

## 【論文】

# 大学体育授業におけるバレーボールの三段攻撃習得のための教授方法の提案 -バドミントンをを用いた導入手法-

森 祐貴

Yuki Mori

## 1. 緒言

1964年の東京オリンピックから正式種目として採用されたバレーボール競技は、6人制バレーボールだけでなく、同じくオリンピック種目として採用されている2人制のビーチバレーボール、パラリンピックやデフリンピックで正式種目として採用されているシッティングバレーボール、日本では実業団、クラブ、家庭婦人のカテゴリーで行われることの多い9人制バレーボール、4人制で専用のゴム製のボールを使用して行われるソフトバレーボールがある(日本バレーボール協会, 2017)。数ある競技種目の中でも老若男女様々な世代の人々が楽しめるバレーボールは、年代に合わせて幅広く体育授業教材としても実践されている競技である。

しかし、中高の学校体育現場の実状としては、体育授業で実施されている競技種目では、部活動で行われるような論理をそのまま実践しているケースや学生の習熟度に合っていない学習過程や結果を重視する傾向があり、技術的な上手さや結果が求められ、運動が苦手な学生は体育嫌い・スポーツ嫌いに陥る傾向にあるという報告もある(世羅, 2000)。その要因として考えることができるのは、世羅(2000)のバレーボール授業を対象にした研究の中で挙げられたラリーが続かないこと、自分のところにボールが来るのが怖い、ボールが当たると痛いなどの不安要素を生徒の実態として教員が理解した上で授業を行っていない可能性が考えられる。

次に本研究の対象カテゴリーである大学の一般体育では、競技的要素も少なく、技能もそれほど高さを要求されず仲間との協力を主眼に置くことで体育が苦手と感じている学生も楽しむことに焦点を当てている(埜・高橋, 2008)。大学体育授業履修者の履修動機としては、教員免許取得のための必修であること、一般体育として単位数確保のためとしての履修、または身体を動かすことが好きで履修する者など小中高の体育授業の中でバレーボールの基本技術練習を経験してはいるが多種多様なモチベーションや技量、運動能力を有する集団で構成されている。

個人によって得意、不得意がある中で、鶴川(2008)の研究の中で述べられている「例えばバレーボールでワン、ツー、スリーを続けさせ位置取りや連携も工夫するゲーム練習や、「今できること」で攻防できるようにルールを工夫した簡易ゲームの段階を踏まない傾向もあったと思われる。」は指導する側の人間が対象者に合わせて考慮しなければならない点であると言える。まさに、この部分に考慮しない授業課題は、鶴川(2008)の述べる「今できることがないのにできそうにない課題」を与えてしまっていることになっている。

体育授業で実施されるバレーボール競技において重視され基礎的なプレーであるパスとサーブなどと同様に単元計画において個別に練習が行われる三段攻撃(①レシーブ(レセプション・ディグ)―②トス―③アタック)はバレーボール未経験者、初心者には難しいものであると推察される。バレーボールの競技特性である空中でボールを掴む、投げる、止めることができない中でボールコントロールをしなければならないことがその要因として挙げることができる。そこで、本研究ではバレーボール未経験者、初心者において難しいとされる三段攻撃を習得するための導入時の段階練習方法を提案することを目的とした。

## 2. 教授方法の検討

バレーボールの技術は、直接得点に結びつかないパス、トス、レシーブのノンスコアリングスキルと直接得点に結びつくサーブ、スパイクのスコアリングスキル、サーブ→レセプション→トス→レセプションアタック→ブロック→ディグ→トスの一連の技術をつなぎ合わせたスキルチェーンがある(永谷・工藤, 2017)。体育授業の限られた時間の中では、ノンスコアリングスキル、スコアリングスキルの個別技術習得のみそのまま、スキルチェーンを必要とするゲーム課題へ入ってしまうことが多い。そのために、バレーボール競技の醍醐味である長いラリー展開や三段攻撃からのコンビネーションをゲームの中で実践していくことが難しいのが現状である。

**(1) 運動類縁性**

宮平(2011)の研究では、「トップアスリートの世界では専門種目の壁を越え、トレーニングの一環として、理想とする動作を習得するために専門とは異なるスポーツを取り入れている」と述べられている。その例として挙げられているのが、フィギュアスケート選手がクラシックバレエの習得を行うことや、体操競技の内村航平選手が幼少期よりトランポリンで空中動作を磨いたことがある(宮平, 2011)。その他にも、大菅小百合選手がスピードスケート、自転車競技の両種目においてオリンピック出場を果たし、近年では、スノーボード競技の平野歩夢選手が 2020 年東京オリンピックで新競技として追加されたスケートボード競技でも活動しているという事例がある。異なる競技種目の間にも類似した動作が存在しており、パフォーマンス向上に繋がる可能性も示唆されている。

