

主体的・対話的で深い学びの実現に向けた単元構想〈中・保健体育〉

特別研修員 保健体育 下田 勝己（中学校教諭）

単元名 『バレーボール』（第1学年） 全9時間計画

単元のねらい

互いに意見を伝え合ったり仲間の意見を尊重し合ったりしながら「キャッチ有りバレー」を行うことを通して、ボールをつなげるための技術と状況に適した判断力を習得し、仲間と協力しながらボールをつなぎラリーを続けられるようにする。

単元構想の意図

本単元では、チームでの意見交流を通して、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの習得を目指すとともに、正しい状況判断力を身に付け、ボールをつなげられるようにします。つかむ過程では、複数の画像を用いて効果的なパスの活用方法を考えさせます。追究する過程では、パスの技能向上を目指すとともに、つかむ過程で明らかにした効果的なパスの活用方法の知識を生かしながら、ボールをつなげるための動きや判断力を身に付けます。まとめる過程では、大会を通して技能及び判断力の高まりを実感させるとともに、自己評価と他者評価の両面から単元全体を振り返ることで学びが深まるように構成しました。

過程

主な学習活動

1. 単元の見直しをもつ

- 学習の流れや内容を理解するとともに、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの適切な活用方法を見付ける。

球技（1年バレーボール） 年 組 番 名 姓

単元目標	
互いに意見を伝え合ったり仲間の意見を尊重し合ったりしながら、ボールをつなげるための技術と状況に適した判断力を習得し、ラリーが続けられるようになる。	
1 時 間 目 的	本時のめあて【オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの活用方法について考えよう。】
2・3 時 間 目 的	本時のめあて【オーバーハンドパスとアンダーハンドパスをするときの「基本姿勢」や「身体の動かさず」「身体の向き」について考えよう。】

単位時間ごとにめあてが書かれてあるワークシート

学びの見直しをもたせる工夫

単元全体を見通して学習に取り組めるように、ワークシートに各単位時間のめあてを「本時のめあて」として明記しておく。

めあてに迫るための思考場面の工夫

よりの確にめあてに迫れるように、思考させる場面を「ボールを受ける場面」と「パスを出す場面」とに限定し、「やりやすさ」と「やりづらさ」の視点から活用方法を追究していく。

技能や動きのイメージを容易にする教具の開発

的確に技能のポイントに迫れるように、ボールをゆっくりと動かすことができる自作の教具（棒の先にバレーボールを付け、ボールの動きをゆっくり再現できるように工夫したもの）を用いて思考を助ける。

ねらいに迫るためのルールの緩和

技能が未熟であることが原因でボールが繋がらない状況を極力少なくするために、特別ルール（ファースト及びセカンドボールキャッチ可、ワンバウンド有、スパイクなし）でゲームを行う。

原因を究明するための思考の焦点化

ボールが繋がらなかった原因を考える際、思考が必要以上に多岐にわたらないように、原因を「動き」・「ポジショニング」・「どうしようもない」の三つに限定する。

活動時間を確保する試合形式

一人一人のゲームの参加時間を十分に確保するために、大会はトーナメント戦ではなくリーグ戦とし、1チームあたりの試合数を均等にするとともに増やす。

学習の流れを止めないゲーム構成

ミーティングタイムを得点直後の15秒以内とすることで、ゲームの流れが止まらないようにする。

対話を通しての振り返り

振り返りは個人ではなくグループで行い、上達した点を互いに伝え合うことで、個人では気付かなかった学習成果についても気付けるようにする。

つかむ（1）

2. バレーボールの基本となる技能と効果的な動きや適切な判断力を身に付ける

- オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの基本的な技術のポイントを理解する。
- 意見交流を通して、ボールをつなげるために必要となる技能や動き、意識すべきポイントを明確にする。
- 「キャッチゲーム」を通して、ボールを正確にコントロールするための効果的なポジショニングについて考える。
- 「キャッチ有りバレー」を通して、ゲームの中でボールをつなげるためのチームとしての課題を解決していく。



