

令和４年度 茨城県高教研保健体育部地区別研究協議会（県北地区）

実施日 令和４年度 11月16日（水） 9：20～12：10

会場 茨城県立多賀高等学校会議室

講師 日本ウェルネス高等学校教諭 戸沢勉

【参加校及び参加者一覧】

NO	学校名	氏名	職名	備考
1	県立高萩高等学校	田村 律	教諭	
2	県立高萩清松高等学校	橋本晃輝	校長	県北地区部長
3	〃	鈴木 謙司	教諭	
4	県立日立第一高等学校	不参加		学校行事
5	県立日立第二高等学校	欠席		
6	県立日立工業高等学校	富田 和雄	教諭	
7	県立日立商業高等学校	海野 大介	教諭	
8	県立日立北高等学校	佐藤 佑輔	教諭	
9	県立磯原郷英高等学校	江連 地大	教諭	
10	県立太田第一高等学校	岩間 淳平	教諭	
11	県立太田西山高等学校	赤須 能尚	教諭	
12	明秀学園日立高等学校	不参加		オンライン授業
13	茨城キリスト教学園高等学校	富田 政行	教諭	
14	〃	浅利 知哉	教諭	
15	科学技術学園高等学校日立	高橋 秀和	教諭	
16	日立市立日高中学校	吉越 美貴	教諭	

担当校

1	県立多賀高等学校	今橋 伸一	教諭	
2	〃	柴田 能充	講師	
3	〃	田所 勇二	教諭	
4	〃	佐藤 朱美	教諭	
5	〃	横山 舟也	教諭	体育科主任
6	〃	荒川 憲司	教諭	
7	〃	富田 祐哉	教諭	

【日程について】

内 容	時 間
受 付	9：00～ 9：20
開講式	9：20～ 9：30
講義①	9：40～10：30



講義②	10：40～11：30
研究協議	11：40～12：00
閉講式	12：00～12：10

【開講式について】

①	開式の言葉	横山舟也
②	地区部長挨拶	高萩清松高等学校長 橋本晃輝
③	会場校校長挨拶	多賀高等学校長 鈴木好美
④	指導主事挨拶	教育庁保健体育課指導主事 須藤崇文
⑤	講師紹介	佐藤朱美
⑥	日程説明	富田祐哉
⑦	閉式の言葉	横山舟也

【講義①について】

講義①は実技に関する内容ということで、バレーボールを使った柔軟運動やボールコントロール、パス・サーブ・スパイク・ゲームについて、バレーボール部員が行っている映像や身振り手振りを交えながらの講義となった。



(1) バレーボールについて

バレーボールは、ボールが空中にある間に判断して、プレーをしなくてはならない難しさがあるスポーツである。その反面、他のネットスポーツ（テニス・卓球など）は1回しかボールに触れることが出来ないが、バレーボールは3回触れることが出来るので、仲間でカバーしあいながらプレーできる面白さがある。

また、①サーブが入る、②自分の周り1mの範囲をレシーブできる、③味方のプレーをカバーできる、④ルールを工夫し、そのルールを把握しながらゲームが出来るようになる」とバレーボールの授業が楽しくなる。

(2) バレーボールを使った柔軟運動やボールコントロールについて

ボールに慣れる・空間認知能力を高めるためにボールを使い、柔軟運動やボールコントロールの練習を行う。

①ボールを使った柔軟運動

- ・長座の姿勢で座り、体の横からボールを転がしながら、前屈して両足の外側を通し、反対側を通り、背中を回って最初の場所まで戻る。つづいて逆回り。
- ・開脚した姿勢で同様の動きを行う。続いて逆回り。



②ボールとの距離感をつかむ練習

- ・両手を使って体の周りを各2周回し、そのあと逆回り。
- 頭の周り→腰の周り→脚の周り→両足を開いて、8の字

③空間認知能力を高める練習

- ・ ボールを両手で真上に投げあげて、落ちてきたボールを両手でキャッチする。
- ・ 同じ動きの中で、ボールが最高点に達したところで1回手ばたきしてから、キャッチする。
- ・ 同じ動きの中で、手ばたきしながら体を反転させてキャッチする。

