# ２０２３年度　国内計画研修報告

髙　橋　真理子

## はじめに

2023 年度、筆者は学校法人中央大学の「中学校・高等学校教員の研修に関する規定」に基づき、早稲田大学スポーツ科学学術院 大学院スポーツ科学研究科、筑波大学体育専門学群体育科教育学研究室において国内計画研修を行った。

筆者はバレーボールのコーチング、主に初心者の導入指導の研究と実践を経て、2001 年に保健体育科教員として中央大学附属高等学校に入職した。男女共学化による採用で、当時の指導対象は高校生女子であった。2010 年中央大学附属中学校の開校とともに、中学生女子も指導対象に加わることとなった。さらに、学習指導要領の改定を受け、本校保健体育科では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けた重要な学習の機会として、男女共習の授業を開始した。中学校は 2019 年度から、高校は 2022 年高 3 選択授業から導入し、2023 年度から全学年で男女共習となった。これにより、筆者のバレーボールの授業においても、中学男女、高校男女が指導対象となり、共習での授業を実施している。時代の変化とともに指導対象および授業形態が変化し、手探りで指導にあたってきたというのが実情である。

さて、『平成 29 年改訂中学校学習指導要領（保健体育編)』球技［第１学年及び第２学年］の分野で示されている目標は次の通りである。

「勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにすることに積極的に取り組めるようにする。」

また、ネット型教材の目標は、次のように明示されている。

「第１学年及び第２学年では、ラリーを続けることを重視して、ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きなどによる空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにする。」

しかしながら、本校中学校ではバレーボールの授業において、「ラリー」を続けられるレベルに到達せず、ネット型教材の目標を達成したことがない。

ネット型スポーツの競技特性である「ラリー」を経験できていないこと。
生徒がバレーボールの授業において楽しさや喜びを味わえていないこと。

筆者はバレーボールのコーチングが専門でありながら、この現状に自身の指導力不足を認めざるを得ない状況にある。

筆者が本校高校生女子を対象に実施してきたバレーボールの指導は、一定の効果をあらわしてきたと自負してきた。しかし、いわゆる経験則による指導が、本校中学生に対して効果を成さないことに問題意識を抱えながらも、これまで有効な指導法の検討を先延ばしにしてきた。この研修の機会に解決の糸口を探ることとした。

## 1．研修の目的

以下のことを研修の目的とした。

・最新のコーチング及び体育科教育学研究への学びを深める
・本校生徒の実態の把握と考察
・先行研究、指導書からバレーボール指導の実態把握
・バレーボールの合理的な指導法の再考

## 2．研修機関及び研修内容

### (1) 研修機関

**早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 バレーボールコーチング学　松井泰二研究室**

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科は、コーチングをスポーツ・教育の両面から科学的に捉え、コーチングの現象を専門的理解により深めること、スポーツ参加者への導入・展開の技術習得や環境作りの関係を学際的な方法により究明することを掲げている。

松井泰二先生は元中学校教員の経験から、初心者指導のプロセスについて実践的研究を行っている。また、早稲田大学男子バレーボール部の監督として、関東大学一部バレーボールリーグ優勝、全日本インカレ優勝を成し遂げている。バレーボール初心者と高いパフォーマンスを獲得した大学トップアスリートという両者の指導経験と研究実績を持たれていることから、最適な研究室と思い研修先とした。

松井先生が担当される、チームスポーツコーチング特論、チームスポーツコーチング演習を聴講した。松井ゼミ (バレーボールの技術論とパフォーマンス研究)、スポーツ科学研究科の他の研究室との合同ゼミへの参加によって、先行研究からの学びを共有し、研究概要や研究計画について発表を行い、意見を交わすことで研究のブラッシュアップを図った。また、バレーボールの実技授業、早稲田大学男子バレーボール部・女子バレーボール部の練習見学により、松井先生のバレーボール指導の視察を行った。

筑波大学体育専門学群 体育科教育学研究室　宮﨑朋世ゼミ

宮﨑先生が所属される筑波大学体育科教育学研修室は、体育授業の内容と指導教員の資質向上のため、様々な体育授業での指導方法や実技実践方法、評価方法について研究し、模擬授業をとおして調査、研究、分析を繰り返していることから、体育科教育のデータベースとなっている。

