

バレーボールの授業と課題

— セッターを意識した授業づくり —

保健体育科 川崎 繁次

本校では1年生、2年生、3年生の各学年においてバレーボールの授業を実施している。とりわけ体的に弱い女子でのバレーボールの授業ではラリーを楽しむ事を指導していく必要がある。男子ではアタックを打ちたい生徒はいるがトスが上がらないというケースも多く見られる。サーブレシーブからラリーを楽しむための練習方法について考えていきたい。

キーワード：目標 セッター

1. はじめに

本校は小規模校（各学年3クラス）ということもあり、夏と秋に2回実施されるスポーツ大会では学年の枠をこえて1年生、2年生、3年生が対戦するという形式で競技を行っている。毎回スポーツ大会が近付くと朝早くから体育館でバレーボールの練習をしている光景に出会う。なかなか熱心であるが、その中身についてはまだまだ満足できるものではない。トスを上げてアタックからブロックまでの流れができるような指導を授業の中でしていきたいと常に考えている。体育の授業でのネットの高さは男子2m25cm（一般女子より1cm高い）女子2m05cmで行っている。

2. 目標を意識させる

円陣パスはよく行われている練習であり、レクリエーションなどでもよく目にすることが多い。しかし、ボールを次にどこへパスするかということにいたっては、何となくパスしてボールが飛んできた人がまた次の人へ何となくパスしてしまっているのではないかと思う。そこで、パスの順番を決めて、パスをした人も動きながら次のボールを待つように練習の方法を決めて実施してみた。

図1 一般的な円陣パスの配置

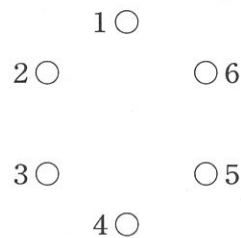


図2 移動円陣パスの配置 ◎…ボール保持者

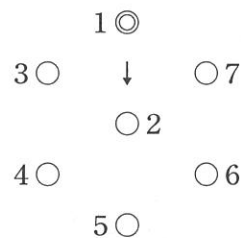


図3

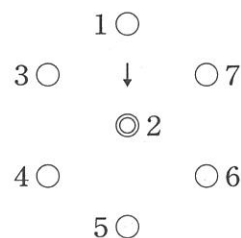


図4

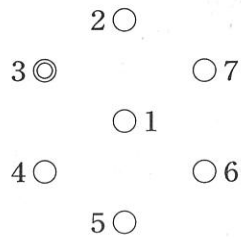


図5

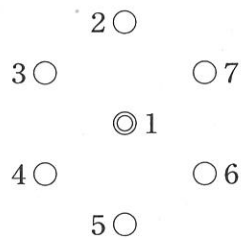


図6

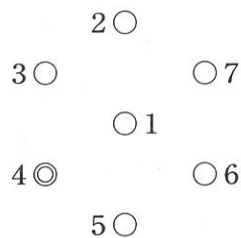


図7

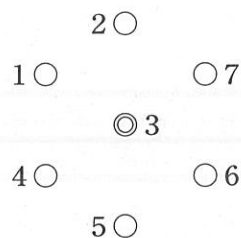
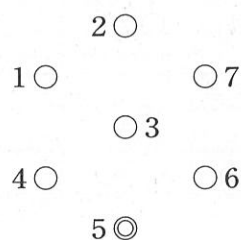


図8



まず、図2のように1番がボールを持って、中心の2にパスを送る。(図3)2は3へボールをパスして1と2が場所を交替する。(図4)3は中心の1へパス(図5)。1は4へパスをして(図6)、3と入れ替わり4よりパスを受ける(図7)。3は5にパスをして(図8)、4と入れ替わる。以降この連続。初めのうちはパスではなくて動きを覚える為に、キャッチで進めてみるのも良いと思う。