④ボールコントロールの練習（一人で行う）

- ・ 片手レシーブの形で、ボールを乗せる（右・左）。
- ・ 少しボールを上に向けてから、ボールを乗せる（右・左）。
- ・ ボールを高く投げ上げ、ワンバウンドさせてから、ボールを乗せる。（右・左）
- ・ 同じ動きで、ボールを乗せるのではなく、真上にはじく。

⑤ボールコントロールの練習（2人で行う）

- ・ キャッチボール（右・左・両手）
- ・ 両手で下から投げられたボールに対し、体を反転させ後ろ向きでキャッチする。
- ・ 同じボールに対して、1回転してからキャッチする。
- ・ 後ろ向きで、両手で相手に投げる。
- ・ 後ろ向きで投げられたボールに対し、体を反転させ後ろ向きでキャッチする。
- ・ 同じボールに対し、体を1回転してキャッチする。

(3) パスについて

①アンダーパスについて

- ・ 両手の親指を重ねずに平行になるよう手を組み、親指を下方向に向けると両腕で作った面がパスしたい方向を向き、コントロールしやすくなる。
- ・ 手の痛みを軽減させるために、片膝をついた姿勢でアンダーパスの形を作り、近くから軽く投げたボールに対し、腕を振り上げずに立ち上がる力を使ってアンダーパスで返す。
- ・ 2人組で、腕を振らないようにして、ワンバウンドでお互いにパスをする。
- ・ 2人組で、ノーバウンドでパスをする。
- ・ 4人組（5人組）で時計回り・反時計回りにパスを回す。



②オーバーパスについて

・ ハンドリングの練習

指を広げずにつけた状態で、手の平ではなく指の部分を使って、両手でボールを挟む。挟んだボールを手の平を相手の方に向けて返ししながらパスをする。同様の動きで、親指だけを離した形→親指・人差し指を離した形→5本指を広げた形で行う。

- ・ ボールをとらえる場所をつかむ練習

両腕を伸ばした状態でボールをとらえると力が伝わらず、遠くに飛ばない。
おでこに近い場所でボールをとらえるようにすると力が伝わる。

うつぶせになった状態でボールを投げてもらい、体を反らしながら、オーバーパスで相手に返すようにするとおでこに近い場所でボールをとらえられるようになる。その後2人組で、ハンドリングとボールをとらえる場所を意識しながら、オーバーパスを行う。

(4) サーブについて

アンダーやサイドからサーブを打つ手の形は、力がない子はげんこつで、力のある子は指をそろえて伸ばし、そこから親指だけを内側に曲げた形で行うとボールをコントロールしやすい。トスを上げる手を伸ばして遠くで上げるとボールが安定せず、サーブ自体も安定しないので、トスを安定させるために体の近くでトスを上げる。ボールに力を伝えるために、出来るだけボールの近くに打つ手を置いておき、そこから手を引いた反動を使ってボールを打つ。

- ①2人組で向かい合い、反動を使ってサーブを打って相手に返す。(4 m程度、アンダー・サイド・オーバー)
- ②ネットを挟んで相手に返す。(ネットから3m程度)
- ③コート中央から相手に返す。(ネットから5m程度)
- ④エンドラインからサーブの練習



(5) スパイクについて

スパイクを打つ際の空中姿勢は、体を後ろに反らせるのではなく、体をひねる動きになる。また、バスケットボールのシュートと違い、バレーボールのスパイクは前に跳ぶことが出来ないので、前方に助走した力を上方向に変える必要がある。そのためには、最後の1歩を出来るだけ遠く、なおかつ低く跳ぶ必要がある。

①ひねる動きを身につける練習

- ・利き手側の膝を床につけて、体をひねってから、床にたたきつけるようにしてスパイクを打つ。
- ・利き手側の脚を少し引いて立ち、体をひねってから、床にたたきつけるようにしてスパイクを打つ。



②ボールを打つ場所をつかむための練習

- ・下から投げられたボールに対し、体をひねった姿勢のまま、ヘディングをしてボールを返す。
- ・下から投げられたボールに対し、ヘディングをする手前の所でスパイクを打つ。

③最後の1歩の練習

- ・トスのように投げられたボールに対して、床に敷いたマットを跳び越えてからジャンプをしてスパイクを打つ。

(6) ゲームについて

味方のプレーをカバーする動きを身につけるために、ボールをキャッチしてつなぐゲームを行う。

- ・1チーム2名で、ボールは両手でキャッチして、両手で投げることに、必ず2回つないでから、相手コートに返すというルールで行う。相手が嫌がる場所に投げることに、ボールを最初に取りにいていない子が必ず動くようになるので、カバーする意識が身についてくる。