追究する（7）

3. 技能の高まりを実感できる大会を実施し、単元の学びを振り返る

- 大会を実施し、単元のまとめをする。



まとめる（1）

指導例：『バレーボール』（第1学年 第1時）

1 本単元の学習内容や授業の進め方をつかむ。

○これまでのバレーボールに関する様々な経験を想起し、本単元の学習内容をイメージする。

T:バレーボールについて知っていることを発表してみよう。

S:ボールを持ったら反則になってしまうよね。

S:ボールが床に落ちたら相手チームの得点になるよ。

○様々な画像を見ながら技術の名称を知る。

T:写真の中で知っている技能の名前を答えてみよう。

S:オーバーハンドパスやアンダーハンドパスの写真だ。

S:こっちの写真はスパイクを打っているところだ。



2 本時のめあてを知り、学習の見通しをもつ。

めあて オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの効果的な活用方法を見付けよう。

3 めあてに迫るための活動を行う。

○オーバーハンドパスとアンダーハンドパスのそれぞれの効果的な活用方法について実践しながら考える。

T:それぞれのパスはどんな場面で使うのが効果的か、二人組でパスしながら考えてみよう。

S:低いボールのときは、アンダーハンドパスがやりやすいね。

S:山なりでゆっくりとしたボールを上げるときは、オーバーハンドパスのほうが正確にパスできるよ。



4 本時のまとめ・振り返りをする。

○オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの活用方法についてペアで確認し発表する。

T:今日の学習で分かったことをペアで確認しよう。

S:オーバーハンドパスは高いボールのときに使い、アンダーハンドパスは低いボールに対して使うのが効果的だったね。

S:近い相手にパスするときはオーバーハンドパスの方がやりやすかったな。

指導のポイント

単元の見通しをもたせる工夫

○単元全体を見通して学習に取り組めるように、ワークシートに各単位時間のめあてを「本時のめあて」として明記しておく。

めあてにせまるための思考場面の工夫

○よりの確にめあてに迫れるように、思考させる場面を「ボールを受ける場面」と「パスを出す場面」とに限定し、「やりやすさ」と「やりづらさ」の視点から活用方法を追究していく。

本時のめあてを達成できた生徒への支援

○それぞれのパスの「ゲームの中での使い分け」について考える課題を提示し、より深く思考させる。

今後の学習に意欲や期待感をもたせる工夫

○スパイクを決める以外にも、ボールがつながり、ラリーが続くことで心地よい緊張感を味わうことができることを伝える。

○バレーボールは、同じ人が2回続けてボールに触ることができない競技であるため、ボールをつなげたり試合で勝ったりするには、チーム全員が上達することが大事であることを確認する。