筆者は宮﨑先生のもと学期に一度行われている保健体育授業研究会に 2019 年から参加し、その場で本校における体育科教育の課題を共有している。他校の保健体育科教員との情報・意見交換を通じ、指導のブラッシュアップの場となっている。このことから、宮﨑先生の研究室で、体育科教育の実践的研究を行いたいと考え、研修先とした。

前期の期間、毎週木曜日に対面または Zoom で宮﨑先生のゼミに参加した。宮﨑先生に論文の作成方法に関するご指導や体育科教育に関する情報共有をいただきながら、8 名の大学院生、2 名の外国人教員研究生の方々と研究の進捗状況を共有しながら発表や意見交換を行った。

**(2) 学会、研究会等の参加**

研修中に参加した学会、実習、研究会は以下の通りである。

2023 年 7 月 8 日（土）・9 日（日）
日本体育科教育学会第 28 回大会　順天堂大学さくらキャンパス

2023 年 7 月 26 日（水）
つくば実習（体育科模擬授業）　筑波大学春日体育館

2024 年 1 月 27 日（土）
第 19 回筑波大学附属小・中・高等学校 体育・保健体育科合同研究会　筑波大学附属中学校・高等学校

2024 年 3 月 2 日（土）・3 日（日）
日本コーチング学会 日本体育スポーツ・健康学会第 35 回大会 体育方法専門領域　　朝日大学

2024 年 3 月 18 日（月）・19 日（火）
日本バレーボール学会第 29 回大会　明治学院大学白金キャンパス

## 3．指導法の再考の前に

本稿では、本校高３バレーボール選択授業受講生徒の単元後アンケート調査結果から、本校中学校におけるバレーボールの授業の到達目標を検討すること、本校中学生の運動に関する実態を把握することを中心に報告する。

### (1) 高３バレーボール選択授業受講生徒 単元後アンケート調査結果

2022 年度高３バレーボール選択授業は、全 10 時間実施し、単元終了時に全受講生徒 119 名に対しアンケートを実施した。この授業では､「学習指導要領」中１中２の目標である「ラリーを続けることを重視」して､「ボールの操作」をしながら､「空いた場所をめぐる攻防」がみられ､「勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにする」といったレベルに到達していたと筆者は捉えた。学年、バレーボールのモチベーション、運動能力が異なる集団ではあるが、生徒の生の声をみることで筆者の主観を取り除き、またこのレベルに到達した集団の実態と、異なる集団に対しても共通して指導すべきスキルが見えてくると考えた。

アンケートの内容と結果は以下の通りである。

設問１　バレーボールの授業を経て、全員が習得すべきスキルは何だと思いますか

図１に示した通り、全員が習得すべきスキルは「アンダーハンドパス」だと回答した生徒が 87.73% と最も多かった。次いでサーブ、オーバーハンドパスが回答にあがり、スパイクやブロックといったスキルは回答にあがらなかった。

