

テーマ2 じゅぎょう 授業2

# シットティングバレーボールを やってみよう！



## めあて

- ① シットイングバレーボール  
の練習を体験たいけんしよう！
- ② シットイングバレーボール  
のおもしろさを知ろう！



## 授業の進め方

① <sup>ゆか</sup>床におしりをつけたまま

<sup>い どう</sup>移動する練習

速かったチームの勝ち

■ 練習 ■ 移動リレーゲーム

② パスの練習

多く<sup>つづ</sup>続いたチームの勝ち

■ 円を作ってボールをパス ■ <sup>れんぞく</sup>連続パスゲーム

③ まとめ



## シットティングバレーボールとは

### バレーボールと同じ点

- 6人1チームでプレーをする
- 25点を最初さいしょに取ると、1セット取れる
- 3セットを先に取ると勝ち
- 自分のコートから相手コートにいない3回以内で返す。

など



### バレーボールとちが違う点

- 全員が座すわってプレーをする
- ボールにさわるとき、おしりを床ゆかからはなしてはいけない
- サーブをブロックしてもよい
- コートが小さい  
ネットがひく低い

など



シットイングバレーボールの  
練習をした感想を書こう