指導例：『バレーボール』（第1学年 第7時）

1 本時の学習への興味・関心をもつ。

○前時までに解決してきたことについて振り返る。

T:オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの技能のポイントは何？

S:オーバーハンドパスは高いボール、アンダーハンドパスは低いボールに対して使う。

○パス交換（ドリル）を通して基本技能の習熟を図る。

T:落下点への素早い移動やトスアップの際のボールの高さを意識しよう。

S:相手を取りやすいように山なりのボールを上げることが大事だね。

S:瞬時にオーバーハンドパスとアンダーハンドパスのどちらを使うか判断することも大切だよ。

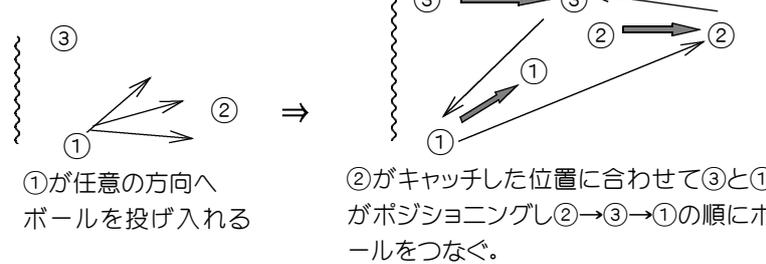


2 本時のめあてを知り、学習の見通しをもつ。

めあて 「キャッチ有りバレー」を通して、ボールをつなげるためのポイントを見付けよう。

3 めあてに迫るためのゲームを行う（活動1）。

○キャッチゲーム（タスク）を通して、効果的なポジショニングを習得する。



——→ボールの動き ——→人の動き

T:ボールに関わらないときのポジショニングを考えながら練習しよう。

S:ボールが後ろにいったときは、次にパスをもらう人が近くに行けばパスがつながるね。

S:誰にパスをするか決めておくとスムーズにパスができたぞ。

4 本時の中心となるゲームを行う（活動2）。

○「キャッチ有りバレー」（レシーブとトスはキャッチしても可、3回で返す、ワンバウンドまでOK、スパイクなし）を通して、ボールをつなげるためのチームの課題を解決していく。

T:キャッチゲームで分かったことを生かし、ボールがつながるようにゲームをしながら、チームの課題を解決していこう。

S:落下点に素早く移動したりサポートの動きをしたりすればボールがつながるぞ。

S:瞬時に動けないメンバーには誰かが指示をしてあげたり、お見合いしないためには互いに声を掛け合ったりすることが大切だ。

5 本時のまとめ・振り返りをする。

○ボールをつなげるためのポイントについて班で確認し発表する。

T:話合いの視点を「ポジショニング」に絞って意見を出し合おう。

S:ボールの動きに合わせ、チーム全員が素早く動くことが大切だね。

S:パスする相手が遠くにいるとなかなかパスがつながらないから、パスをもらう人はパスをしてくれる人の近くに動くことがポイントだ。

指導のポイント

前時までの学びを再確認し、ねらいへの意欲を高める

○ボールをつなげることでゲームが盛り上がりチームの勝利にもつながることを再度確認する。

技能や動きのイメージを容易にする教具の開発

○課題解決のためのポイントに迫れるように、ボールをゆっくりと動かすための自作教具を用い思考を助ける。

ねらいに迫るためのルールの工夫

○ファースト及びセカンドボールキャッチ可、ワンバウンド有、スパイクなしにすることで技能が未熟であることが原因でボールがつながらない状況を極力少なくする。

意欲を高めるための工夫

○技能レベルが高い生徒には、積極的にオーバーハンドパスやアンダーハンドパスを使うよう声を掛ける。

学習の流れを止めずに対話を生むための工夫

○ミーティングタイムを得点直後の15秒以内に設定し、ボールがつながらなかった原因を「動き」・「ポジショニング」・「どうしようもない」の三つから考えさせることで、ゲームの流れを止めず、ポイントを絞って思考させるようにする。