**(2) バレーボール教材における授業研究**

鶴川(2008)によって述べられている「ネット型球技種目のラリー練習をラリーを続けさせることが少ないまま、ゲームに入り「うまさが少ない強さ」を求める傾向にある」との指摘通りに個別技術の習得だけでなく個別技術を活用した連続した技術の繋がりである三段攻撃を習得しラリーを数多く経験するためにバレーボール教材においても多くの授業研究がされている(殿垣, 2008 ; 松尾, 2008 ; 石田, 2014 ; 埜, 2015)。バレーボール競技の醍醐味の 1 つでもある三段攻撃を含めたラリー展開を習得するためには、鶴川(2008)が述べている「できそうな感覚」を掴んでもらう指導力が必要なるため、指導する側は、ルールや競技人数、視点を変えてより学習者の技能向上や満足度を高めるための工夫が上記の授業研究において実践されている。

**3. 教授方法の提案**

**(1) 大学体育授業におけるバドミントン競技**

文部科学省による体育における球技の 3 つ分類の中で、バレーボール競技同様に、ネット型とされるバドミントン競技は、大学体育授業においても人気種目であり、中高体育授業でも多く実践され、平野(2015)の研究でもバドミントンを経験していない学生は、115 人中 9 名の 9 割以上に授業経験があったということからも比較的、授業教材として扱いやすい競技の 1 つである(藪崎, 2019 ; 渡部, 2015)。

**(2) バドミントンバレーボール**

バレーボール競技よりも目標物(ボール, シャトル)の空中での滞空時間が長いことを考えバドミントンラケットとバドミントンシャトルを用いて実施された。また、得点をとることよりもバレーボール競技の導入課題とするために、連続した技術の繋がりである三段攻撃を習得しラリーを数多く経験することを主眼においた実施内容とするために得点制ではなく時間制でゲーム進行を行う。また、バドミントン競技は体育授業での経験者が比較的多くある程度のヒッティング技術を学生が持っている想定することができる。バドミントンバレーボールのルールは以下に示す通りである(図 1)。

1. コートの広さはバドミントンのダブルスコート(13.4m × 6.1m)。
2. ネットの高さは 2m。
3. ゲーム時間は 5 分間。
4. ゲーム人数は 4 名(セッター1 名, コートプレーヤー3 名)。
5. ラリーポイント制で行う。
6. ローテーション制度: 新たにサーブ権を得るたびに、時計周りに 1 つローテーションし、新たに BR のポジションに着いたプレーヤーがサーバーとなる。
7. サービスは、バドミントンのサービスコートから打つ。
8. 3 回以内の打数で相手コートへ返球する。(三段攻撃の習得を主眼にしているため出来るだけ 3 回での返球を意識して行う。)
9. 図 1 のように、セッター1 名, コートプレーヤー3 名のポジション配置を行い、アタック動作において前衛、後衛の関係は特 6.3 回以内の打数で相手コートへ返球する。

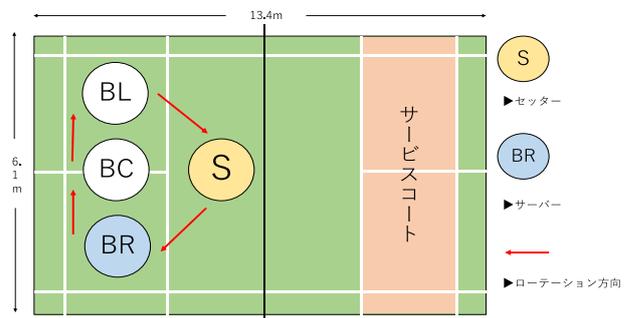


図 1: バドミントンバレーボールのルールおよび進行説明

#### 4.まとめおよび今後の展望

バレーボール競技は体育授業教材として多く実施されるが、授業内にバレーボール経験者が多く履修している場合は、経験者中心に段階的に授業進行をすることができるが、履修者の選定については、指導する側が意図的に行うことができないので、初回の授業が開始されてからの確認となる。その点を考慮すると、未経験者や初心者でも15回の授業回数の中で試合形式まで持って行こうとすると個別技術の習得課題と合わせて複合技術課題である三段攻撃を含めたラリー形式の課題を行う必要がある。日本古来の文化として、日本武道には、基礎基本にこだわる「型の文化」がある(永木ほか, 1996)。それは、武道に限らず他の競技種目においても基礎基本の反復練習が推奨される風潮にあることは確かなことだろう。そうした日本スポーツの文化背景も、教育現場での個別技術の習得課題中心の授業進行に関係していることが推察される。