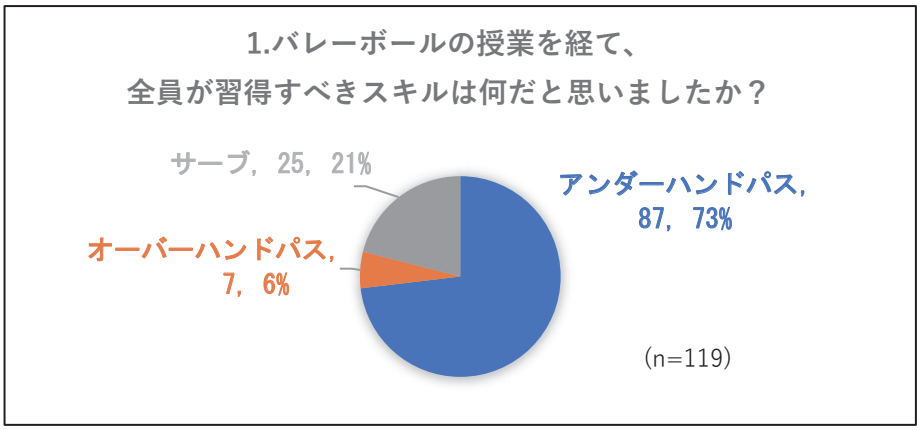


図１　高３選択授業受講者 アンケート回答

**設問２**　その ( アンダーハンドパスを選んだ ) 理由は何ですか

表 1-1 はアンダーハンドパスを選んだ理由の全回答である。回答の多くが以下の３種類に分類された。

① ゲームの中で使う頻度が高い

② アンダーハンドパスができればバレーボールになる（アンダーハンドパスができなければバレーボールにならない )

③ ボールを繋ぐ、ラリーを続けるために必要なスキル

その他、「万能」、「すべての基本」、「他のスキルと比べてコントロールしやすい」といった内容の回答があった。

**表１-1　全員が習得すべきスキルに「アンダーハンドパス」を選択した生徒の回答**

| |
|---|
| サーブレシーブや味方へのパスなどをするのにアンダーハンドパスを多く使った※1ため。 |
| 試合時に最も使ったパスだったから。またアンダーハンドパスができれば※2友達との練習も自分一人で壁パスもできて、バレーを楽しむことができると思うから。サーブレシーブは必ずアンダーハンドパスをするから、まず最初に全員が習うべきだと思う。 |
| アンダーハンドパスで返せると３段攻撃に繋がり※3やすく、みんなのリズムが作れていたから。 |
| 精度が悪く，狙ったところにボールを飛ばせなかったから |
| 最悪、アンダーができればどうにでもなるから。 |
| サーブをアンダーハンドパスであげれないと続かなくなってしまうため。 |
| 最悪、これだけできればボールが落ちないと思うから。 |
| ボールを一発目にとれないとそもそもゲームにならないから。 |
| アンダーさえ出来れば円陣パスや、ラリーができ、試合の時もボールを繋ぐことができるから。 |
| 全ての基本だなと思ったから |
| サーブも大事だけどチーム内でボールを繋ぐのがバレーボールで１番たのしかったから。 |
| バレーボールの試合の中で一番使うのはアンダーハンドパスだから。またアンダーハンドパスは安定していて、次の人に繋げやすくミスすることが少ないから。 |
| 如何なる状況においても、攻撃の起点となるのは質のいいレシーブであるため。 |
| アンダーがしっかり出来ればラリーが続いて試合が面白くなると思うから |
| とりあえず全員がパスが出来ればバレーができるからです。またオーバーよりアンダーの方が成功率が高く苦手な人でもやりやすそうに見えたからです。 |
| バレーボールはつなぐスポーツなので、つなぐ基本となるアンダーハンドパスができないと何も始まらないと思うから。 |
| バレーは３回までパスできるからこそ繋がることができれば他の人が助けてくれるから |
| パスを繋ぐのに絶対必要なものだから。高く上げやすくて、レシーブに使うと次に繋げやすいから。 |
| 如何なる場合においても、攻撃防御の起点となるのは質のいいレシーブだから。 |
| レシーブはアンダーハンドパスですることが多いし、オーバーよりアンダーのほうが簡単に感じる人が多いように見えたから。速いボールも勢いを殺しやすいと思ったから。 |
| 試合内で一番多用する、これが出来ないと試合にならない |
| バレーの試合進行においては、味方内でパスが続くことが重要であり、また、相手のスパイクをレシーブするのにも適したスキルであると感じたため。 |
| パスができないとラリーが続かないから、パスの中でも使いやすいアンダーハンドパスはできた方がいい。 |

