

令和6年度 学校体育担当教員実技指導者研修会報告書（県南地区）

1. 期 日 令和6年11月14日（木）
2. 会 場 茨城県立藤代紫水高等学校 会議室及び体育館
3. 日 程 受付・開講式 9:00～9:50  
実技指導 10:00～12:00  
昼食 12:00～13:00  
実技指導 13:00～15:15  
質疑応答 15:15～15:30
4. 講 師 勝本 真（かつもと まこと）先生  
茨城大学特任教授
5. 参加者 高等学校教員 21名 中学校教員1名（他 本校保健体育教員4名）
6. 実施内容
  - ・配付資料の確認と解説(コーディネーション能力と基本技能の解説)
  - ・ウォーミングアップ
  - ・オーバーハンドパス
  - ・アンダーハンドパス
  - ・スパイク
  - ・簡易ゲーム(3対3)
  - ・ゲーム

表1 7つのコーディネーション能力

定位能力	相手やボールなどと自分との位置関係を正確に把握する能力、「状況把握」、「距離感」、「空間認知」
変換能力	状況に合わせて、素早く動作を切り替える能力、「フェイント」、「スイッチのオン・オフ」
連結能力	関節や筋肉の動きを、タイミングよく同調させる能力、「なめらかな動き」、「運動局面」、「体幹の使い方」
反応能力	合図に素早く、正確に対応する能力、「単純反応」、「選択反応」
識別能力	手や足、用具などを精密に操作する能力、「ハンドアイ・フィットアイコーディネーション」
リズム能力	動きを真似したり、イメージを表現する能力反応能力、「経済性」、「タイミング」、「テンポ」
バランス能力	不安定な体勢でもプレーを継続する能力、「静的・動的」、「重心の移動」

表2 バレーボールの基本技能のチェック

必要な能力	ドリル	指導ポイント
ボールに対する恐怖感がなく、体を柔らかくしてボールに触ることができる <b>(定位・連結・識別)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手のひら全体だけを使ったキャッチボール、できるようになったら5本指だけで、あるいは片手だけで行う</li> <li>・投げられたボールを真上にヘッドイングして、そのボールをキャッチする</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝を曲げながら軽く当てる感じで、ボールの勢いをコントロールように行う</li> <li>・関節を緩めて、体を柔らかく使う</li> </ul>
飛来するボールの落下地点が予測して移動できる <b>(定位・連結・反応・識別)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パンケーキ(ボールの落下位置を予想し、床に手のひらを置いて手の甲でボールを上げる)</li> <li>・膝当てキャッチ(近い距離)</li> <li>・バウンド股下通し(遠い距離)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・落下地点を予測し、素早く移動しそれぞれの動きを正確に行う</li> </ul>
ジャンプしてから、次の動き(投げる・捕る)ができるなど、切り替えて連続して行うことができる <b>(定位・変換・連結・識別・バランス)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンプスロー(小さなボールでもOK)</li> <li>・ジャンプ両手キャッチ両手スロー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・力のOn&amp;Offの切り替えができるように、力を抜くタイミングを確認する</li> </ul>
フットワーク(サイドステップ、クロスステップ)が身について、素早い移動ができる <b>(変換・連結・反応・識別・リズム・バランス)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体の向きを確認して、前後左右に動くようなステップトレーニング(ラダートレーニング)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・力を入れすぎることなく、上肢と下肢をリズムカルにバランスよく使う</li> </ul>

〈 実技内容 〉

○ウォーミングアップ（ボールフィーリング&キャッチボール）

・練習メニュー

片手キャッチ&片手投げ（左右）→両手キャッチ&両手投げ→ワンバウンド両手投げ  
→ワンバウンドジャンプ両手投げ→背面キャッチ→背面投げ→股下片手投げ→股下両  
手投げ→片手背面投げ→応用技（前向きに走りながら方向を変えて背面キャッチなど）

・指導上のポイント

身体全体と感覚に刺激をいれながらケガのないように体を温める。運動をするためには身体と感覚をうまく使う必要がある。生徒一人ひとりの技能レベルを確認し、楽しみながらバレーボールの技術につながるようなメニューを行うようにすること。



○オーバーハンドパス

・練習メニュー

人差し指ボールバランス→人差し指リフティング→額の前で人差し指リフティング→  
両手人差し指直上パス→長座両手人差し指パス→長座両手パス→直上パス

・指導上のポイント

段階を分けて、少しずつ感覚を実感させることが大切。硬直した状態だとうまく指をし  
ならせることができないため、脱力した状態でできるようにする。ボールの中心を  
みつけ、ボールを回転させないように体全体を使うようにする



〈人差し指リフティング〉



〈額の前で人差し指リフティング〉



写真4

〈両手人差し指直上パス〉



〈長座両手人差し指パス〉



〈直上パス〉

○アンダーハンドパス

・練習メニュー

手首(手の甲)ボールバランス→手首直上ボールキャッチ→

組手直上ボールキャッチ→組み手ボールキャッチ→組手ボールキャッチ&スロー

・指導上のポイント

ミートポイントの把握、脱力した状態での肩、肘、手首の固定、腕の角度を各段階で意識させ最終的に技術がつながるように指導することが大切



〈ボールバランス→直上キャッチ〉



〈組手直上ボールキャッチ〉



〈組手ボールキャッチ&スロー〉

○スパイク

・練習メニュー

ミートポイント→スパイクスイング→シャトルを使ったアップ→2歩助走両足ジャンプ  
→2歩助走両足ジャンプ&両手ボールキャッチ→2歩助走両足ジャンプ&両手・片手フ  
ェイント

