

すべての学生が楽しむバレーボールの授業の実践

牧田浩幸¹⁾, 窪田辰政¹⁾

Practical Volleyball Class Involving All Students

Hiroyuki MAKITA¹⁾, Tatsumasa KUBOTA¹⁾

I. はじめに

大学において体育の授業（身体運動科学）を受講することは大変意味が深いものと考えられる。ただの運動不足解消やレクリエーション的なストレス解消のための一方策とも考えることはできるが、それ以上に大きな役割を担っていると考えられる。

1. 生涯スポーツという観点から、教育機関を卒業後、社会人としての長い人生におけるスポーツライフへの橋渡しをする。そのために、スポーツの楽しさや、ある程度の技術、そしてプレイヤーとしてだけでなくサポーターの立場でスポーツ観戦する際に必要な知識を得る。
2. 小学校から高等学校までに経験した体育の授業が、必ずしもスポーツとの良い関わりを育ててくれるわけではなく、不得意な者にとっては苦痛や苦手意識の増大を印象付けてしまうことが多く、授業に参加することで疎外感を感じてしまうことさえある。そのような過去の問題を払拭すべく、スポーツの特性を理解し技能化することで得られる楽しさを味わい、自らのスポーツへ

の関わりを見直していくきっかけとする。

3. 人間関係づくりに対して苦手意識をもつ現代の若者が、スポーツをする中で気軽にコミュニケーションをとれる場が与えられ、それをきっかけに仲間づくりに対して積極的になれるようにする。

以上のように、大学での体育授業（身体運動科学）を社会に出る前の最後の経験として、これまでの授業では越えられなかったスポーツへの壁を取り払い、自ら取り組もうという態度を養うことで、健康で明るい人生を営んでいけるようサポートしていきたい。

今回、バレーボールという学校教育においてはいたってスタンダードな種目を選択しているが、実はそこには様々な課題が介在する。

近年、日本におけるバレーボールのトップアスリートの活躍は世界レベルになりつつあり、その人気も上昇傾向にある。選手個人に対して、あるいは代表チームに対して多くのファンが存在していて、それは、まさしく選手個人のルックス等へのあこがれもあるが、それ以上にバレーボールという種目の持つダイナミックでスピード感のあるプレーの応酬に魅了されるからだと考える。代表選手達が魅せる、サーブ・

1) 静岡県立大学

University of Shizuoka

スパイク・レシーブ・ブロック等は、そのどれもがカッコよく映り、魅力たっぷりである。

しかし、高等学校以下の学校体育で取り上げてきたバレーボールは、果たしてその競技の特性や素晴らしさを生徒に味わわせてきたのだろうか。バレーボールの各技能は、瞬間的にボールを操作することで成り立つため、正確に行うことはそう簡単ではない。むしろ、その他の球技に較べて難しいと考えられる。そのため、短期間の授業で技能を習得することよりも、チームの協力やラリーが繋がることで得られる高揚感を求める方向で授業づくりがなされることになる。技術や戦術よりもアンダーハンドパスやカバーリングなどできるだけシンプルな集団技能を中心に、生徒が主体的に取り組ませようとしている。

したがって、バレーボールの戦術として根幹をなす三段攻撃まで学習目標を高める必要性がなくなる。練習として経験した憧れのスパイクも、ゲームの中ではさほど重要な技術でなくなり、三段攻撃を達成しようとする意欲も大して重要ではなくなってしまう。

また、バレーボールの授業においてはチームゲームであるが頻繁に陥りやすい問題がある。それは、ひとりひとりのもつ技量に大きな差があるため、同じコートに立った時に活躍できるのがほんの一握りのプレイヤーであり、他の多くの生徒は、失敗しないことだけを祈りながら消極的なゲーム参加を行い、自分のところに運悪く飛んできたボールにも手を出すことが怖く、俗にいう「お見合い」現象を起こしたり、慌ててボールを打つことで思いもよらぬ方向へ飛ばしてしまうことになる。この繰り返しが起こるため、ゲームは一向に盛り上がらないというような状況が起こりがちである。

これらの問題を解決し、どの学生も自分の技量でできる範囲内、精一杯プレーして楽しめるスポーツとしてのバレーボールを経験させることで、観てもプレーしても楽しいバレーボールという意識をもたせ、将来何らかの形で関わる

ことができる技能や態度を育成したいと考えこの授業を実施した。

Ⅱ. 方法

1. 授業実践の概要

A 県立大学において開講されている実技科目「身体運動科学 B」を受講している 2 年生 41 名（男性 10 名、女性 31 名）を対象にバレーボールの実技授業を実施した。