| |
|---|
| サーブに対して、ボールを取って味方にパスしないと、ゲームが成り立たないと思ったから。 |
| 試合でも練習メニューでも必ず使うものだから。 |
| これができなければ何も始まらないから |
| 次に繋げるため |
| とりあえずボールを繋ぐために必要なスキルだと思ったけから。 |
| サーブもアンダーハンドパスを使うし、このスキルがなければ試合が続かないと思ったからです。 |
| みんなでラリーを続ける上で、１番アンダーハンドパスを使うし、アンダーハンドパスがないと、ラリーを続けることが出来ない。オーバーハンドパスでもラリーを続けることはできるけど、オーバーハンドパスよりアンダーハンドパスのが調整などがやりやすいので、最初に習得すべきものだと思った。 |
| アンダーハンドパスができないと、次に繋げられない。自信もないので、ゲームに参加しづらい。 |
| 万能 |
| 私は初め、アンダーハンドパス、オーバーハンドパスの両方において上手くできず、自分にボールを触る順番が回ってくることに対して大きな恐怖感を抱いていた。しかし、円陣パスや試合を通してアンダーハンドパスの自信をつけることができた。すると、試合中に自分にボールが回ってきた時でも緊張で頭がいっぱいになることなく、冷静にボールの分析をすることができるようになり、オーバーハンドパスに切り替えることができるようになった。特に、強いスパイクが飛んでくることのある試合をすることを踏まえるのであれば、アンダーハンドパスを習得し、チームでのパス回しに貢献できたと実感することで自信をつけるべきだと思う。 |
| 今日の授業を通して、ゲームではサーブを止めなければならないことがわかりました。そのためにも基本のアンダーハンドパスをきちんと取得することが大切だと感じました。 |
| ボールを繋ぐ基礎となる手段だからです。相手から返ってきたボールをこちらから返すにはアンダーを習得しないと始まりません。スパイクやトスなどは、ボールが繋がってそこからの発展だと思います。 |
| 正式なルールだと、サーブが入らないと始まらないけど、今回の体育では、アンターハンドパスで「つなぐ」ことができた時に、特に一体感を感じれてバレーボールをしてるな！と実感出来たから。アンダーハンドパスがあれば、バレーを楽しめるなと思った。 |
| 試合で最もよく使うと思うから |
| 一番使用する機会が多く、自チームの攻めの地盤となる技術だから |
| サーブは最初ふわっと投げることなどで代用できるがアンダーハンドパスができないと相手に返すことも味方に上げることも出来なくなってしまうため。 |
| この技術さえできるようになれば、ラリーを続けることや強いボールをとることができるようになり、試合がより盛り上がるようになるため。 |
| 授業を通して、オーバーハンドパスよりもアンダーハンドパスの方が使われる機会が多いと感じた。バレーボールはある程度パスを繋いで返球することができないと上手く試合にならないと感じたので、まずは使われる機会が多いアンダーハンドパスの練習をするのが良いと思った。また、私の場合はオーバーハンドパスでボールを指と手首で上手く弾くという感覚を掴むのが難しかったので、初心者の人はアンダーハンドパスの方が安定してパスを繋ぎやすいのではないかと考えた。そのため、アンダーハンドパスがある程度安定してできるようになった後でオーバーハンドパスやサーブなどを練習するのがいいと思った。 |
| バレーボールはボールを繋ぐことが重要なので１番基礎的で１番ボールを繋ぐのに必要なプレーがアンダーパスだと思うから。 |
| １番使う頻度が高いから。オーバーとも迷ったが、ファーストタッチは基本的にアンダーで取るため。 |
| アンダーハンドパスは基本的なパスだと思うし最も使うから。 |
| サーブを受けたり、こぼれた球を拾ったりと応用が効きやすく、自分が多用していたこともあり、最も練習に力を入れた。 |
| ボールを落とさずに続けるためには、パスがもっとも重要である。サーブはネット近くから打つ等難易度を下げやすいが、パスは難易度を下げることが難しい ( ボールを持ってしまうと、バレーボールではなくなってしまう )。更に個人差はあるかもしれないが、アンダーハンドパスの方がコントロールしやすいため、オーバーハンドパスよりも優先して習得するべきである。 |
| スパイクやブロック、サーブはできる人が一定数いれば試合は成り立つけど、パスはみんながができるようにならないと試合が回らないから。また、同じ人が何回もボールに触るよりみんなで繋いだ方が楽しいから。オーバーよりアンダーの方が使う機会が多いから。 |
| １番使う回数が多かったから。オーバーができなくても落ちるのを待ってアンダーで返せばラリーが続くので大事だと思った。 |
| 全ての基礎だと思うから。 |