バレーボールやバドミントンなどの対峙型球技種目の技術習得のためには、サービスとレシーブなどの「技をセット」で行う必要がある(鶴川, 2008)。本研究で提案したバドミントンバレーボールにおいても、サーブ→レシーブ→トス→アタックの複合技術の繋がりである三段攻撃を含んだラリー展開を多く経験することができる内容であった。三段攻撃を行う上で、バレーボール技術の中でも難易度が高い3本目のアタックの成否に大きく影響を及ぼすトスアップにおいてボールの下に入り込んでボールタッチをする必要がある。図2に示されるように学生が、自然とバドミンントンのラケットをシャトルの下方向から出していることがわかる。これは、トスアップ技術に繋がる可能性を有する動作であり3本目のバドミンントンのスマッシュは、同じオーバーハンド型の打運動のバレーボールのスパイクと類似した動作である。スポーツ動作の転移を用いた指導法に関する宮平(2011)の研究で、述べられる異なる競技から類似した動作の習得が技術習得に繋がるということからバドミントンバレーボールがバレーボール技術の習得に繋がること可能性が示唆された。

今回は、大学体育授業におけるバレーボールの三段攻撃の習得のための教授方法の提案ということで、アイデアの提供で完結するが、今後現場での活用を目指していくことが課題である。そのためには、実施前後のスキルテストやゲームテストなども行っていく必要がある。また、対象を大学体育のみに限らず幅広く中学校体育や高校体育でも実施していくことも意義があることだろう。

(もり ゆうき 教育学部教育学科非常勤講師)



図2：トスアップ時のラケットの面の方向

#### 参考文献

- ・埜佐敏, 高橋一栄(2008). 生涯スポーツを志向した大学体育におけるスポーツの役割と意義. 新潟医福誌 8 (2) 52-57.
- ・埜佐敏(2015). 小学校体育において連携プレーの成立を図るためにボール操作の制限を緩和したソフトバレーボールの実践—キャッチングレシーブとホールディングトスを用いることの有効性—. 日本教科教育学会誌 38(2) 91-102.
- ・平野泰宏(2015). 体育教材としてのバドミントン指導法に関する一考察. 大妻女子大学家政系研究紀要 51 47-56.
- ・石田智巳(2014). 中村敏雄の4回制バレーボールの実践. たのしい体育・スポーツ 278 : 66-69.
- ・松尾誠(2008). 球技③ バレーボール. 学校体育研究同志会編 みんなが輝く体育⑤中学校体育の授業 76-83.
- ・宮平喬(2011). スポーツ動作の転移を用いた指導法の体系化とその可能性. 筑紫女学園大学・筑紫女学園大学短期大学部紀要 6 275-282.
- ・永木耕介, 山崎俊輔, 藪根敏和(1996). 柔道愛好者の日本のスポーツ観に関する研究—一般的スポーツ愛好者を比較の対象として—. 武道学研究 29 (2) 36-46.
- ・永谷稔, 工藤憲(2017). 中高生を対象としたバレーボール授業におけるパス技術の指導方法について 8 107-115.
- ・(財)日本バレーボール協会編(2017). バレーボール指導教本.
- ・世羅晶子(2000). 生涯スポーツにおける学校体育のあり方—バレーボールの授業(ソフトバレーボールの導入)を通して—. 広島大学附属中・高等学校研究紀要 47 53-58.

- ・殿垣哲也(2008). A クイックから始めるバレーボール. 学校体育研究同志会編 みんなが輝く体育⑥高校体育の授業 75-79.
- ・鶴川是(2008). 「止まらないから運動」であるのに止めて見ることによるスポーツ指導における弊害を考える. 松山大学論集 20(2) 5-33.
- ・渡部悟(2015). バドミントン初心者のサービスに対するリターンに関する研究-レシーバーのポジションとそのばらつきに着目して-. 総合文化研究 21(2) 1-15.
- ・藪崎聡(2019). ネット型球技におけるサーブ行為に関する現象学的一考察. 尚美学園大学総合政策研究紀要 33 17-26.