対象者の特徴としては、年度当初のアンケートによると体育授業に対する思いを 4 段階で表現した時、「大好き」12 名、「まあまあ好き」18 名、「あまり好きでない」9 名、「きらい」1 名ということで、全体的には好む傾向が強い集団である。また、一人一人の運動能力にはとても大きな差があり、県大会上位入賞の経験者から、ほとんど運動経験がなかったり不得意と見て取れる 5 名ほどの学生が含まれている。

バレーボールに関しては、男子の中には経験者が不在、女子は本格的に中高の部活で取り組んでいた 3 名を含む 6 名が経験ありという状況である。授業に取り組む態度はとても意欲的で、話し合いで決めたウォーミングアップメニューを毎回きちんと協力して行ったり、練習においては常に明るく前向きに取り組む集団である。

バレーボールの授業に限らず、授業終了前の 5 分間を使って学生が 1 時間の授業を振り返る時間をとっている。方法は、振り返りシートを使ってその 1 時間に得た成果と、次の時間に向けて課題と思われることをそれぞれ一行にまとめるようにさせた。そして、そのシートは授業後に回収し、授業者が一言朱書をしながら感想やアドバイス等を書き加えた。学生の思いやつまりきと思われること、要求したいことなど授業者が把握することができ、次時の内容を組み立てるためには有効である。

2. 基本的な技能の習得

授業は、全 8 回（90 分）実施した。第 1. 2

時限の授業を、もっとも基本的な技能であるオーバーハンドパスとアンダーハンドパスの技能向上という目的で行い、学生に対して基本技能を大事に取り組むバレーボールの授業であることを印象付けさせた。(前に行った種目である

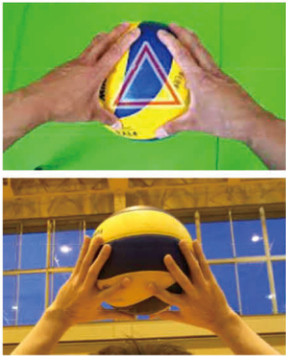
バドミントンでもわかっているはずだが)

2種類のパスのポイントを押さえて自己評価する学習シートをもとに、間に技能改善のためのドリルを挟み、その前後にスマホで自分の動画を見ながら客観評価(シート1,2)する。

学習シート1

オーバーハンドパス 自分の課題を見つけよう 学籍番号()氏名()


ボールタッチ



左右の指先は、5~10cm間隔をあける

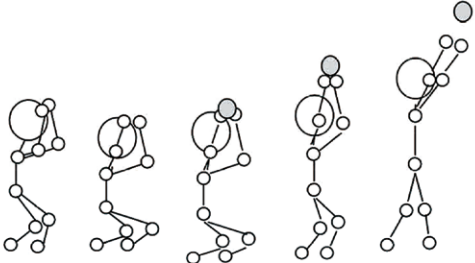
フォームチェックの視点		前	後
手の形	ボールをとらえるときの手の形は、三角形でボールを包み込む		
タッチ	ボールをとらえるときの接触部分は、第二関節より先(小指は第一関節)		
音	ボールをとらえるときにベタベタと鳴らない		

ボールをとらえる位置



位置	ボールをとらえる位置はおでこの前(顔の前では低い)		
見方	上目遣いでボールを下からのぞき込む 両手の間からボールを見る		
肘	肘が十分に上がり、外側を向いている		

フットワーク・体全体で送り出し



滞り込み	ボールの下に潜り込み、おでこの前でボールをとらえている		
膝・腰	膝を曲げた姿勢でボールをとらえ、膝・腰・腕を伸ばしながら体全体でボールを飛ばす		

動画で撮って、自分のフォームを分析しましょう。
 フォーム矯正ドリルの前後でチェックしてみましょう。
 各項目に A:できている B:不十分 C:できていない

学習シート1 オーバーハンドパス自己評価

アンダーハンドパス 自分の課題を見つけよう

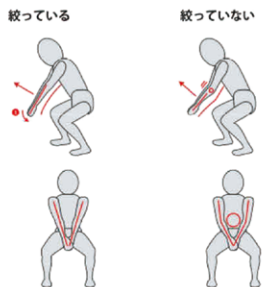
学籍番号()氏名()

手の形 ボールの当たる位置



	フォームチェックの視点	前	後
肘	肘が伸びている 脇が閉まっていて、肘が絞れている		
親指	親指が下を向くように手首を反らせ、前腕が面になっている		
当たる位置	ボールが当たる位置は、手首の関節から指二本分の位置から前腕の真ん中くらいの範囲で、安定している		

姿勢



足	片足を一步(半歩)前に踏み出している。膝が十分に曲がり、腰が落ちている。両足が肩幅の1.5倍くらい開き安定している。		
腕	腕は大腿の部分と平行になるくらい挙げ、前腕部分が面になり、ねらう方向に向く。		
頭	顎がしまり、ボールを下から見ようとして上目づかいに見ている		