図2~図8はボールの動きは反時計回りに進んでいる。円の中心の生徒がボールを持って次の生徒にパスする際に体の使い方が上手くいかないとパスの角度が大きくなってしまふことがある。そのような時には、次にボールを受ける円周上の生徒が時計回りの方向に少し移動してあげるとパスが出しやすくなる。円の中心に入る生徒、中心から円周上に出る生徒、円周上でボールが受けやすい位置へ移動する生徒がいるということになる。これらの動きに、生徒同士での声かけが加わればさらに上手に運動を継続させることができるようになる。声をかけること、手を叩いて合図を送ることなどを繰り返し指導したい。

また、パスが失敗してボールが床に落ちてしまってもワンバウンドであっても構わないので引き続き運動を継続させていくという方法をとっても良いと思う。ボールはできるだけ手で持つことを避けてパスの意識を持たせたい。パスを回す方向については、反時計回り、時計回りの両方を取り入れて練習すれば良いと思う。

3人組ローテーションパス

次に3人組でのパス練習の例である。対人パスの進んだ段階として、同じ場所に留まることがないように、動きながら、パスの強弱を取り入れながらの練習方法である。ここでも、お互いに声をかけ合ったり、手を叩いて合図を送ったりしながら練習ができるように声かけをしていきたい。

図9 (◎…ボール保持者)



図10



図11



図12



図13



図14



まず、図9のように3人が並ぶ。①がボールを持って、②にオーバーハンドパスをする。②は①にオーバーハンドパスで返す。②からパスを受けた①は③に大きくオーバーハンドパスをする(図10)と同時に②のポジションと交替する。(図11)次に、③は①に小さくオーバーハンドパス、①は③にパスを返す。(図12)次に③は②に大きくパスを出して、(図13)①とポジションを交替する。(図14)以後この繰り返しでパスを続ける。ここでも、パスが失敗して床にボールが落ちてても、出来るだけ手でボールを

保持しないでワンバウンドでパスを続けるようにする。

パスの種類については、すべてオーバーハンドパスにしたり、すべてアンダーハンドパスにする方法や、2つを組み合わせ、長いオーバーハンドパスを受ける時はアンダーハンドでレシーブをして真ん中の生徒に返すという方法もより実践的な練習方法になる。この場合3人の真ん中の生徒はセッターの役割というイメージで練習に臨ませればよい。技術レベルに合わせて、ジャンプパスやバックパスなどを取り入れても楽しく練習が出来る。

サーブレシーブ

サーブレシーブを見ていて感じるのは腕を下から上に振り上げようとして失敗するケースである。自分の歩幅の中の範囲でレシーブができるように、基本姿勢の確認とボールにしっかりと腕を当てることを意識させたい。身体の左右に飛んできたボールについては、下敷きやノートを2枚持ってレシーブ姿勢をとり、それらの面がどのように変化していくかを見せるとイメージがつかみやすい。単純に左右に腕を振れば、手に持った下敷きの面が斜めになってしまい、ボールが後に弾かれる様子が理解しやすい。(写真1 写真2 写真3)

