

令和4年度学校体育担当教員実技指導者研修会
高等学校教育研究会保健体育部会地区別研修会（中央地区）

茨城県立常陸大宮高等学校

- | | | | |
|----------|---|---|--|
| 1. 期 | 日 | 令和4年11月1日（火） | |
| 2. 会 | 場 | 茨城県立常陸大宮高等学校 | 体育館 |
| 3. 種 | 目 | バレーボール | |
| 4. 講 | 師 | 勝本 真(かつもと まこと)先生
茨城大学 教育学部 学校教育教員養成課程
教科教育コース 保健体育教室 教授 | |
| 5. 日 | 程 | 9：00～9：30
9：30～9：45

10：00～12：00
12：00～13：00
13：00～14：20
14：30～15：00
15：00～15：15 | 受付（体育館）
開講式
会場校校長あいさつ
指導主事あいさつ
講師紹介
諸連絡
実技指導
昼食
実技指導
研究協議
閉講式
講評
謝辞
諸連絡（次年度、開催校：常磐大学高等学校） |
| 6. 参 加 者 | | 高等学校教員 20名
高等専門学校 1名
特別支援学校 1名 | 計 22名 |

7. 実 施 内 容

<実技指導①>

○キャッチボール（ペア）

1. 上投げ→横投げ→股下投げ→後ろ向きから股下
(条件：片手投げ、片手キャッチ)
2. 上記内容で、投げるときに、ジャンプを加える。
3. 互いに後ろ向きの状態で、両手投げ、キャッチ
(ポイント：空間認知の視野を変える)
4. 背面キャッチ→ヘディングして背面キャッチ
5. 座位の状態で投げ上げ。キャッチ側は、ボールの床接地点を予測し、予測地点に手をおく。
(成功条件：手の甲にボールがあたり真上に上がる)



○オーバーハンドパス

1. 人差し指ボールバランス
2. 人差し指リフティング
3. 長座両手人差し指パス



○アンダーハンドパス

1. 手首ボールバランスとり
2. 組み手ボールキャッチ
3. 下半身を使って投げる



○トス

1. ゴールポストを使用。後板の角下の場所からシュート



○スパイク

1. 最高位でボールにさわる
2. 二歩助走
3. 最高地点でキャッチ→両手で押し込む→片手で打ち込む

<実技指導②>

○バレーバドミントン

ルール：ボールは「シャトル」、バドミントンラケットを使用すること以外はバレーボールに準ずる。
工夫点：シャトルを増やす。コート进行を狭くする。



○3対3のドリル

1. ネットを挟んで対面パス（1人は休憩）
2. トス→アタック（フェイント）→レシーブのローテーション（コートは縦に3分割して使用。）



○3対3のミニゲーム (Lv 毎にルールを変更)

Lv.1 2対2でオーバーハンドパスのみ (1人は休憩)

Lv.2 返球時に必ず、ジャンプする。片手で返す。

Lv.3 返球は、スパイク



○6対6のゲーム

・特別ルール：「キャッチマン (ビブス着用)」の活用。

1. 2球目 (トス) のボールをキャッチし、その場で投げ上げる。

2. キャッチ後、保持した状態で好きな所に移動し、投げ上げる (フェイント等につなげる)



・3色ビブスを着用し、可視化によるポジション意識 (研究段階)



<研究協議>

Q.ボールが怖い生徒に対してどういう指導法がよいか

A.互いの距離を短くしてまずはキャッチボールをする。また、ワンバウンド捕球をする。少しずつ慣れてきたら距離を離したり、高くあげたりする。

Q.サーブが届かない生徒に対しての指導方法はなにかないか。

A.サイドスローで打たせると、比較的ボールにインパクトが伝わりやすい。