動き



腕の振り	腕は大きく振らず、ボールが触れた瞬間止まる。 肘は曲げず、「打つ」のではなく「送り出す」感じで止める。		
足	足は、ボールに向かって1歩踏み込みながらからだ全体を前に送る 膝を曲げた状態からバネを使い伸ばしていく。		
上体	上体はやや前傾を保って固定し、からだ全体でボールを押しながら送るイメージ		

膝の使い方



各項目に A:できている B:不十分 C:できていない で評価

学習シート2 アンダーハンドパス自己評価方法(写真1, 2)で行った。



写真1 スマホで撮影



写真2 動画を見て自己評価

オーバーハンドパスのドリル

- 壁あてパスで手の形やボールタッチ、額の位置で受けるなどのポイントを押さえる。
- 壁に体をつけたまま直上パスを行い、肘を高く上げる上肢の形や上目づかいのボールの見方を押さえる。
- 直上パスで、前のドリルを応用しながらフットワークや全体の姿勢を覚える。

- ヘディングパスにより、おでこにボールを当てる感覚を身につけ、そこに手の動きを加えながらオーバーハンドパスの形を完成に近づける。

- 移動しながらのオーバーハンドパスで、ボールの下に素早く入るフットワークを身につける。

アンダーハンドパスのドリル

- 腕全体をまっすぐ伸ばし、肘を絞って水平に

し、手首の部分にボールを乗せる。それを軽く上に放りながら、元の場所に載せてキャッチすることで、打球位置を知る。

- 前の練習の発展として、大きく高く上げたボールを手首でキャッチし、ショックの吸収方法の感覚をつかむ。
- 直上パスを初めはワンバウンドで行い、打つのでなく体全体で運ぶ感覚を身につける。安定したら、ノーバウンドでさらに高める。
- 長座姿勢で構えた状態でボールを正面・右・左というように投げてもらい、面を飛ばす方向に向けることを覚える（写真3）。
- 投げられたボールに対して、大きく一步踏み込んでアンダーハンドパスをする練習をし、腕で振り回すのではなく、腕は降らずに全身の押し出しで飛ばす感覚をつかむ。

3. ゲームルールおよび授業の流れ

第3時限の授業より、3人組グループを編成し、バドミントンコートを使用しての3人制バレーボールを行った。ボールはソフトバレーボール等を使用せず、一般用5号球を使用した。

グループ練習を開始

○ツーメンレシーブ

リーダーはネットに背を向け、二人のレシーバーに球出しをする。レシーバーは、リーダーに対して山なりボールでパス返球をする。パスの返球がリーダーに帰らないようなボールになったら、もう一人のレシーバーがカバーリングをしてリーダーに返す。

レシーブは、リーダーに返せなくてもとにかく高く上げるように意識させる。

○片手打ちの練習

スパイクのための片手打ちであることを意識させ、ノージャンプで腕のスイングを練習させる。バドミントンで学習した回内運動を意識させ、肘を高く上げ体側側に振り切ることを練習させた。

強さよりも、高い位置で確実にボールをとらえることと、ネットを超えるボールの角度を覚えるようにアドバイスした。

○三段攻撃の形の練習

①は、②に対してレシーブしやすいボールを出す。と同時にスパイクを打てる位置に移動し



写真3 面をつくる練習

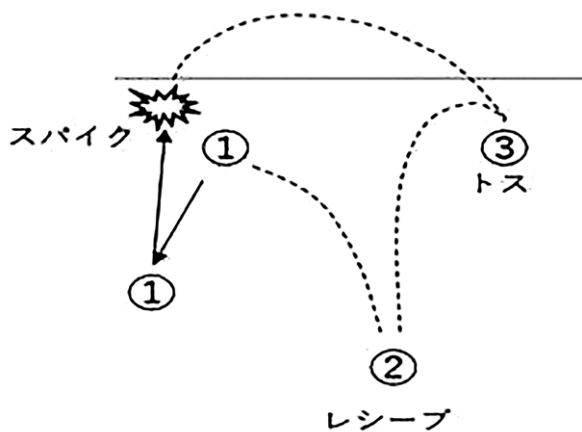


図1 三段攻撃の練習

てネット側を向く。

②は、③に対してトスを上げやすい山なりボールでレシーブする。

③は、オーバーハンドパスでなるべく高い方向へトスを上げ、①がスパイクを打てるようにさせる。

①は、ボールの落下点に移動しながらスパイクを打つ。

○3人制バレーボールミニゲームをやってみる
簡単なルールで、2グループが対戦する形でミニゲームを行ってみる。

サーブは下から優しく行い、お互いに三段攻撃になるようにチーム三人が協力してやってみるよう指示する（写真4）。

第4時限の授業は、3人制バレーボールのまとめとして

○全チーム総当たりのリーグ戦を行う。

勝敗を意識することなく、3人の協力で三段攻撃が実現できるようにやることと、声を掛け合いながら楽しくゲームを進めることと、ゲームを進める中で次第に上達するような練習のためのゲームにすることを目標とさせた。