| |
|---|
| レシーブ、パスが出来なければ試合が成立しないので、初めに習得すべき技術だと思います。 |
| サーブは最悪他の人がやってくれるけど[ラリー]は自分も参加できる方がいいから |
| 試合中にボールを取れないと、その試合が相手チームのサーブだけで終わってしまうことがあるから。まずは円陣パスなどでチームとして[ラリー]を[続ける]ことができるようなスキルが必要だと思う。オーバーハンドパスとアンダーハンドパスをどちらも練習して使えるようにしたかったが、ボールが飛んできた一瞬の判断でどちらを使うべきか決めるのが難しかったから、自分の得意なほうにしぼってボールを拾えるようにするべきだと思った。 |
| 使う頻度が最も高いから |
| 1番使うから |
| そもそも、ボールを上にあげられないとその後のスパイクなどにもつながらないから。 |
| 全てのプレーの基本だし、アンダーさえ出来てればどの場面でもカバーに入れるから。カバーに入る側としても、とりあえず上に高く上がってればやりやすいし、そういうボールのあげ方はアンダーじゃないと難しいから。 |
| パスを[繋げる]のが一番大事だと思うからそのためにまずはアンダーハンドパスをやるべき。 |
| レシーブができなきゃ元も子も無いから<br>アンダーハンドパスが試合内で一番需要が高いと思ったから<br>ハイキュー‼見てて強いスパイクやサーブを取るのに憧れた |
| 試合をするとき、ボールを[繋ぐ]ためにアンダーハンドパスが必要な場面が多いと思ったから。 |
| いちばん基本的で最も試合で必要だと思ったから。 |
| アンダーハンドパスが1番難易度が低く、使う場面が多いから。 |
| 消去法です。スパイク、ブロックはなくてもゲームができる。サーブは線の内側から打つ、投げ入れる等代案がある。残ったオーバーとアンダーではアンダーの方が重要だと思いました。 |
| アンダーハンドパスが出来ないと全然ボールが[繋げ]なくなるから。 |
| パレーをする上でパスができれば[ラリー]を[続ける]ことができるし、オーバーハンドパスよりアンダーハンドパスの方が易しくやりやすいため、アンダーハンドを選んだ |
| ボールが落ちなければ[続く]スポーツなのでアタックとかサーブが苦手でもアンダーハンドパスさえ出来たら試合が[続いて]バレーを楽しむことができるから。 |
| サーブをあげれるようにならなければ試合が[続]かないから。 |
| アンダーハンドパスがオーバーハンドパスよりもボールの扱いが簡単に出来て、自分の思った方にパスしやすく、これさえできればボールを繋いでゲームにすることもできるから。逆にこれが出来ないとサーブもスパイクも拾えなくてゲーム、[ラリー]にならないから。 |
| 最も基本的で重要なアンダーハンドパスを習得しないことには[ラリー]を[続かせ]られず楽しめないから。 |
| 試合をするには仲間内でのパス練習が必要で、アンダーができなければボールをとりあえず返すこともできなかったから。オーバーよりは安定して飛ばすことができる。 |
| 競技をするに当たってまずはボールを繋いでいく事が大事だと思うし、個人的にはオーバーハンドパスよりも安定した返球がしやすいと思ったから。 |
| 試合で1番使う場面が多い、でもサーブが入らないと始まらないからサーブも大事だと思った |

※1 「ゲームの中で使う頻度が高い」に類似する内容を網掛けにして示した
※2 「アンダーハンドパスができればバレーボールになる（アンダーハンドパスができなければバレーボールにならない）」に類似する内容に下線を引き示した
※3 「ボールを繋ぐ、ラリーを続けるために必要なスキル」に類似する内容を囲み線で示した

### 設問3　バレーボールとは○○である（○○に入る言葉を記入させた）

表1-2は、「バレーボールとは、○○である」に対する回答である。「繋ぐ」といった現象をあらわす表現とそれを実現するために必要な「協力」、「連携」、「信頼」といった、集団スポーツ特有の表現が多く見られた。

