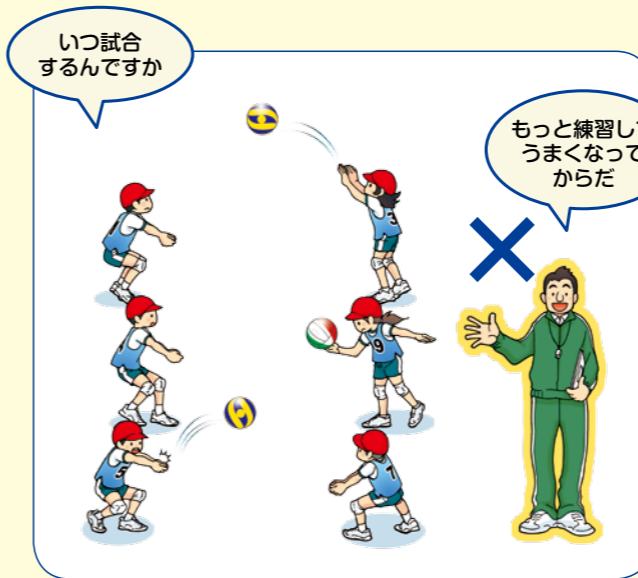
メーカー名	20g	30g	50g	100g
(株)ミカサ	SOFT20G SOFT-20CV 	SOFT30G SOFT30 	SOFT50G 	SOFT100G 
(株)モルテン	***	KVN30SK 	KVN50W 	KVN100IT KVN100Y 
【備考】 (用途)	幼児から 小学校低学年 に最適	3、4年生	3、4年生 5、6年生	5、6年生

その他の使用する用具は以下の各社のウェブサイトをご確認ください。

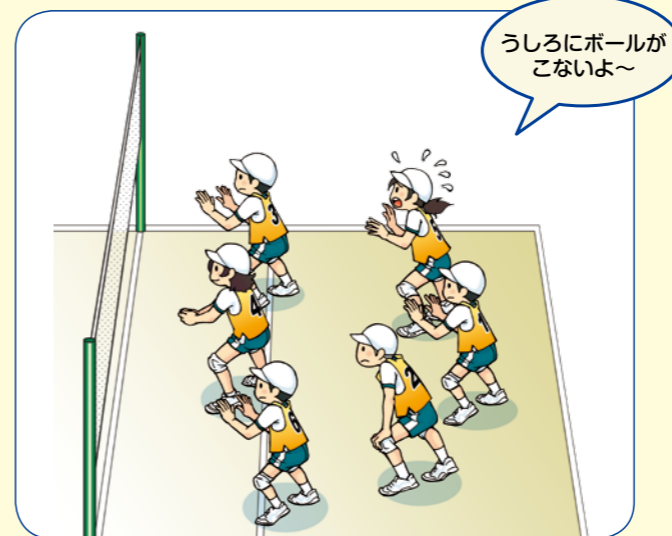
公益財団法人日本バレーボール協会 (公認・推薦用具各社一覧)