終了後、ここまでの自分の技量を考慮し、後半4時間の目標をこちらの提示する3段階の目標から自己選択させた。

Aクラス. レシーブ→トス→スパイクによる三段攻撃の応酬で、スピード感のあるダイナミックな6人制バレーボールができるようになる。

Bクラス. 最後にスパイクで決める三段攻撃は難しいが、パスゲームとして連携した6人制バレーボールができるようになる。

Cクラス. これまでの3人制バレーボールをさ



写真4 三段攻撃の練習

らに上達させて、三段攻撃の形で
ゲームの攻防ができるようになる。

学生が自ら決めた目標を元に、指導者がチ
ーム編成をした。

Aは18名で6人編成の3チーム、Bクラス
は14名で7人編成の2チーム、Cクラスは9
名で3人編成の3チームが再編成された。

第5時限の授業は、新しいチーム編成となり、
○再度1.2時に行ったオーバー・アンダーハン
ドパスの動画を取りながら、チーム内でアド
バイスし合うことで、自分の技術をフィード
バックしながら高めた。

○どんなボールもアンダーハンドで対応しよ
うとする傾向が強いため、学習シート（シート
3）を用いてオーバーとアンダーの選択基準
を意識するよう考えさせた。

○円陣パス 「オーライ」「任せて」「お願い」
「○○さん」

1. チームで円陣を組む
2. リーダーは中心で全体をコントロール
3. 声を出しながら、全員で落とさずつなげ
る。とにかく、ボールを落とさない意識
を強く。
4. ボールを高く上げれば、仲間がカバーし
てくれる
5. プレーする仲間をただ見ているだけじゃ
なく、両サイドがカバーリングのポジ
ションをとる。失敗するまで続けて競い
合う。

○移動パス 動きの中で安定したパスを続ける
ため半数ずつ向かい合って、パスをつなぎな
がらつなぐ。移動して反対サイドの後ろにつ
く。相手の名前を呼ぶこと、ボールを高く浮
かせることをポイントに、1本でも多くつな
ぐことをめざさせた。

数を数えながら続け、最高回数を競い合う。

○ミニゲーム レシーブは高く浮かせるカバ
ーリングでつなぐ。

第6時限の授業

○スパイク練習1 手投げのトスからスパイク

を打つ

スパイク練習2 スパイカーから投げられた
ボールをセッター役がトス
を上げ、それをスパイク

熱中症警戒アラートにより、運動量を極めて
少なくし、水分補給しながらコート内の動き方
を学習した。

①コート内ではそれぞれの前衛時と後衛時のポ
ジションを決め、自分の役割・レシーブやパ
スの方向などはっきりさせた。

②ローテーションにより自分のポジションから
離れた位置から開始したら、タイミングを見
計らって素早くポジションチェンジする。学
習シートを利用し説明した。

③チームでコートに入り、ローテーションする
たびにサーブ権あり・なしの配置をつくって
そこからポジションチェンジの仕方を確認し
合う。

○ポジション確認をしながら、軽くミニゲーム
を行う。

第7時限の授業 前時よりもさらに厳しい気 象条件となり、座学より授業開始

○ローテーションに伴うポジションチェンジを
再確認

前時のペーパー上の学習では理解不足だっ
た学生が多かった状況を省みて、コート内
に バレーボール経験者が入り、実際の動き
を見せながら説明をした。

○それぞれのチームで、動きの確認をし合う。

○次時が最後の対抗戦となるため、トスからス
パイクの練習、サーブの練習を行った。

○動き方確認のミニゲーム（水分補給の指示を
しながら、運動量を最小限にとどめた）

※予定では、コート内に入って実践的なレ
シーブ練習（シートレシーブ）を行うこと
になっていたが、残念ながら実施を取りや
めた。

第8時限の授業 バレーボール授業を締めく くる三段階の目標によるクラス別対抗戦

○ウォーミングアップからチーム練習まで、す

三段攻撃はレシーブから始まる



レシーブの構え

片足を半歩くらい前に出し、膝を曲げて腰を落とす。
両手は腹部から胸くらいに上げて、手を開いてまち
オーバーにもアンダーにも素早く腕を動かせるようにする。

オーバーとアンダーの選択は、このラインを基準に
肩より上のボールはオーバーハンド、肩より下の
ボールはアンダーハンドでレシーブする。

あご・膝・つま先が一直線でつながると、ほどよい前傾と
腰の高さができる。

三段攻撃ができれば、バレーボールが楽しくなる!!

