

## 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

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



【競技説明】



〈展開案〉※【 】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) <b>【5分】</b> 目安 目標：3分 ルール説明：2分	(1) 本時の目標と、授業の内容を確認する。  (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。	(1) <b>【目標】</b> 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。 <b>【本時の授業の流れ】</b> 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  (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。	・授業用シート (2-2)  <b>【教師参照】</b> ・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
準備体操 (3分) <b>【8分】</b>	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	・肩や首、指を念入りにストレッチしておく。 ・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。	<b>【教師参照】</b> ・映像資料： シットイングバレーボール
展開① お尻を床につけたまま動く練習 (5分) <b>【13分】</b>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"><b>【練習①…床にお尻をつけたまま移動する練習】</b></div> 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。	・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。 ・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。	・コーン ・バレーボール <b>【教師参照】</b> ・映像資料： シットイングバレーボール
展開② 円陣パスラリー (5分) <b>【18分】</b>	チームごとに円陣を組み、パスラリーを行う。  ・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。	・円陣がどんどん小さくなってきてしまう可能性があるため、適宜声かけをする。 ・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。  <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;">             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。           </div>	・授業用シート (2-2)  <b>【教師参照】</b> ・教師用ハンドブック

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】	試合を行う。	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">【試合を体験しよう】</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。)</li> <li>※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。</li> <li>※試合のない生徒には以下の役割を持たせる。 ボール拾い 得点係 審判 (主審、副審、4つのコーナーに線審)</li> </ul>	
振り返り (7分) 【45分】	シットティングバレーボールの魅力を発表する。  〈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」	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 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。</li> <li>※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。</li> <li>・ 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。</li> <li>・ 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。</li> </ul>	・ 生徒用ワークシート (2-2)
まとめ・片付け (5分) 【50分】	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 発表する。</li> <li>・ 協力して片付けをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 数人に発表させた後、まとめる。</li> <li>・ 用具の片付けも協力してできるようにする。</li> </ul>	

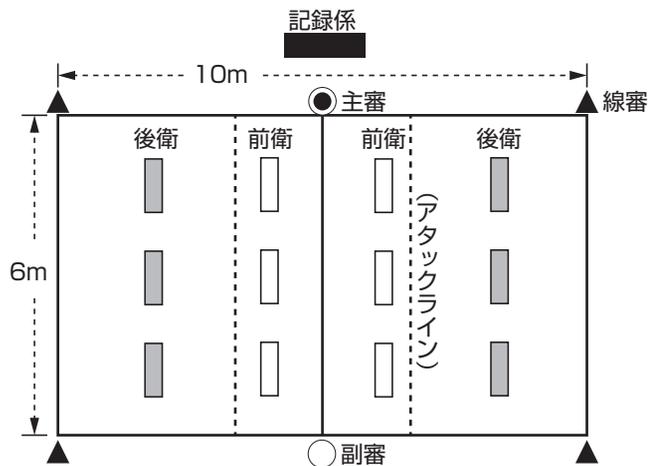
#### ■安全面での配慮

- ・ 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。

■コートづくり方、立ち位置

- ・コート (10 m× 6 m)
- ・ネット (床からの高さ約 1 m)
- …規定の高さ (男子 1.15m、女子 1.05m) に合わせて、1 m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、クラスの状況に合わせての工夫)

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 (身体の中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。