➡ <http://www.jva.or.jp/jva/equipment.html>

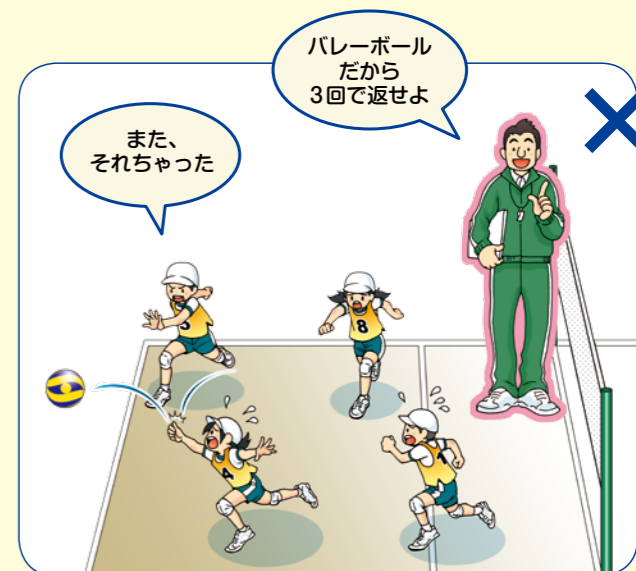
おちいりやすい ソフト バレーボール



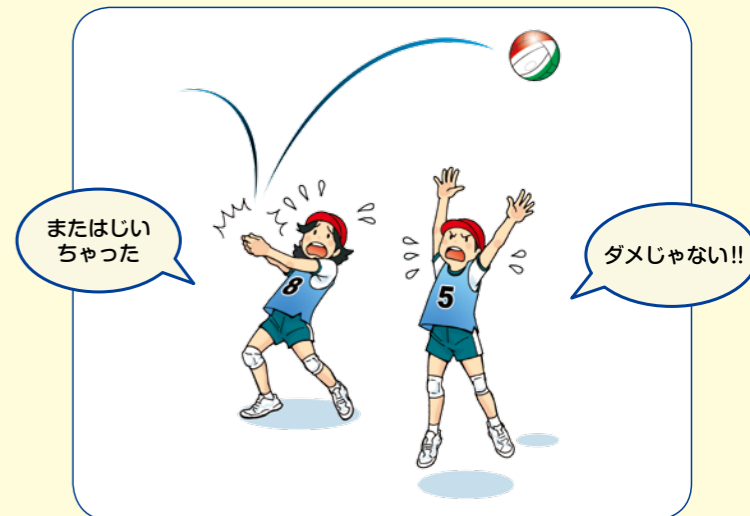
練習ばかりしていると、楽しさは半減します。ボールの重さを変えたり、ルールをくふうして、ゲームをしながら技能を高めることができます。



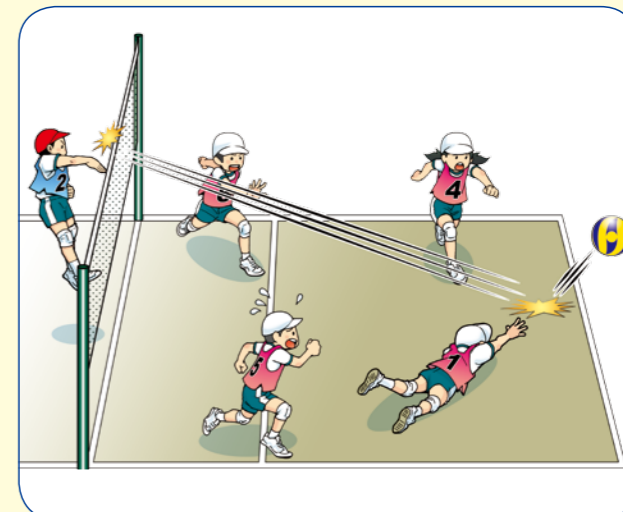
コートの中にたくさん児童を入れると、ボールを触れない児童が出てきます。初期のころは5人でもある程度楽しめますが、慣れてきたらローテーションをくふうした4人が適当です。



バレーボールという名前がついていますが、3回で返球するというのは難しいもの。2~3年経験するとできるようになります。



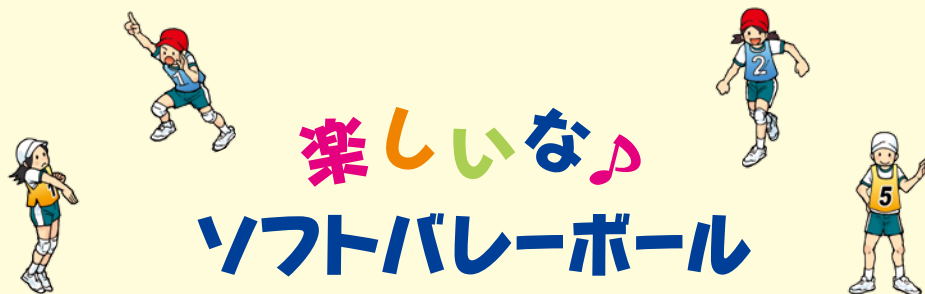
失敗を責められると誰もが嫌になります。皆が楽しく、チームワークが高まるように指導していきましょう。



慣れていないうちにゴムや皮製のボールを使うと、ボールのスピードについていけず、ラリーを楽しむことができなくなります。

メモ

Blank area for notes.



ソフトバレーボールの情報、指導案、学習カードは
2011年9月から日本バレーボール協会ホームページからダウンロードできます。
<http://www.jva.or.jp>