レシーブ→トス→スパイク

レシーブ 相手コートから飛んできたサーブやスパイクを
山なりボールでセッターにつなげる。
難しいボールは、とにかく上に上げる。

トス セッターがアタッカーの打ちやすいところに
ボールを上げる。
レシーブがセッターに飛ばなかったら、その他の
プレイヤーがカバーをし、トスを上げる。

スパイク トスされたボールを強い球で相手コートに打ち得点する。
片手打ちで、できるだけ高い位置から急角度で打てると決まりやすい。



べてチームに任せて20分行った。

○対抗戦 A,Cグループはそれぞれ3チームずつなので、総当たり3試合。Bグループは、2チームであるため、2試合目をAグループの試合見学とし、そこで自分たちの課題を考えさせた。

○まとめ

全8時間のバレーボール学習を、以上のように行った。大まかには、基本技術の習得から応用技術への発展、最後にゲームとして実践して成果を確認という流れであり、元々こちらの準備した計画通りに進めながらも、学生の様子を見ながら補強的な内容を取り組ませたり、高温化でできる内容に変更したりした。

(特に配慮したこと)

1. バレーボールや運動に対して苦手意識をもつ学生が、生き生きと活動できていることが大切であり、誰もが笑顔で楽しく汗が流せる環境であることを重視した。
2. 3人制バレーボール時、高い能力を有する学生(経験者など)がどのように考えて取り組めるかを確認しながら進めた。三段攻

撃の基礎をつくるための取り組みであることを理解することと、苦手意識をもつ仲間へのコーチ役を務めることを重視させた。

3. 中、高までの学習で習慣化しているアンダーハンドパスオンリーになりがちなプレースタイルに対して、オーバーハンドパスの有用性を常に訴えながらアドバイスし続けた。
4. バレーボールの楽しさを、ラリーを続けることばかりでなく、三段攻撃という戦術を生かすことでダイナミックに競技し合うことだというように解釈させ、場合によってはブロックで対抗すればさらに素晴らしさを実感できると促した。
5. 実効性のある技術練習の時間をつくり、最終的に高いレベルのゲームに結び付けるための活動であることを認識させるようにした。

(調査方法および調査項目)

調査は、

- ①主観的自信度を「1:全くない」～「10:とてもある」の10段階で答える自己式質問紙調査を実施した。

調査項目1:オーバーハンドパスで自分の意



写真5 三段攻撃をメインに盛り上がったゲーム

図した方向にボールを飛ばす自信はありますか

調査項目2：アンダーハンドパスで自分の意図した方向にボールを飛ばす自信はありますか

調査項目3：レシーブ・トス・スパイクの三種類の技術を適時に駆使し、三段攻撃に結びつけることができますか

②学生の欲求をどれだけ満たした授業となっていたかを回答させた。

○授業から恩恵を受けたかどうか11項目について回答させる。

○授業について総合評価を10段階で回答させる。

③授業に対する学生の感想から傾向を確認する。

以上3点から行うこととした。

倫理的配慮としては、講義の冒頭で講義の効果を計測するため自記式質問紙調査の記入を求めること、匿名化した数量データ・質的記述加工済み写真のみを使用し個人を特定する情報を一切公表しないこと、自記式質問紙調査に記入・提出しなくても不利益を被らないことを説明し、同意を得た受講生から回答を得た。

Ⅲ. 結果

介入授業の結果、介入前後で対象者のバレーボール技術等に対する主観的自信度の向上が見られた(表1)。

上記の数字を見た時に、特に目を見張る値は調査項目3の事後5.8である。自分のプレーで三段攻撃の成功に結びつける主観的自信度がかなりの学生の間で上がっているということであ

る。特に、Aクラスの学生の平均値では、事前4.7から事後7.8まで上がっていて、実際のゲームでも三段攻撃の応酬によるラリーが盛り上がっていた。

次に、この授業によって恩恵を受けた項目(川村ら, 2022)を答えさせたところ、

○人間関係の拡大 75.6 %

○運動機会の確保 95.1 %

○健康維持 75.6 %

○スポーツ技術の習得・向上 95.1 %

○精神的ストレスの緩和・リフレッシュ 70.7 %

○学術知識の習得 56.1 %

○身体活動そのものへの好意 56.1 %

○身体活動による楽しさ享受 80.5 %

の8項目において半数以上の学生が認めた。

講義に対する総合評価は、平均8.6で、9以上の評価をした学生は22名で、受講生の半数以上であった。また、6以下の評価をした学生は5名であった(6は4名, 5は1名)。

