

# 平成18年度 横浜市立保健体育研究会 実技講習会

## 「バレーボール」

テーマ 初心者への基礎技術指導方法のいくつかと  
ルール最新情報

内 容	準備運動	ストレッチ
		ボールを使って
	いろいろな練習	パス
		レシーブ
		サーブ
		スパイク
	ルール情報	
	ゲーム	

実技指導	横浜市立横浜商業高校	川内やえみ
	横浜市立金沢高等学校	岸田美帆
	横浜市立戸塚高等学校	高木俊彦
		有賀絹代

場 所：横浜市立戸塚高校体育館  
日 時：平成18年12月7日（木）  
14：00～

## 実技講習会資料 1

### こんなことをしたらうまくなるかなと思っています。・・その1

#### ストレッチ・アップ

- ・長座や開脚をして体の周りにボールを回してのストレッチ
- ・肩周り、アキレス腱、股関節のストレッチ
- ・背中をボールに乗せてのストレッチ
- ・二人組みでボールを横に置き、タイミング良く反対側へ移動し繰り返す
- ・バウンドさせたボールの下を何回くぐれるか
- ・ワンバンドさせたボールを前転（後転・手たたき）してからキャッチ
- ・ボール遊び（ワンハンド右 左 ヘディング リフティング右腿 左腿）

#### パス

- ・ボールを身体の正面で捉え、手首・肘・腰・膝・足首のバネを使ってパスをしよう
- ・身体のバネが一番よく使えるポイントを知ろう

（キャッチして静止した姿勢から・バウンドボールで）

#### レシーブ

- ・膝と膝の間・身体の中心でボールを捉え、落下点を探して動いてみよう
- ・身体全体でボールの勢いを吸収する方法

三角コーンを使って

#### サーブ

- ・正面アンダーサーブで確実に相手コートへボールを入れる方法
- ・確立が高く、繋ぎやすいアンダーサーブを打てるようにしよう

#### スパイク

- ・確実に相手コートへ返すことを第一目標としよう
- ・『ボールヒットを大切に！！』『フォームは気にしない』
- ・始めは歩きながらボールヒット（手に当てる・手に当てて返す）を行い、徐々に走る 助走 ジャンプ（ステップ）へと発展させてていき、タイミングをあわせよう

### こんなことを考えてバレーボールの授業をしています。・・その1

バレーボールは、ボールを繋げると同時に『心（気持ち）』も繋げるスポーツです。

- ・常に声を出し、声を掛け合い、お互いに励ましあって良いプレーの時もミスがあった時も常に声を掛け合う雰囲気作りを大切にしてほしい
- ・ボールを触っていない人の動きや声・判断が重要である
- ・ミスになったり、上手くいかなかった場合もその過程を大切にする言葉かけが必要である
- ・『声』を出すことから始まるのではないだろうか

## 実技講習資料 2

### パス（オーバーハンド）

- ・飛ばすタイミングと指を使うことを教える方法  
ヘディングでボールを飛ばしてみよう  
使う指を2本から3本、4本、5本と徐々に増やしてパスをしてみましょう

### レシーブ（アンダーハンド）

- ・ボールが落ちてくるまで待たせるための方法
- ・チャンスボールやサーブレシーブなどの、比較的緩いボールへの対応ができるようになる方法  
ゼッケンでキャッチ

### サーブ

- ・フローターサーブができるようになる方法
- ・トスの安定を図り、身体の使い方を教える方法
- ・ボール投げから身体の使い方を理解しよう
- ・目標物へボールを当てられる（落とせる）ようになろう

### スパイク

- ・タイミングを覚えて打つ楽しさを教える方法  
ミートをよくするために腕振りとテンポを考えた床打ち  
その場ジャンプで打ってみよう
- ・「スナップを利かせられる」とはどういうことなのかを理解し習得しよう
- ・タイミングをつかめるようになろう

**こんなことを考えてバレーボールの授業をしています。・・その2**

**バレーボールとは？？？**

- ・ネット越しに敵がいるから邪魔されることはないよね
- ・自コートにボールを落とさないで、3回以内には返さなくてはいけないんだよな
- ・どうやったら相手コートに落とせるんだろう
- ・私の得意なプレーは何だろう

などと考えていくと『一人ではできない』のがバレーボール。

そこで、チームメイトとコミュニケーションを図り、協力していくことが大切になる。  
どこにボールを上げたら（返球）いいのか、自分だったらどうしてほしいのかなどを考え、  
『思いやり』の気持ちを持ち、『声』をかけ合いバレーボールができるといいなあ

## 実技講習資料 3

こんなことをしたらうまくなるかなと思っています。・・その3

### パス

- ・つないでもらえるパスをするための体の使い方
- ・スパイクが打てるパス（トス）をするための意識と体の使い方  
指先は天井、視線も天井

### レシーブ

- ・つないでもらえるレシーブをするための体の使い方
- ・トスから攻撃を意識したレシーブをするための意識と体の使い方  
「ヌーン」って感じの腰の入れ方

### サーブ（サイドアンダーハンド）

- ・サーブが入らなければ面白いプレーは始まらない
- ・サーブポイントがとれるサーブを打ち続けることができれば勝負には勝てる。  
(面白いかどうかはわからないけれど)
- ・確実に入れることのできるサーブを打つことができるようになる体の使い方

### スパイク

- ・トスボールを待つときの意識と構え
- ・ジャンプのタイミングと打ち方
- ・ジャンプタイミングを合わせてあげるトスと 声かけ

### ゲーム

- ・フォーメーションをどう教えるか
- ・セッターの役割  
ライトセッター・センター・セッター・1枚セッター・2枚セッター
- ・ポジションを決めて役割を理解する（レフト・センター・ライト）
- ・ブロックをつけるかつけないか
- ・サーブカットをするときの体制
- ・スパイク攻撃に対する体制
- ・チャンスボールが返ってくることの見極めと、チャンスボールに対する体制
- ・前衛と後衛の役割とルール

**こんなことを考えてバレー ボールの授業をしています。・・その3**

バレー ボールとはどんなスポーツなのだろうか？

- ・どんなとき面白いと興奮するのだろうか？
- ・サーブを打つとき、打たれるとき、何を考えるのだろうか？
- ・レシーブするとき何を考えるんだろうか？
- ・2本目のボールを操作するとき、何を考えるのだろうか？
- ・3本目を操作するとき、何を考えるのだろうか？
- ・自分がボールを触っていないとき、何を考えるのだろうか？
- ・活動（判断・パス・レシーブ・サーブ・スパイクジャンプ・スパイクヒット・ブロックジャンプ・等）するための『タイミングを教える技（言葉）』を持つことが必要
- ・ボールを触ろうが触るまいが、常に何かを考えている。それがバレー ボールを夢中にやっていることになるのではないだろうか。相手が『何をしよう』としているのか、自分たちが何をしようとしているのか、『何をしたい』のかがわかっていると、楽しいプレーが生まれる、生まれていると思う。

と言うことはこの状態をつくるための指導が必要で、教えてあげなければならない。

・・・・・教えるのって本当に難しい。

しかし 知らないことを教えてあげなければ 始まらない。