指導のポイント

指導例：『バレーボール』（第1学年 第9時）

1 これまでの学習について振り返る。

○これまでの学習を通して、発見したことや解決してきたことについて振り返る。

T: ボールをつなぐために大切なことは何だったかな。

S: 個々の技能が大切なのはもちろんだけど、チーム内で互いに声を掛け合うことも大事だった。

S: ボールを触らないときのポジショニングも重要だったね。

2 本時のめあてを知り、学習の見通しをもつ。

めあて これまで身に付けた技能や判断力をゲームの中で発揮し
チームで協力し優勝目指して頑張ろう。

3 これまでの学習成果を試す。

○大会（相手に返球するまでに1回だけキャッチ可、ワンバウンドOK）を実施し、ゲームの中でこれまでの学習の成果を試す。

T: 今までの学習を生かして、チームで協力しゲームに取り組もう。

S: もう一度ゲームの前に、
チームとして気を付ける
点をみんなで確認してお
こう。

S: 互いにフォローし合い、
優勝目指して頑張ろう。



4 本時のまとめ・振り返りをする。

○チームとして上達した点とチームメイトが上達した点をチーム内で伝え合う。

T: チームで意見交流し、
チームとチームメ
イトが上達した点を
それぞれ伝え合おう。

S: 最初の頃に比べて、
チーム内で声を掛け合ったり、個人の技能や判断力が上がった
りしたおかげで、ボールがつながるようになったね。

S: ○○くんはオーバーハンドで次の人が扱いやすいボールを上げる
ことができるようになったよ。



勝利至上主義にならないための工夫

○ゲームの目的がチームの勝利のみにならないように、ゲームの中で互いに上達した点を見付け合い、ゲーム後に伝え合う時間を設ける。

活動時間を確保する試合形式

○大会をトーナメント戦ではなくリーグ戦にし、1チームあたりの試合数を均等にするとともに増やすことで、一人一人のゲームに参加する時間を十分に確保する。

活躍する場面を増やすための特別ルール

○技能が低い生徒でも活躍できる場面が多くなるように、「相手に返球するまでに1回だけキャッチ可」、「ワンバウンドOK」とする

意欲を高める言葉がけ

○ゲーム中、上達した点を個々に称賛することで、意欲的に取り組む雰囲気を作る。

対話を通しての振り返り

○グループで振り返りを行い、上達した点を互いに伝え合うことで、個人では気付かなかった学習成果についても気付けるようにする。

保健体育科学習指導案

平成30年6月 第1学年 指導者 下田 勝己

I 単元名 球技「バレーボール」

II 学習指導要領上の位置付け

(1) 知識及び技能

勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、球技の特性や成り立ち、技術の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本的な技能と仲間と連携した動きでゲームを展開すること。

イ ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防をする。

(2) 思考力、判断力、表現力等

攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。

(3) 学びに向かう力、人間性等

積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話合いに参加しようとする、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとする、仲間の学習を援助しようとするなどや、健康・安全に気を配ること。

III 目 標

互いに意見を伝え合ったり仲間の意見を尊重し合ったりしながら、ボールをつなげるための技術やその名称及び状況に適した判断力を習得するとともに、それらを活用し仲間と協力しながらラリーが続けられるようにする。

IV 指導計画 ※別紙参照

V 本時の展開（1／9）

- ねらい 学習の流れを理解するとともに、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの効果的な活用方法を見付ける活動を通して、今後の学習に対する意欲を高めることができるようにする。

2 展開

学習活動（分）	○：留意点	点線囲：評価	☆：振り返りの子供の意識
1 本単元の学習内容や授業の進め方をつかむ。（5分）			
○これまでのバレーボールに関する様々な経験を想起させながら、本単元の学習内容をイメージさせる。			
○画像や実技書を活用し、技術の名称を確認する。			
2 本時のめあてを知り、学習の見通しをもつ。（5分）			
めあて オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの効果的な活用方法を見付けよう。			
3 めあてに迫るための活動を行う。（35分）			
○それぞれのパスの効果的な活用方法について、実践を通して考えさせる。			
○思考させる場面を「ボールを受ける場面」と「パスを出す場面」に限定し、それぞれの場面について、「やりやすさ」と「やりづらさ」の視点から考えさせる。			
○技能が未熟でパスが上手くできない生徒に対しては、友達と意見交流させたり、教師と一緒に確認したり実技書で調べさせたりしながら考えさせる。			
○それぞれのパスの活用方法が見付けられた生徒に対しては、それらを比較させながら、ゲーム中のさまざまな場面での使い分けについても考えさせる。			
オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの効果的な活用方法を見付けたり、その習得に向けて意欲を高めたりしている。 〈観察・ワークシート・発言（1）〉			
4 本時のまとめ・振り返りをする。（5分）			
○分かったことやこれからの学習に向けての意欲、目標をワークシートに記述させる。			
○数名に発表させ、本時のめあてに対する振り返りの内容を全体で共有する。			
☆オーバーハンドパスは高いボールのときに使い、アンダーハンドパスは低いボールのときに使うことが分かったぞ。			
☆近い相手にパスをするときにはオーバーハンドパスが効果的だね。			