学生の書いた感想には、高等学校までのバレーボール授業と今回の授業が全く違う授業だったということが多く書かれていた。

特に、高校までの授業では、それほど深く技術について学ぶことがなく、最初に練習をやったら試合をしていることが多かったと記されていた。それに対して、今回の授業は基本技術から応用技術、そして最後に試合でまとめる形であったが、自分の技能を再度高められることができたので良かったという感想が多かった。

また、大学入学後の生活が運動機会に恵まれていなかったということで、単純に運動できることへの喜びや、仲間づくりに大きな貢献を果

表1 主観的自信度の平均値

調査項目1		調査項目2		調査項目3		興味・関心	
事前	事後	事前	事後	事前	事後	事前	事後
4	6.4	4.3	6.6	3.3	5.8	6.4	8.1

たしていたことが記されていた。そして、ほぼすべての学生が「楽しかった」という言葉を含んだ感想となっており、その点ではこちらの意図が成果を発揮していると考えられる。

【学生の感想から抜粋】

- ・これまでの授業では、三段攻撃まで繋がることができずただ返すことが目標となっていたが、今回の授業では2本目はトスという意識が皆のなかにあり、よりラリーが続いたので良かった。(A女子)
- ・フォームをチェックする時間があったりと基礎から丁寧に授業を行ってもらえたのがとてもよかった。基礎がしっかりできているとできることが増えてより自分の成長を感じることができてうれしかった。(B女子)
- ・授業を振り返ってまず思ったことは、とても楽しかったということです。バレーボールはよく見る競技ですが、ルール以外の基礎知識において知らないことだらけだったので、新たな発見ばかりでした。(B女子)
- ・最初の授業で基礎からやっていくといわれて面倒くさいな、なんて思っていた。しかし、基礎から動きをつくることによってゲームに幅が生まれるし、一つ一つの動きが洗練されていくのがわかった。何より自分がうまくなっていると実感しながらプレーしていくことに喜びを感じた。ローテーションによって位置が変わることによって動きの制限が出てくる。その制限されている中でどのように動けばいいかなど考えながらプレーすることがとても楽しかった。(A男子)
- ・基礎練習の後に、応用練習、ゲームというふうな進め方で、自分の技術が上がっていることが目に見えてわかるように組まれていた。そのため、毎時間スポーツの良さや楽しさを実感できたし、次はどのくらい成長できるのだろうと次の講義を楽しみに過ごすことができた。今回の講義を通して、私と同じように短期間で上達できた人は多くいると感じる。(A女子)
- ・6人制のバレーボールで自分のポジションを意識して動き回り、サーブ権が回ってくるたびに自分の最初の位置を変える必要があるため、より考えて試合をしなくてはいけないという難しさもあったが、自分も試合に参加しているという責任と自分にボールが回ってくる機会から楽しさを知った。(B女子)
- ・小学校から高校までの体育との一番の違いは、技術の指導が細かくあったことだと考えた。授業の回数ごとに新しいことを教えていただいたりフォームのチェックをしたり、そのスポーツに対して自分が成長したと感じられることが楽しさにつながったと考えた。今どのように練習してどのようにできることが目標なのか具体的に理解することで、今何をすればいいか明確だったことがより授業に参加できた要因だと考えた。(C女子)
- ・大学の体育は、なんとなく競技をしているイメージだったので、各競技を基礎から試合までのプロセスを通して行っていてとても驚いた。私は、スポーツをするときは試合の勝敗を楽しめるくらいまで技術を身につけてやりたいと思っていたので、この授業の進め方が私には合っていると思った。チーム競技はあまり好きではないが、今回の授業では楽しめた。おそらく、個々の基礎があってさらに三段攻撃をするという目標があったので楽しめたと思った。(A女子)
- ・チームで三段攻撃につなげられるように声を出したり、カバーしに行ったりして良いプレーをすることができた。三段攻撃が成功することが多くなって、うまく連携できた時はとても楽しかった。(A男子)
- ・チーム内で連携がうまくいき、点を決められた時の団結感は、スポーツでしか味わえないものだなと感じた。三人制では、人数が少ないため自然とボールを触る回数が増え、一人一人の責任も大きくなる。そこの緊張感はあるが、みんなが参加できるので連携がとりやすく、団結感が出た。六人制では本格的な

ゲームを行うことができた。(A女子)