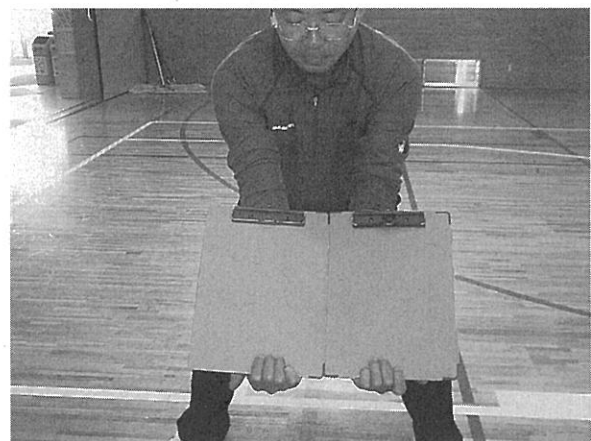


写真1

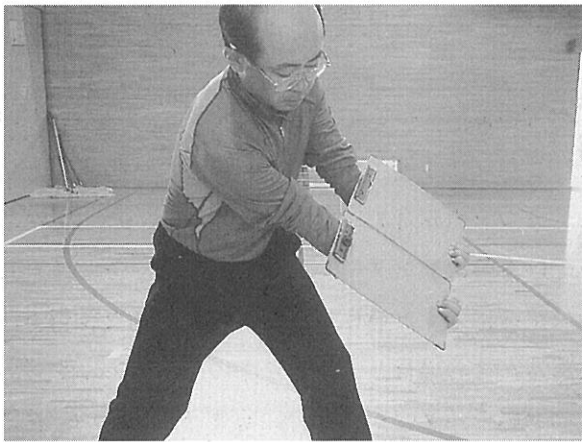


写真2

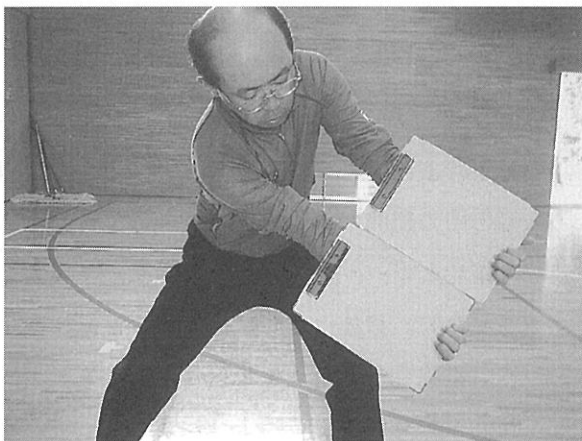


写真3

ネットを挟んだレシーブ練習では、サーブがある程度一定の場所に届かなければレシーブの練習にはならないので、アンダーハンドサーブで確実に入れるようにさせたい。しかし、女子で力の弱い生徒ではそれでも難しいことがあるので、投げ入れサーブから始めても良いと思う。

レシーブ体系について

ここまで、セッターを意識させた練習について述べてきた。生徒たちもセッターというポジションは知っている。しかし、いざゲームとなるとこれが全く活かされないという事が多い。バレーボール経験者がグループ内にいればその生徒がセッターとなることもあるが、そうでない場合はレシーブしたボー

ルを何処へ送りたいのかという目標が無いままにゲームがスタートしていくことになる。

図15

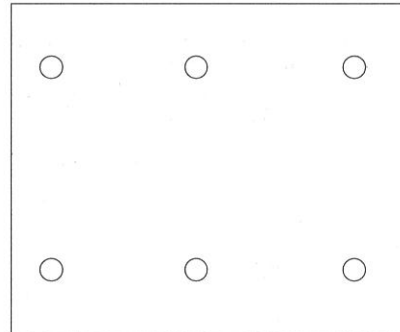


図16 ◎…セッター

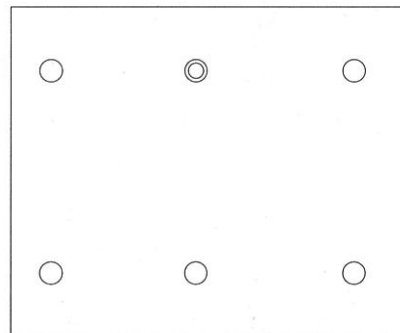


図17 ◎…セッター

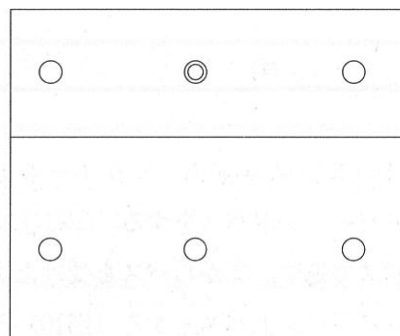
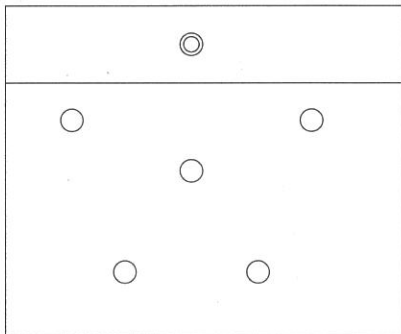