このことから、チームで「協力」「連携」し、ボールを「繋ぐ」ことができた時にバレーボールの成立を生徒が実感したと考えられる。

表 1-2　バレーボールとは○○であるに対する回答

| |
|---|
| 逆転劇 |
| バレーボールは腕より喉が痛くなるスポーツである。チームで***連携***[※1]するために声を出し、勝利した時にも声を出すから。 |
| 個人の強さとチームの強さが比例しない |
| バレーボールとは日本人らしいスポーツ |
| バレーボールとは***1人ではできない***スポーツである |
| バレーボールとは一生懸命になればなるほどコートエリアが無限に広がるスポーツである。 |
| ***繋ぐ***スポーツ |
| バレーボールとは「***1人ではできず***仲間のありがたみに気付けるスポーツ」である |
| バレーボールとは誰でも得点に貢献できる競技である。 |
| ***つなぐ***スポーツ（ボールを***つなぐ***こともそうだし、絆をつなぐという意味もある。） |
| バレーボールとは私の青春である。 |
| バレーボールとは上を見続けたチームが勝つスポーツである。 |
| 声掛けが命 |
| バレーボールとは球技スポーツの鑑である。 |
| バレーボールとは***チーム全員***で勝つスポーツである。 |
| バレーボールとはチームの心とボールを"つなぐ"スポーツである |
| バレーボールとはとても楽しく、色々な点の取り方があるスポーツである |
| バレーボールとはオーケストラである。 |
| バレーボールとは積極性が大事なスポーツである。　積極的にボールを拾いに行ってミスをした方が、積極性にかけてボールが２人の間におちてお見合いになるより雰囲気がよく、その後のプレーに繋がると思った。ライン外のボールを積極的に触りに行っても雰囲気が悪くなることはなかったと思う。 |
| バレーボールとはレベルと楽しさが正比例するスポーツである。 |
| バレーボールとは度胸である。 |
| ***協力***し合うスポーツ |
| バレーボールとはボールが有ればいつでも誰とでも楽しめるスポーツだと思う |
| ***協力***プレイ |
| 団体競技である。当たり前の事なんですけど、でもサッカーや野球に比べてコートが狭くてチームの中で働かない人がいないし、声掛けとかもしやすくてこのように感じました。 |
| チームのメンバーの気持ちを***繋ぐ***もの |
| ***信頼*** |
| ジェンガのように穴があっても、周りの人が***支え合う***ことで成り立っているの |
| ***繋ぐ*** |
| バレーボールとは上を見続けたチームが勝つスポーツである。 |
| バレーボールは思っている以上に面白いスポーツである |
| バレーボールとは***協力***である |
| ***信頼*** |
| バレーボールとは、***連帯***である。 |
| バレーボールとは運試しである |
| ボールへの執着 |
| ***協力***ゲーム |
| バレーボールとは特に***協調性***が必要なスポーツだと思いました。 |
| バレーボールとは、***繋ぐ***スポーツである。 |
| バレーボールとは相手を思いあるスポーツである |
| お金がなくてもできるので誰でもできる |
| みんなでボールを***つなぎ***、相手に返す、また相手も同じ事をする<br>これはまさに、生きるということそのものだと思う |

| |
|---|
| バレーボールとは青春である。 |
| バレーボールとは誰でも楽しめるスポーツである |
| 遠慮厳禁 |
| バレーとは腕が痛くなった分だけ上手くなるスポーツである |
| バレーボールとは反復である。 |
| バレーとは腕が痛くなった分だけ上手くなるスポーツである |
| 心もラリーも***繋げる***スポーツ |
| バレーボールとは自己アピールと積極性を競うスポーツである。 |
| ***協力*** |
| 味方への思いやりのスポーツ |
| みんなで***繋がって***出来ているスポーツ |
| 判断力 |
| ***信頼***とボールを***繋ぐ***スポーツ |
| ***繋ぐ***スポーツ |
| バレーボールとは***つなぐ***スポーツである |
| バレーボールとは***繋ぐ***ことである。 |
| 化学反応である。結果は全て前の行動が連鎖して起こり、ボールが浮いてある限りは一新した動きをすることはない。ただ、ごく稀に思ってもみなかった展開を見せてくれる時がある。それがバレーボールの魅力なのではないだろうか。 |
| バレーボールとは***協力***である。 |
| バレーボールとは「***繋ぐ***」スポーツである。 |
| バレーボールとはする人も見る人も得意な人も苦手な人も楽しめるスポーツである |
| バレーボールとは人助けである。 |
| 糸 |
| バレーボールとは助け合いである |
| 青春 |