- ・運動が苦手な人のレベルに合わせて授業を進めてくれたので、毎回楽しく取り組むことができた。特に、ゲームではなく基本技術に重きを置いていたので、確実に技術を向上させることができた。また、これまでは下手な自分に落ち度を感じて嫌だったが、レベル別にチームを分けて行ってくれたので、積極的に取り組んで純粋に運動を楽しむことができた。(C女子)
- ・みんなで楽しみながら技術向上を目指そうという雰囲気が好きだった。楽しむだけで一切向上心がないというのはつまらないし、逆に技術を上げることばかりで交流がないのも楽しめない。しかし、この授業では両方の良いところをとっていたと考える。これにより、毎回の授業を楽しく頑張ることができたと思う。(C女子)
- ・男子と女子が合同で授業を受けている形だったが、男女での能力の差をあまり感じることなく性別も関係なくスポーツを楽しむことができたと思う。試合を楽しむことができたのは、練習を丁寧に長い時間することで技術が向上できプレーの質を上げることができたためだったと感じ、基礎基本を丁寧に行うことが大切であると改めて強く感じた。(A男子)
- ・気づいたら毎週身体運動科学の時間が楽しみになっていて、授業が終わった直後から次週が待ち遠しくなっていた。初めは試合数が少なく、少し退屈に感じていた部分はあった。しかし、後になってそれがとても大事な基礎の部分であることが分かった。自分や仲間が得点を決めたり、パスをうまくつなげられたりしたときは、達成感や喜びを感じられた。また、声を掛け合ってお互いを高め合うことができたのが非常に楽しかった。(A女子)
- ・中学や高校の授業では、得意な生徒が主導することが多かったように思いますが、今回の授業では段階的な習得を重視し、基本の技術や試合での基本的な技、ルールを実践しながら

ら進めることで、全員が参加しやすくなりました。皆が参加しやすい環境をつくることで、より楽しく充実した授業となりました。

(C女子)

IV. 考察

まず、バレーボールの技能に対する主観的自信度が、介入授業後に上がったことがわかった。第1.2時限の授業に行った基本中の基本であるパスに対する取り組みで、高等学校までの体育で十分に技能化できなかったバレーボールに対して、細かくポイントを押さえながら動画撮影し、自分の動きを確認しながらフィードバックすることにより、大きな変化を自覚できたことが、自信度の向上につながった。また、三段攻撃というテレビ等でしか見るのでできなかった戦術を、自分たちの仲間と協力しながら達成させたり、それがラリーにつながって行くことで自分たちのチームプレーとしての大きな向上としてさらに大きな自信を呼び起こすことができた。

今回、ゲームの中で高いレベルの連係プレーができたことの要因として、コート内での自分の役割をはっきりさせることが迷いのないプレーにつながり、ミスなくつなげて三段攻撃を完成に導いたと考える。ローテーションに伴うサーブ後の自分のポジションへの移動など、部活動のバレーボールでしか迫らないような深いところまで学生に理解させたことは、結果的にプレーに意図をもたせることができ、集中してボール操作ができたのだろうと考える。

これは、Aクラスの18名に限ったこととなってしまいが、三段攻撃の応酬の中で、自然発生的にブロックに跳び始めたり、相手の力あるスパイクをきちんとしたアンダーハンドレシーブでセッターにつなげるなど、思わず「凄い!」とうなってしまふような瞬間が続いていたことを、担当教員として大変感動しながら確認することができた。

Bクラスの14名は、気持ちは6人制の試合

を楽しもうとしていたわけだが、セッター役にふさわしい者が選ばれていないことでなかなか三段攻撃を実現できなかったが、これまで考えたこともなかったようなバレーボールの戦術を体験したことに、ある程度満足感を得ていると感じた。

Cクラスの9名は、後半も引き続き3人制バレーボールの形でゲームに挑戦したが、とても熱心に、楽しそうに取り組む姿があった。これまでの体育の経験から試合の段階では自分たちの出番がなく、コートにいながら傍観者のようになりがちだったのが、今回は三段攻撃になるよう3人で協力することにより、プレーする回数も多く、仲間との対等な間柄でゲームを楽しめたからこそ味わえた喜びだったと考えられる。

この授業から恩恵を受けたと思う項目のうち、人間関係の拡大(75.6%)、スポーツ技術の習得・向上(95.1%)、身体活動による楽しさ享受(80.5%)の3項目については、私が最もこだわり続けた授業への期待であり、どれも高い数字を示していることに満足感を覚えた。技能習得はスポーツをやるうえで最も大切な要素と考えるが、そればかりに執着することなく、常に仲間との良い関係を保ちながら積極的に活動し、努力の結果としてハイレベルなプレーをしながらバレーボールの特性を生かした連携で真の楽しさを味わう。そのような授業ができていたと考える。

学生の感想においては、私の意図した授業のねらいをしっかりと受け入れてくれていることに感謝し、素晴らしい時間を共有できたことに大きな喜びを感じることができた。

V. 結論および今後の課題

本研究では、すべての学生がバレーボールを楽しめる授業をめざし、三段攻撃をメインテーマに掲げながら誰もが遠慮なくプレーし、戦術を考えながら協力し合い、練習からゲームに至るまで笑顔が絶えない授業づくりをめざした。