・指導上のポイント

スパイクは、力の切り替えのタイミングが非常に難しいので、力の On&Off の切り替  
えの感覚を注意して練習すること。また安定したトスが、スパイクの練習の効果を高  
めるためには重要。同じ位置と高さに上げるようにアドバイスすること



〈ミートポイント〉



〈スパイクスイング〉



2歩助走両足ジャンプ&両手ボールキャッチ



2歩助走両足ジャンプ&両手・片手フェイント

### ○簡易ゲーム (3対3)

アタックラインの中で3対3の簡易ゲーム。ルールは技能差によって変更可能。オーバーハンドパスのみで1バウンドあり→アンダーハンドパスのみで1バウンドあり→アタック禁止(それ以外はありで1バウンドもなし)など。生徒の技能によってルールを変えることで、一人ひとりに応じた練習になる。

その後少しコートを広げ、返すときはフェイントのみに移行。



### ○ゲーム (ラリー中に1回キャッチあり)

正規コートで6対6のゲーム。各ラリー中に1回、特定の人(ビブス着用者)がキャッチできるルールを設定することで、容易にスパイクまでもっていけるゲーム展開になる。バレーボールの授業を進めるにあたって、スパイクにつながるトスをあげることに難しいという課題がある。それをキャッチありのルールにすることで、スパイクを打つ展開が多くなり、試合中のかけひきの場面が多くなる。

技能レベルによっては、キャッチできる人を2人に設定することや、キャッチした後に2歩まで歩けるルールを追加するなどもあり。



\*実技で行う時間がなかったため、ドリル教材の紹介（講習会時の配付資料参考）

○初級

1) オーバーハンド・アンダーハンドワンバウンドキャッチパス

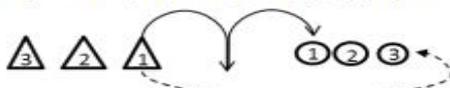


図1 ワンバウンドキャッチパスキャッチドリル（実線：ボール、点線：人の動き）

レベル1は、図1のようにチームの4~7人が2つに分かれ、ワンバウンドのボールをオーバーハンドで一度キャッチして、すぐにパスをします。パスした人は、向かいのグループの後ろに移動します。バウンドしてパスしやすい高さになるように、みんなで相談しながら、制限時間内に連続何回できるかを記録します。レベル2は、ワンバウンドのボールをキャッチせずにオーバーハンドパスで行います。レベル3は、ノーバウンドでオーバーハンドパスをします。アンダーハンドパスの場合は、ワンバウンドのボールをアンダーハンドの形で、手首付近でキャッチして、その状態からすぐにパスをします。

3段攻撃返球

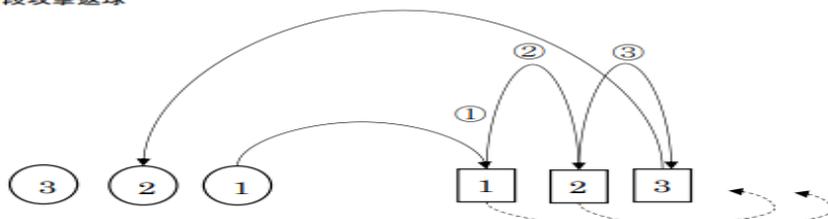


図2 3段攻撃返球（実線：ボール、点線：人の動き）

図2のようにレベル1は、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスを遣い、①1番目の選手は相手からの返球をレシーブして真上に上げ、②2番目の選手はそのボールを真上にトスを上げ、③3番目の選手は相手に返球する。制限時間内に何本連続でできたかを記録します。レベル2は、ネットをはさんで同じような形で行います。レベル3は、3回目の返球をフェイントカスパイクで行います。この練習はチームで行う練習ですが、この3つの技術を一人で行うとレシーブ・トス・スパイクの個人練習として活用できます

スタンディングスパイク

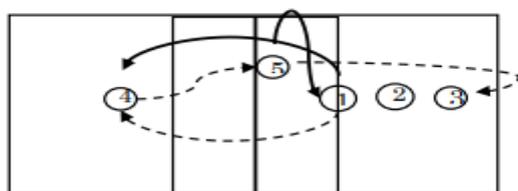


図3 スタンディングスパイク（実線：ボール、点線：人の動き）

図3のように、真上に上げられたトスを、ジャンプせずネット越しにスパイクを打ち、制限時間内に何本打ったかを記録します。レベル1は、相手コートに入っている人がワンバウンドでキャッチできるように打ちます。レベル2は、相手コートに入っている人がノーバウンドでキャッチできるように打ちます。レベル3は、決められたエリアに入るように打ちます。