

# 教師用 指導案（中・高）

## 1. テーマ・授業名

テーマ2 パラリンピックスポーツ

授 業 2 「シッティングバレーボールをやってみよう！」

## 2. 授業の目標

- ・腕や脚に障害のあるアスリートが競技するシッティングバレーボールを体験することで、パラリンピックスポーツを身近に感じ、興味を持つ。
- ・シッティングバレーボールのルールを知り、なぜそのようなルールとなったのかを考え、体験することで、走ったりジャンプしたりしなくてもバレーボールを楽しむための工夫があることを理解する。
- ・シッティングバレーボールの体験を通して、自分なりにシッティングバレーボールの魅力を考えられるようになる。

## 3. 本時の位置づけ

- ・総合的な学習の「福祉」の授業での活用。
  - ・中学校では、道徳の「他者の理解」「共生社会」などの視点における事例学習として活用。
  - ・保健体育のバレーボールを選択した際、「状況に応じた技能や、仲間と連携した動きを高める（技能）」「自己や仲間の課題に応じ、運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする（知識・思考・判断）」などを評価基準にしてもよい。
- ※その他、学級活動や学年集会などの時間を活用してもよい。

## 4. 指導の留意点、工夫点

- ・教師はすべての生徒が参加し、達成感を得られるように工夫する。
- ・本時の前に、「映像資料：シッティングバレーボール」を見せて、大まかな試合の流れやルールを理解させておくとよい。
- ・複数時の授業数が確保できる場合は、サーブなどの練習をして、ゲームに挑戦するとよい。
- ・「お尻を床につけたまま移動するには、どうすると動きやすいか」「言葉の掛け合いなどはどうすべきか」など、できるようになるための工夫ができていたら、積極的に認めていく。

※詳細は「かんたん！シッティングバレーボールガイド」（公財）日本パラスポーツ協会発行

[http://www.parasports.or.jp/about/referenceroom\\_data/competition-guide\\_19.pdf](http://www.parasports.or.jp/about/referenceroom_data/competition-guide_19.pdf)

## 5. 準備物

- ・授業用シート（2-2） 生徒用ワークシート（2-2）
- ・映像資料：シッティングバレーボール
- ・バレーボール（ソフトバレーボールでも可）
- ・ネット（テニス用やバドミントン用ネット、色のついた太めのひもでも可）
- ・コーン（2～4本）、得点板、笛、ビニールテープ、布ガムテープなど



【競技説明】

動画でコートの準備の仕方や、指導上の留意点をご説明しています。  
【教師用映像】シッティングバレーボールをやってみよう！（4'25"）をご覧ください



## &lt;展開案&gt; ※ 【 】 内は経過時間

時 間	学習活動（引き出したい生徒の言葉）	指導上の留意点・配慮事項（教師の活動）	準備物／教師参照物
導入 (5分) 【5分】 目安 目標：3分 ルール説明：2分	<p>(1) 本時の目標と、授業の内容を確認する。</p> <p>(2) シットイングバレーボールの基本的なルールを理解する。</p>	<p>(1) 【目標】 ①シットイングバレーボールの体験を通して、異なる特性をもつ人たちがともにスポーツを楽しむための工夫があることを理解する。 ②シットイングバレーボールの魅力について説明できるようになる。 【本時の授業の流れ】 シットイングバレーボールについて知る→準備体操→練習→試合→振り返り</p> <p>(2) ・バレーボールとの違いを示し、シットイングバレーボールを理解させる。</p>	<p>・授業用シート（2-2）</p> <p>【教師参照】 ・教師用ハンドブック ・映像資料： シットイングバレーボール</p>
準備体操 (3分) 【8分】	シットイングバレーボールに合った準備体操を行う。 ・座った姿勢での準備運動	<p>・肩や首、指を念入りにストレッチしておく。</p> <p>・座った状態で、受け身のような動きをして、後ろに倒れてもあごをひいて、頭を打たないようにする練習をしておく。</p>	<p>【教師参照】 ・映像資料： シットイングバレーボール</p>
展開① お尻を床につけたまま動く練習 (5分) 【13分】	<p>【練習①…床にお尻をつけたまま移動する練習】</p> <p>ボールをバトン代わりにして、お尻を床につけたまま動くリレーを行う。</p>	<p>・チームごとに少し練習し、どうすれば速く進めるか、考えながらできるようにする。</p> <p>・2メートルくらい先にコーンを置いて、そこを回ってくるリレーを行うが、状況に応じて距離を延ばす、8の字を描くコース設定にするなど工夫をする。</p>	<p>・コーン ・バレーボール</p> <p>【教師参照】 ・映像資料： シットイングバレーボール</p>
展開② 円陣パスラリー (5分) 【18分】	<p>【練習②…パスの練習】</p> <p>チームごとに円陣を組み、パスラリーを行う。</p> <p>・手が届く範囲にきたボールだけではなく、自分が動いてボールを取りに行くことを意識できる。</p>	<p>・円陣がどんどん小さくなってきてしまう可能性があるので、適宜声かけをする。</p> <p>・慣れてきたら、3分間で何回パスをつなぐことができるか、などの設定で競わせる。</p> <p>1人が立ってボールを持ち、数人を相手にボールを左右や少し手前に投げてレシーブをさせる練習を行うなど、座ったまま動いてボールを取りに行く練習をすると、試合でラリーがつながるようになる。</p>	<p>・授業用シート（2-2）</p> <p>【教師参照】 ・教師用ハンドブック</p>