バレーボールに対して難しいと感じ、あまり楽しい思いをしてこなかった学生が半数以上を占め、憂鬱なスタートを切った学生が多かっただろうと思う。しかし、自分自身の動きを確認し、客観的に評価しながら、ドリルを通して欠点を直すことで技能化が図られ、これまでのパスに対する苦手意識を短時間で解消させることから始めた。最初の2時間で全員が「やれそうだ」という前向きな思いをもち、バレーボールに取り組み始めることができたことは、8時間に渡る授業を「高いレベルで楽しむ」という一貫した思いをもって取り組むことに繋がった。三段攻撃の応酬が見られたことは、最良の結果であり、担当教員と学生にとって素晴らしい経験になったと感じる。

自分の能力を見直すことで、これまでの運動に対するイメージを大きく覆してしまうことは、大学の体育の授業こそが果たしうる「心身ともにスポーツへの距離を縮める」役割として生きていると考える。そして、自らスポーツに挑みながら健康をはぐくみ生活を充実させていくための、最後の締めくくりになると考える。

今後の課題としては、アンダーハンドパスばかりに頼って取り組んでいたこれまでのバレーボール経験で得た習慣は、なかなかセットすることが難しい。アンダーで正確なトスを上げることは、とても難しい技術で、やはりオーバーでトスを上げようという意識をもつべきである。オーバーとアンダーのどちらを選択するかについて、学習シートをもとに説明はしたが、ゲームになると習慣により常にアンダーハンドパスの腕組みをしてしまう学生が多かった。B.Cクラスのバレーボールではこれについては、一本目はレシーブだが、二本目はトスであることの意識を高める必要があり、場合によってはアンダーハンドパスをつかわないゲームを適切に取り入れるべきかと考える。

また、バレーボール経験者をうまく活用することが、三段攻撃による戦術を考えるゲームで

は有効である。逆にバレーボール経験者がいない集団で授業を行う場合は、そう簡単に三段攻撃は形にならない。偶然とはいえ今回は、バレーボール経験者がリーダーとしての自覚と責任をもってチームの仲間をリードしていた。スパイクを打ちたいという自分の欲求を抑え、セッターとして丁寧なトスを上げながら仲間の素晴らしいプレーを引き出すその貢献度は素晴らしかったと感じる。楽しく協力しながら取り組んだ授業の中で、仲間を信頼し、チームづくりへの高い欲求が生まれたのだと考える。

自主性を重視するとしながら技術指導を軽んじる傾向が見える体育のあり様に対し、問題意識を感じながら授業を行い、常に高いレベルの楽しみを味わわせることをテーマに考えてきた。バレーボールにおいては、「三段攻撃」という言葉が中学・高校の授業で使われる機会が少ないことに、今更ながら驚いている。

何かと暗い話題の多い昨今ではあるが、スポーツの世界こそが社会に対して夢と希望を与え、明るさの原点になっているように感じる。プレーする人もサポートする人も、その楽しさを味わっていけるよう、日本のスポーツ環境を大切にしていきたいと微力ながら考える。

VI. 謝辞

今回、A県立大学より非常勤講師としてお招きいただき、貴重な経験を積むことができました。記して感謝の意を表すとともに、今後も微力ながら自分の専門性を生かし、これまでの経

験を生かした大学授業に努めていきたいと考えております。

文献リスト

- 1) 【保健体育編 体育編】高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説（mext.go.jp）：http://www.mext.go.jp/content/1407073_07_1_2.pdf P.21（2023年6月19日アクセス）
- 2) 高橋宏文，田中博史：バレーボールの授業の方向性を探る—中学校，高等学校の授業におけるバレーボールに対する意識—，https://www.jstage.jst.go.jp/article/jsvr/8/1/8_3/_pdf/-char/ja（2023年8月3日アクセス）
- 3) 稲垣良介：大学生に対する球技Ⅱ（バレーボール）授業に関する一考察—主に授業前と授業後の比較から—，<https://core.ac.uk/download/pdf/59039983.pdf>（2023年8月3日アクセス）
- 4) 井澤祐貴：チームワークが高まり，誰もが楽しむことができるバレーボール授業—共生の視点を重視し，仲間との関わり方について考える学習を通して—，https://www.penkanagawa.ed.jp/eductr/kenkyu/documents/r3_tyuugaku_shousaiban.pdf（2023年8月3日アクセス）
- 5) 川村若菜，窪田辰政：大学生からみた大学体育の意義・価値—A大学における受講理由質問紙調査から—，大学体育研究 44：73-78，2022