図18 ◎…セッター



体育の授業においてゲームが始まると、図15のようなレシーブ体系でゲームが始まることが多い。これでは前述のようにレシーブしたボールを誰に送れば良いのかが生徒の間でも意識されていない。そこで、図16のように◎にゼッケンを着用させると、レシーブした生徒の目標（セッター）になるのでレシーブもしやすくなる。とにかく目標（セッター）がなければ三段攻撃をスタートすることができない。

図17は体育の時間によく見られる生徒のコートバランスである。つまり、アタックラインの前（ネットより）に3人が並んでいるというケースである。このようなバランスではサーブを後の3人でレシーブしなければならなくなる。また、セッターがレシーブをすると、本来の機能を発揮できない場合も多い。そこで、図18のように①セッターはレシーブしない②レシーバーはネットに近づきすぎない③集合写真を撮影する時のように前の人の真後ろにならないようにする、という基本的な考え方を説明するとコート外から見ていても生徒の動きがよくわかるようになる。

はじめの段階ではセッター（◎）をローテーションさせずに固定して、他の5人がローテーションするという方法をとってもよい。最近感じることであるが、1年生のバレーボールでは、ローテーションの方法を知らない生徒が増えた。ゲームの前にローテーションの方法についても確認させる必要がある。セッターもローテーションに入って、通常の

ゲームにする場合は、ポジショナルフォルトについての説明を加えなければならない。ここまでくればコート内の6人の生徒が、セッターを意識してのサーブレシーブ、トス、アタックという流れが出来るようになると思う。図15の状態からスタートして、何となくレシーブして、ボールが飛んできた人がとりあえずトスを上げて、何となくアタックするという状態から比べれば格段の進歩である。上手くできるかどうかは別問題として、少なくともバレーボールらしい、守備から攻撃への展開が生徒の頭の中にイメージされると思う。

ワンバウンドバレーボール

バレーボールはボールを床に落とせば、相手の得点になる。バスケットボールの場合は極端に言えば、ボールを転がして見方にパスしてもよい。この違いは大きい。力の弱い女子の低学年でのバレーボールのゲームではサーブの合図の笛の音しか体育館に響かないという事も多いのではないかと思う。そこで邪道かもしれないが、ワンバウンドバレーボールというルールでゲームを実施してみた。条件としては、1回だけボールが床に落ちてでもアンダーまたはオーバーパスで繋ぐことができれば継続しても良いというルールである。ただし、サーブレシーブに関しては、必ず直接レシーブしなければならない。レシーブで多少変な場所に飛んだとしても、周りの生徒が追いかけて繋ぐことが可能になる。全員がレシーバーに体を向けて、声をかけてボールを追えばかなりの確率でラリーが続く。これは、ワンバウンドルールでなくても、当然のことであるが、1回床に落ちてでも何とかボールを繋げようという連帯感が生まれるのでなかなか効果的であった。条件をいろいろと変えながらゲームを実施してもよい。たとえば、レシーブしたボールがセッターに返れば1点を加えるなど。最終的には通常のルールでのゲームに移行すればよい。

おわりに

通常のバレーボールはレシーブの時に腕が痛いとか、ラリーが続きにくいという声を生徒の間から聞く事がある。特に冬場などはよく耳にする。以前、それならばということで、ソフトバレーボールを使ったことがある。結果はどうかというと、案外ボールコントロールが難しくラリーが続かない。生徒からはすぐに「つまらない」という言葉が出る始末であった。原因はボールではなくて「技術」であることは明らかである。バレーボールはミスが起こった時に、責任の所在が明らかになるので好きではないという生徒もいる。しかし、チーム内での声かけや協力する態度を身につけることができる教材であると思う。技術の習得のためにボールに多く触り、チームで協力してラリーを楽しむことができるように指導を続けていきたい。