【講義②について】

講義②は、「知育 徳育 体育」というテーマで講義が行われた。

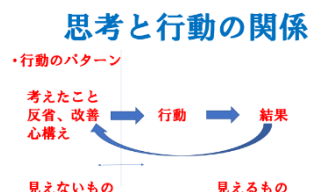
(1) 生徒理解について

生徒理解、特に生徒の現状を把握することが必要であるということで、3グループに分かれて、生徒の現状（生活環境・問題点・改善点など）について、話し合い、発表では以下のような内容が出てきた。

- ・共働きやシングルマザー（ファザー）家庭が増えている。また兄弟も少なく、一人っ子なども多いので、家庭内でのコミュニケーションが不足している。
- ・世の中が便利になり、自分の生活に満足している生徒もいるが、便利になりすぎているため、それが当たり前となり、満たされていない生徒もいる。
- ・スマホなどの普及により、すぐに答えが見つかってしまい、苦労して考えて答えを出していくようなプロセスがなかなかないので、我慢したり、耐えたりすることが出来ない。
- ・自分たちで目標設定が出来ない。楽な方、楽な方に動きがちになっている。
- ・生徒と教師の相互理解が必要である。
- ・コミュニケーション力をつける機会を増やしたり、ミーティング等も重要である。

(2) 思考と行動の関係について

人間は考えたことを行動に移し、その行動で出た結果を見て、反省したり、改善したりして、また次の行動を起こす。そこには、見える部分と見えない部分があるので、その見えない部分の思考が大きく結果を変える可能性がある。



(3) 考え方の大切さ

「人生の結果」は「能力」と「努力」と「考え方」の掛け算である。「能力」と「努力」は個人差があり、1もあれば100もあるけれどもマイナスはない。

考え方の大切さ

$$\text{人生の結果} = \text{能力} \times \text{努力} \times \text{考え方}$$

「考え方」はプラスもマイナスもあるので、考え方がマイナスであると「能力」や「努力」が高くても結果はマイナスになってしまう。考え方次第で結果が変わるので、非常に考え方は大切である。

また、良いイメージを持つことは大事なことで、「〇〇〇が下手なんだから、もっと〇〇〇を練習しなさい」という言葉かけをすると「私は〇〇〇が下手」というイメージが出来てしまうので、どんどん下手になる（努力逆転の法則）。せっかくスマホもあるのだから、一流選手のプレーなどをたくさん見て、いいイメージを持ちながら、それに近づけていくことが大切である。

（４）自信を持たせること、心・技・体について

体育の実技で成功体験をたくさん経験させることで、生徒に自信を持たせることが出来る。

また、心・技・体はそれぞれが同じバランスなので、体力がつけば、技術が身につく、自信が生まれる。またその逆で、心が育つことで、技術が身につく、プレーが変わることもある。それぞれがいいバランスになることで生徒は大きく成長する。

【研究協議について】

戸沢先生に対する質問形式で行った。その中で、「長い指導経験の中で変えてきたこともあるけれども、一貫して変えてないことがありますか。」という質問があった。その質問に対し、今までの指導の中で、技術練習・トレーニング・栄養指導・生徒に対する考え方などいろいろ模索しながらやってきたが、「チームワークの大切さ」だけはずっと変えずに生徒たちに伝えてきているという話があった。

【閉講式について】

①	開式の言葉	横山舟也
②	講評	教育庁保健体育課指導主事 須藤崇文
③	謝辞	高萩清松高等学校長 橋本晃輝
④	会場校校長挨拶	多賀高等学校長 鈴木好美
⑤	次年度会場校挨拶	高萩清松高等学校 鈴木謙司
⑥	閉式の言葉	横山舟也

【研修会を終えて】

講師の戸沢先生には、体育館が使用できないため、講義形式での研修会になり、大変御苦勞をおかけしたが、映像や経験談などを交えながら、わかりやすいお話をたくさん聞くことが出来た。また体育の実技に生かすことができる練習方法なども多く紹介され、研修会に参加された先生方もとても参考になったのではないだろうか。午前中だけの研修会であったが、非常に中身の濃いものとなった。