めあて

1 シッティングバレーボールの
たい　けん
練習を体験して

2 シッティ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 床におしりをつけたまま移動する練習

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

多く続いたチームの勝ち!

■円を作ってボールをパス　■連続パスゲーム

③ まとめ

シッティングバレーボールとは

バレーボールと同じところ

- 6人1チームでプレーをする
- 25点を最初にとると、1セットとれる
- 3セットを先にとると勝ち
- 自分のコートから、相手コートに3回以内で返す　など

バレーボールと違うところ

- 全員が座ってプレーをする
- ボールにさわる時におしりを床からはなしてはいけない
- コートの大きさがせまい
- ネットの高さが低い　など

まとめ

シッティングバレーボールの練習をした感想を書こう