※1「繋ぐ」、「協力」、「連携」、「信頼」に類似する内容を斜体太字で示した

### (2)　本校中学生の運動に関する実態把握

アンケート調査により小学校時代の運動経験を把握し、中学校入学時の新体力テストの結果から運動能力レベルを確認することにより、本校中学生の運動に関する実態を把握した。

#### ①　運動経験に関するアンケートの実施

2022 年度入学生に運動経験に関するアンケートを実施した。小学校時の学校体育以外の運動経験について、その内容と競技歴 ( いつからいつまで何年 ) を問うものであった。結果は表 2-1 の通りである。本校入学生は、「個人スポーツ」を「習い事として」経験した生徒が多い。また、表に記載はないが、小学校 6 年生で学校以外の運動をしていた生徒は 41 名であったことから、中学受験の影響で運動を継続せずに中学校に入学してくる生徒が多いことがわかった。

単年度の偏りを考慮し、2024 年度中学入学生 174 名にも同様のアンケートを実施したところ、運動歴なしの生徒が 22 名、運動歴ありの内訳も 2022 年度入学生とほぼ同様の割合であった。

いずれの年においてもバレーボールの経験者は 0 名であった。

表 2-1　学校体育以外の運動経験を問うアンケート（2022 年度中学 1 年 175 名実施）

| | 競技 | 経験者数 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 運動歴なし | − | 29 名 | 全体の 16%強 |
| 個人スポーツ | 水泳 | 86 名 | 2 人に 1 人がスイミングスクール経験あり |
| | テニス | 19 名 | 習い事 |
| | 体操 | 18 名 | 習い事 |
| | ダンス・新体操・バレエ・チアリーディング | 26 名 | 習い事 |
| 集団スポーツ | サッカー | 32 名 | 学校チーム、クラブチーム、習い事など |
| | 野球 | 7 名 | |
| | バスケットボール | 7 名 | |

**②　中学入学時の運動能力レベル**

表 2-2 は 2022 年度中学入学生の身体測定および新体力テストの結果を、T スコアといういわゆる偏差値の算出方法で求めて示したものである。これによると、男女で身長・体重といった体格は全国平均を上回っている一方で、体力要素においては、全国平均を下回っているものが多い。

このことは、2010 年中学開校時から 15 年間、ほぼ同様の結果となっている。

表 2-2　新体力テスト結果（2022 年度中学 1 年 175 名実施）

| | 身長 | 体重 | 握力 | 上体起こし | 長座体前屈 | 反復横跳び | 20 m シャトルラン | 50 m走 | 立ち幅跳び | ハンドボール投げ | 体力合計点 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 男子 T スコア | 53.2 | 52.3 | 51.3 | 44.2 | 47.8 | 43.5 | 41.0 | 51.5 | 49.6 | 44.3 | 44.1 |
| 女子 T スコア | 52.7 | 51.2 | 51.4 | 42.9 | 49.3 | 41.7 | 40.3 | 49.0 | 45.6 | 42.4 | 42.4 |

## 4．まとめ

明らかになった本校生徒の実態から、以下のことを考察した。

・高 3 選択体育の単元後アンケートの結果でバレーボールをあらわす言葉として、「繋ぐ」、「協力」、「連携」、「信頼」といった内容が多くあげられた。このことは、受講生徒がボールを「繋ぐ」ことや「ラリー」という現象の出現から、もしくは出現させるために高まった一体感からバレーボールをしている実感を持ったことをあらわしている。本校中学校においても、「ラリー」を到達目標とした授業展開をすることで、集団スポーツである「球技」