V 本時の展開（7／9）

1 ねらい 「キャッチ有りバレー」を通して、状況に応じた判断力を身に付け、ボールをつなげることができるようにする。

2 展開

学習活動（分）	○：留意点	点線囲：評価	☆：振り返りの子供の意識
1 本時の学習への興味・関心をもつ。（8分） ○前時までに解決してきたことについて問いかける。 ○パス交換（ドリル）を通して基本技能の習熟が図れるようにする。 ●落下点への早い移動、正確な体の向き、トスアップの際のボールの高さを意識しながら練習させる。			
2 本時のめあてを知り、見通しをもつ。（2分） めあて 「キャッチ有りバレー」を通して、ボールをつなげるためのポイントを見付けよう。			
3 めあてに迫るためのゲームを行う。（タスク8分、メイン25分） ○キャッチゲーム（タスク）を通して、効果的なポジショニングを習得させる。 ●ボールに関わらないときの動きやポジションに応じた動きを見付けさせる。 ○「キャッチ有りバレー」（メイン）を通して、ボールをつなげるためのチームの課題を解決させる。 ※ルール…レシーブとトスはキャッチしても可、3回で返す、ワンバウンドまで OK、スパイクなし ○ミーティングタイムを設け、ボールが繋がらなかった原因を「動き」・「ポジショニング」 ●「どうしようもない」の三つ視点に絞り、改善点を見付けさせる。 ●動き…パスが正確でない、ボールをおでこの上で扱っていない、体の向きが違う等 ●ポジショニング面…落下点にいない、パスをする人ももらう人との距離が離れている、全員がボールに近寄りすぎている、サポートの動きがない等 ●どうしようもない…相手チームからのボールに対して、どうやっても対応できない ○ミーティングタイムは得点直後の15秒以内にすることで、ゲームの流れを止めないようにする。 状況に応じて動いたり役割を果たしたりしながらボールをつなげることができる。 〈観察・ワークシート・発言（2）〉			
4 本時のまとめ・振り返りをする。（7分） ○ボールをつなげるためのポイントについて班で共通理解し発表させる。 ☆正確にボールコントロールすると、どんどんボールがつながるぞ。 ☆ボールの動きに合わせ素早く動いたり、ボールを扱う人の名前を言ったり自分からボールを扱う意思表示をしたりすることが大事だぞ。			

V 本時の展開（9 / 9）

- 1 ねらい まとめの大会を実施し、今まで身に付けた技能や判断力を生かしながら、チームの勝利を目指し意欲的に活動できるようにする。
- 2 展開

学習活動（分）	○：留意点	点線囲：評価	☆：振り返りの子供の意識
1 これまでの学習について振り返る。（5分） ○これまでの学習を通して発見したことや解決してきたことについて整理しながら確認する。			
2 本時のめあてを知り、学習の見通しをもつ。（5分）			
めあて これまでに身に付けた技能や判断力をゲームのなかで発揮し、チームで協力し優勝目指して頑張ろう。			
3 大会を実施し、ゲームのなかで学習の成果を試す。（30分）			
○ゲーム前のチーム練習では、チームとしての注意点や個々の技能の再確認を意識して練習させる。			
○一人一人のゲームに参加する時間を十分に確保するために、大会はトーナメントではなくリーグ戦とする。			
○技能が低い生徒でも活躍できる場面が多くなるように、ルールを「相手に返球するまでに1回だけキャッチ可」、「ワンバウンドOK」とする。			
習得した技能や判断力を活用して、積極的にゲームに取り組むことができる。〈観察・ワークシート・発言（1）〉			
4 本時のまとめ・振り返りをする。（10分）			
○ チームとして上達した点と個々に上達した点をチーム内で意見交流させる。			
☆最初の頃に比べて、チーム内で声を掛け合ったり一人一人の技能や判断力が上がってきたりしたおかげで、ボールがつながるようになったぞ。			
☆○○くんは次の人がパスしやすいボールをオーバーハンドパスで上げることができるようになったね。			

指導計画 保健体育科 第1学年 単元「バレーボール」(全9時間計画)