時 間	学習活動（引き出したい生徒の言葉）	指導上の留意点・配慮事項（教師の活動）	準備物／教師参照物
展開③ (20分) 【38分】	<div>【試合を体験しよう】</div> <p>試合を行う。</p>	<p>・ 6人1チームで試合を行う。(20分しかないため、10ポイント先取の1セットゲームとするなど工夫をする。)</p> <p>※コートの数に応じて、チーム交替などを計画的に実施して、全員が試合を体験できるように工夫をする。</p> <p>※試合のない生徒には以下の役割を持たせる。</p> <p>ボール拾い 得点係 審判（主審、副審、4つのコーナーに線審）</p>	
振り返り (7分) 【45分】	<p>シットティングバレーボールの魅力を発表する。</p> <p>〈キャッチコピー例〉 「落とすなボール、浮かすなヒップ」 「座れば、楽しさがわかる」 「1m先のボールが取れない…、するとみんなの笑顔」 「パラリンピアンのごさを実感」 「シットティング・オーバーション」</p>	<p>・ この競技を体験してどう感じたかを言語化することで、単に「楽しかった」ととどまらない感想を共有させる。</p> <p>※単に文章でまとめるのではなく、魅力をキャッチコピーとして表現するなど、クラス状況に合わせて工夫をする。</p> <p>・ うまく書けていない生徒には、実際にプレーして感じたことや、一般のバレーボールとの違いに注目させるなどの助言を行う。</p> <p>・ 時間がない場合は口頭での振り返りとし、ワークシートは宿題にしてもよい。</p>	<p>・ 生徒用ワークシート (2-2)</p>
まとめ・片付け (5分) 【50分】	<p>・ 発表する。</p> <p>・ 協力して片付けをする。</p>	<p>・ 数人に発表させた後、まとめる。</p> <p>・ 用具の片付けも協力してできるようにする。</p>	

#### ■安全面での配慮

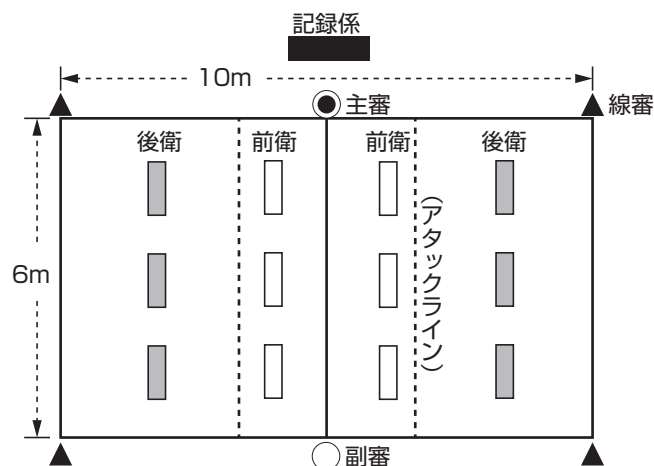
- ・ 体育館の床のめくれなどがなければ確認しておく。
- ・ 体育のジャージや長袖、長ズボンなどを着用する。
- ・ 練習や試合では手のひらを広げ、突き指には十分注意する。

### ■コートのつくり方、立ち位置

- ・コート（10m×6m）
- ・ネット（床からの高さ約1m）
  - …規定の高さ（男子 1.15m、女子 1.05m）に合わせて、1m程度に設定するとよい。
- ・生徒の立ち位置は右図を参照。選手について、前衛3名、後衛3名とする。
- …クラスの人数に応じて人数を変えてもよい。

\*実際にはアタックラインがあるが、本時では採用しない。

\*授業場所の状況に合わせて、コートの面数は工夫をする。



▲ポールにネットを巻き付けた例



▲コーンは外周の4隅とセンターラインの位置がわかるように置くとよい。

### ■試合について（学年、クラスの状態に合わせての工夫）

試合では、以下の点に留意すると難易度が下がるので、初心者でもシットティングバレーボールを楽しく体験できる。

#### 〈座り方〉

- ・練習を通して、動きやすい座り方を習得させる。

#### 〈サーブ〉

- ・前方からサーブをしてもよい。
- ・投げ入れるサーブでもよい。

#### 〈レシーブ・トス・スパイク〉

- ・1回バウンドまではよい、キャッチをしてもよいなどのルールを必要に応じてつくってもよい。
- ・脚や頭などでパスを上げてよいことを伝える（身体のどの部分を使ってもよい）。
- ・本来は、同じ生徒が2回連続でボールに触れてはいけないが、習熟度に応じて、そのあたりも加減してよい。

#### 〈ポジショニング〉

- ・前衛と後衛を適宜交替する。