特有の学習効果と教育効果が得られると考えられる。

・高３選択体育の単元後アンケートの結果から、全員が習得すべきスキルとして「アンダーハンドパス」をあげた生徒が多く、ゲーム中の使用頻度の高さや他のプレーの代用性、「アンダーハンドパス」でボールを繋ぐことができた、「ラリー」を続けられた実感があることが理由であった。このことから、「ラリー」に適応できる「アンダーハンドパス」の習得は有益であり、「アンダーハンドパス」の指導法の検討が有効であると考えられる。

・本校中学生は体格的には恵まれているものの、入学時の体力レベルは低い。これは中学入試の影響で、神経系の発達が顕著な、いわゆるゴールデンエイジの時期に運動機会が少なく多種多様な運動経験が乏しいことが原因と考えられる。

・バレーボールの経験者がいない、もしくは極めて少なく、また多種多様な運動経験が乏しい本校中学生集団で、「学習指導要領」前述の目標到達は極めて難しいことが考えられる。

## おわりに

バレーボールの語源でもある「ボレー（volley）」とは、「ボールが地面（床）に着く前に打つこと」であり、ボールを持てず地面に落とせないことが他の球技と大きく異なる特性である。ボールと volley する部位との接触時間も短いことから巧緻性が求められ、ボール操作の難易度が高い。本校中学校の授業で「ラリー」まで到達しない原因は、このようなバレーボールの難しさに最大の要因があることは間違いない。

しかし逆を返すと、「高３選択体育」のゲーム中、生徒たちは、バレーボールの難しさゆえのハラハラドキドキをネットを介した敵味方で共有し、ボールを繋ぐこと、すなわち「ラリー」を楽しんでいたように見て取れた。男女共修の授業で他者と協力協調し、ゲームを楽しんでいる様子は、集団スポーツである「球技」の学習効果と教育効果を感じるところであり、授業で目指すべき大目的としたい。

数年前、本校保健体育科会議での評価基準に関する意見交換で、ある教員からの問題提起があった。その内容は、豊かなスポーツライフ、生涯体育の実現を目指す授業方針と、実施しているスキルテストの実施方法や評価方法に乖離があるというものだった。具体的な主張として、運動を楽しむ姿勢を育むことに授業時間を割くべきであって、細かなスキル習得を目的とすべきではない、スキルテストの準備のための授業にしてはならないというものであった。しかし、その教員が最後に加えた「バレーボールを除いて」「バレーボールはスキ

ルがないと楽しめないから」という発言によって、筆者が抱える問題が明確化した。この発言こそが、本校の体育の授業において、バレーボールの授業を成立させる難しさを物語っている。スキルテストを実施している現在も授業で「ラリー」への展開がなされていない、すなわち楽しめていないことから、「アンダーハンドパス」の指導法の再考をするとともに、スキルテストの内容も再検討が必要になると考えている。

今回中学生の実態と、目指すべき授業の方向性が明らかになったことは大きな収穫であり、筆者自身の指導を振り返り今後の指導に目を向ける機会となった。今回の考察を踏まえ、現在、初心者の「アンダーハンドパス」の動きから、スキル獲得の障害となる特徴的な動きを抽出し、それらの出現を抑えるための教材を模索している。そして、「ラリー」に適応できるアンダーハンドパスのスキル獲得のための技術指導や指導手順を検討していく。今後、目の前の生徒たちを対象に実証的な研究へと繋いでいきたい。

**謝辞**

1年間計画研修の機会をいただき、管理職の先生方をはじめ保健体育科の先生方、同僚の先生方に心から感謝申し上げます。今回の機会で得たものを本校の教育活動に役立ててまいります。

また各大学でご指導いただきました先生方、お世話になった先生方、学生の皆さんにも心から感謝を申し上げます。たくさんの皆さまとの出会いに刺激を受け、今後のコーチングおよび体育科教育への情熱が再燃いたしました。バレーボールの初心者指導の一助となるよう研究を続けることで、感謝の気持ちに代えさせていただきます。

**参考資料**

文部科学省 2017「中学校学習指導要領（平成 29 年告示）」 平成 29 年 3 月．文部科学省。