

バレーボール初心者に対する指導法の検討 ～オーバーハンドの直上パスに着目して～

発表者 井坂ひかる
指導教員 篠田 明音

キーワード：直上オーバーハンドパス、指導法

1. 緒言

バレーボールは中学校学習指導要領解説（平成29年度告示）及び高等学校学習指導要領解説（平成30年度告示）に、選択できるネット型球技種目の一つとして位置づけられている。¹⁾²⁾

この種目には、他のネット型にはない特殊なルールがある。それは「ボールを手で保持できない」ことである。中学校や高等学校の授業では、パスの技術習得のために個人で行う練習や、対人で行う練習等を活用した、さまざまな指導がされてきている。その中でも、本研究で取り上げる「直上オーバーハンドパス」（以下、「直上パス」と記す。）は指導書や教科書で各パスを習得するための下位教材の一つとして挙げられている。しかし授業時間内でその技術を習得することは筆者の経験から困難であったこと、また大学においても教員養成系の授業で課されていた「直上パス」を実施する学生らの様子（40名/63名中が達成できていなかった）からこの技術を習得する指導過程に課題があるのではないかと考えた。

そこで本研究では、高等学校までの学習においてなぜ初心者が「直上パス」の技術を身に付けることができないのか、その要因を明らかにし、それに対する指導法を導き出すことを目的とする。

2. 研究方法

2-1-1 教育現場での活用における対象者

バレーボール部での指導経験を有する指導者3名（I大学教授1名「指導者A」、中学校教諭1名「指導者B」、高等学校教諭1名「指導者C」）。バレーボール部での指導経験はないが、授業で「直上パス」を活用していた高等学校教諭1名「指導者D」の計4名。

2-1-2 指導法における対象授業及び対象者

2021年度I大学前期開講授業（木1）「体育科教育法」を受講する学生ら63名の内、筆者が指導に介入する前までに「直上パス」が10回以上実施できていなかった者をバレーボール初心者（以下、「初心者」と記す）とした。その内、筆者が指導に介入した後に「直上パス」の動きに明らか改善が見られ、且つ10回以上の実施ができた国語選修の4年生1名（以後、「学生A」と記す）。

2-2 分析方法

指導介入後の学生Aと指導者4名に対して、半構造化インタビューを行った。

指導者Aは対話でのインタビューを行い、学生A、他の指導者3名へのインタビューはSNSを用いて行った。

2-3 調査項目

2-3-1 学生Aへの質問項目

(a)練習形態

(b)練習中にイメージした事

(c)今回の指導をもとに工夫した点

2-3-2 指導者4名への質問項目

(a)「直上パス」を試験内容とする意図

(b)その過程で身につけさせたい技術

(c)オーバーハンドパスの指導を行う際に、「直上パス」を採用するか、採用する場合、どのタイミングで「直上パス」を取り入れるか

3. 結果

3-1 「直上パス」の現場での活用について

指導者4名へのインタビュー調査から、「直上パス」は以下の点を身に付けることができる教材であった。

①下肢の動き

②ボールの送球能力

③手指にボールが乗る感覚

④ボールに対しての体軸のとり方

⑤手からボールを離すタイミング

指導者Aは、オーバーハンドパスの動きを習得させる過程を6段階に分けており、その内訳は主に上肢について5段階の指導を行い、その後下肢について1段階の計6段階であった。下肢の指導時に「直上パス」を取り入れ、オーバーハンドパスとしてまとまりのある動きを完成させていた。³⁾

（図1）また、指導者Aは上肢の指導段階において、限定した指で、ボールを乗せる感覚やボールを押し出す感覚を養うこと等を挙げていたことについてはインタビューより、指導者Aはこの指導方法によって、学習者に「脱力すること」を伝えようとしていたことがわかった。

他の指導者B、C、Dは、オーバーハンドパスの技術習得をねらった教材として「直上パス」を採用していた。しかしその活用方法は、授業中にオーバーハンドパスの練習として、対人パスや円陣パスとともに「直上パス」の示範を提示するに止まっていた。（図2）その理由として、授業時間には限りがあることや、初心者が多いことを挙げていた。

3-2 初心者に見られる「直上パス」の動きの特徴

初心者が「直上パス」を実施している様子から、以下のような現象が見られた。

1 ボールが後ろ回転している。

2 ボールは後ろ回転していないが、フラフープ内での実施が困難である。

3 ボールを受け取る位置が低い。

4 顎を上げてボールを見ている。

これらの現象から、初心者の上肢の動きの特徴として、以下の点が見出せた。

1 ボールを額の前でキャッチできていない。

2 指先の脱力ができていない。

3 指にボールを乗せることができない。

4 目でボールを見ることができていない。

また、初心者であっても、意識せずに足はリズムをとっていることがあるが、足の弾性を使いボールに勢いを伝えられるほど、上肢と下肢を連動して動かしている者はいなかった。