目標	互いに意見を伝え合ったり仲間の意見を尊重し合ったりしながら、ボールをつなげるための技術やその名称及び状況に適した判断力を習得するとともに、それらを活用し仲間と協力しながらラリーが続けられるようにする。		
評価規準	(1) 話し合い活動を通じて、互いに意見を伝え合ったり仲間の意見を尊重し合ったりすることができる。 (2) ボールをつなげるための技術のポイントを理解したり、ボールの動きやポジションに応じて自分の動きを判断したり、仲間に適切な指示を出したりすることができる。 (3) オーバーハンドパスやアンダーハンドパスを使ったり適切に動いたりしながら、ボールをつなぐことができる。 (4) バレーボールで用いられる技術の名称やポジション、行い方を理解している。		
過程	時間	☆振り返り (意識)	◇評価項目 〈方法 (観点)〉
つかむ	1 ○学習の流れを理解するとともに、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの効果的な活用方法を見付ける活動を通して、今後の学習に対する意欲を高めることができるようにする。 ○ねらい めあて オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの効果的な活用方法を見付けよう。	☆オーバーハンドパスは高いボールのときに使い、アンダーハンドパスは低いボールのときに使うことが分かったぞ。 ☆近い相手にパスをするときにはオーバーハンドパスが効果的だね。	◇オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの効果的な活用方法を見付けたり、その習得に向けて意欲を高めたりしている。 〈ワークシート・発言(1)〉
追究する	1 ・ 2 ○複数の写真を比較し共通点を見付ける活動を通して、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスの基本的な技能のポイントを理解させる。 オーバーハンドパスとアンダーハンドパスをするときの「基本姿勢」や「身体の動かし方」、「身体の向き」について考えよう。	☆オーバーハンドパスでは、ボールを優しく扱うために指をボールに合わせて丸くすることが分かったよ。 ☆アンダーハンドパスでは、腰を落とし肘を伸ばした状態で手首付近にボールを当てるのが大事な。	◇複数の写真からそれぞれのパスの共通点に気づき、技能のポイントを理解することができる。 〈ワークシート・発言(4)〉
3 ・ 4	○ボールをつなげるための受け手が扱いやすいパスとはどのようなパスかを理解させ、そのようなパスができるようにする。 仲間が受けやすいパスについて考え、そのようなパスができるようになるろう。	☆フワッとした高いボールを上げると、ボールの滞空時間が長くなり、タイミングを取ったり落下地点に入ったりする余裕が生まれるから、次の人はボールをコントロールしやすそうだね。	◇受け手が扱いやすい高さや落下地点を意識したパスができる。 〈観察・ワークシート・発言(3)〉
5	○ファーストキャッチバレーを通して、ボールを正確にコントロールするための動きを見付け習得させる。 ゲームのなかで正確にパスをするためには、どのようなことを意識すればよいのか考え実践しよう。	☆ボールの落下地点に素早く移動することで、思ったところにパスすることができたぞ。	◇ボールの軌道から落下地点を予測し、素早く移動してボールを正確に扱うことができる。 〈観察・ワークシート・発言(3)〉
6 ・ 7	○「キャッチ有りバレー」(レシーブとトスはキャッチしても可、3回で返す、ワンバウンドまでOK、スパイクなし)を通して、状況に応じた判断力を身に付け、ボールをつなげることができるようにする。 「キャッチ有りバレー」を通して、ボールをつなげるためのポイントを見付けよう。	☆正確にボールをコントロールすると、どんどんボールがつながるぞ。 ☆ボールの動きに合わせて素早く動いたりチーム内で声を掛け合ったりすることが大事だね。 ☆一人一人がポジションに応じた役割を理解することも大事だよ。	◇状況に応じて動いたり役割を果たしたりしながらボールをつなげることができる。 〈観察・ワークシート・発言(2)〉
まとめる	1 ○まとめの大会を実施し、今まで身に付けた技能や判断力を生かしながら、チームの勝利を目指し、意欲的に活動できるようにする。 これまで身に付けた技能や判断力をゲームのなかで発揮し、チームで協力し優勝目指して頑張ろう。	☆最初の頃に比べて、チーム内で声を掛け合ったり一人一人の技能や判断力が上がったたりしたおかげで、ボールがつながるようになったぞ。 ☆○○くんは次の人がパスしやすいボールをオーバーハンドパスで上げることができるようになったね。	◇習得した技能や判断力を活用して、積極的にゲームに取り組むことができる。 〈観察・ワークシート・発言(1)〉