3-3 学生 A への指導

初めて学生 A の動きを観た時には、3-2 に挙げた初心者の動きの特徴と同じような動きが見られたため、筆者は学生 A が持つ体の動かし方や感覚を生かしながら指導し、その後学生 A は自主練習を行った。結果、学生 A は「直上パス」を 10 回実施することができた。

筆者は学生 A に対し、「ボールを地面にバウンドさせるイメージ」と指導した。インタビューより、学生 A は「ボールバウンド」の反復練習を行っており、自主練習は授業内のみであることがわかった。

3-4 上肢の動きに特化した指導法

3-2 に挙げた初心者の「直上パス」の動きの特徴から、筆者は上肢の動きに特化した指導法として以下の 4 項目を導き出した。

- 1 両手でボールを掴みやすい状態で構える。
- 2 指に必要以上の力を入れない。(脱力する)
- 3 肘を適度に開く。
- 4 視線を上げることでボールを見る。

指導者 A³⁾のオーバーハンドパスの指導では、上肢についての指導過程が 5 段階あったが、筆者はそれを一つにまとめ、指に必要以上の力を入れないために親指、人差し指、中指の 3 本での「直上パス」を指導した。また、指に必要以上の力を入れないことに加え、3-2 に挙げられた特徴を改善するために、①③④を個人が持つ体の動かし方や感覚を基に指導した。

4. 考察

4-1 「直上パス」の現場での活用について

指導者 A³⁾の指導から上肢の動きを先に習得させた上で、下肢の動きを合わせることで初心者には有効な指導となり得ると筆者は考えた。他の指導者 B、C、D の指導方法で、初心者の生徒がオーバーハンドパスの技能を身につけられない理由は、段階的に指導されず、その技術習得は生徒に委ねられることとなっていることである。そのため、初心者の生徒はオーバーハンドパスの指導をされていない状態となっていると筆者は考えた。

4-2 初心者に見られる「直上パス」の動きの特徴

筆者は今回の結果から、上肢の動きが身につけていない初心者に下肢の動きを指導せず、上肢の動きに特化した指導を行うことが初心者にとって重要であると考えた。

4-3 学生 A への指導

学生 A へのインタビューから、学生 A は筆者から指導されたポイントを思い起こし、反復練習を行うことで、「直上パス」の技術を身につけることができたと思われた。また、学生 A は「ボールバウンド」とはボールの動きの方向・視線が反対方向である「直上パス」に置き換える「イメージ変

換」の感覚を既に持ち合わせていたことが、急速な技術習得を可能とした要因であったと筆者は理解した。

4-4 上肢の動きに特化した指導法

今回導き出した指導法は指導者 A³⁾より、指の脱力をさせる「直上パス」指導は有効であるといえる。また、指導者 A³⁾の指導法と比較し、指導段階をまとめることにより、指導者 B、C、D が述べていた授業内に指導する時間がないことへの改善にも役立つことが期待される。

5. まとめ

本研究において、以下のことが明らかとなった。

5-1 「直上パス」の現場での活用

「直上パス」は教育現場で教材の一つとして活用されていたが、その技術習得の過程は生徒に丸投げされ、授業内の練習時間は確保されていても段階的な指導をしている実態を把握することはできなかった。習得できる環境に恵まれた生徒はできるようになるが、習得できる環境に恵まれない場合には、身につけることができない。

5-2 肘の開きと指先に特化した指導方法

今回導き出した指導法は従前までの指導法の過程をまとめたため、対象者は短時間での「直上パス」の技術の習得が可能となった。また、対象者が既に持つ感覚を活かした指導法となっており、自分の動感を頼りに練習が行えるため、対象者は無理なく「直上パス」の技術を習得することができていた。

文献

- 1) 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領 (平成 29 年告示) 解説 保健体育編。
- 2) 文部科学省 (2018) 高等学校学習指導要領 (平成 30 年告示) 解説 保健体育編。
- 3) 勝本真 (2015) 中学校保健体育教授用資料 中学校保健体育バレーボールの効果的指導を目指して、日本図書。

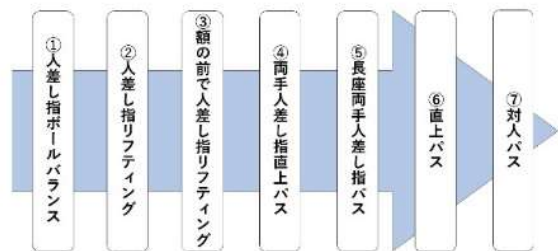


図 1 指導者 A による「オーバーハンドパス」指導過程

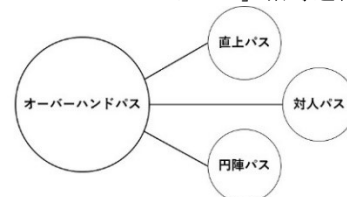


図 2 指導者 B、C、D の「オーバーハンドパス」指導過程