

# プレルボールを基にした易しいゲーム

**学習指導要領解説** 〈技能に関する学習内容 p.52〉  
 ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に体を移動したりすること。  
 ・いろいろな高さのボールを片手又は両手ではじく、打ちつけるなどして、相手のコートに返球すること。

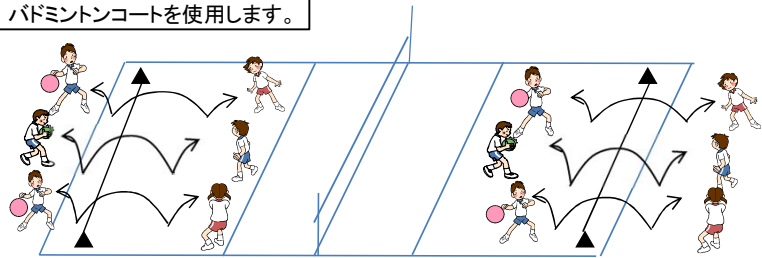
**単元計画**

時間	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	備考		
導入	5分	集合・整列・挨拶・準備運動・学習のめあて								大会の時間は設けていません。メインゲームの結果を記録しておきリーグ戦の形としてもよいでしょう。	
活動1	15分	オリエンテーション	ドリル		シュートパスゲーム		プレルパスゲーム		三角パスゲーム		
			タスク① ターゲットシュートゲーム				タスク② ターゲットプレルゲーム				
活動2	20分	ドリル シュート パスゲーム  プレルパス ゲーム	タスク① ターゲット シュート ゲーム	メイン① 2キャッチシュート プレルボール		メイン② 1キャッチ プレルボール					
まとめ	5分	学習のまとめ									

**\*用語の意味** プレル: 床にたたきつける、シュート: 得点をとろうと相手コートに投げる、ターゲットシュート: ねらって投げる

**ドリル (同じチーム内) ★個人技能を高めるゲーム**  
**シュートパスゲーム**

バドミントンコートを使用します。



ネットはバドミントン用・ゴムひも等自作でも可。高さは50cm程度。

**【指導のポイント】**

- 自分のコートにボールをワンバウンドさせて相手に返すことを意識させる。
- 落ち着いて体の正面でボールをとり、素早く相手に返す。

**【評価のポイント】**

- 自分のコートにワンバウンドしてシュート(キャッチ)している。
- 落ち着いて体の正面でボールをとり、素早く相手に返している。

**【主な規則】**

- 1チームは3～6人程度。
- 簡易ネットを挟んで横に並ぶ。
- 自分のコートにワンバウンドさせて、相手のコートに返す。
- 相手からのボールを、自分のコートにワンバウンドしてからとる。
- 30秒に何回できるか数える。

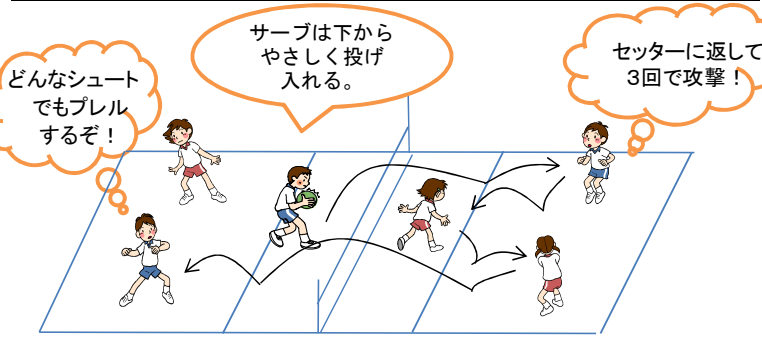
※最初は、時間や回数にこだわらず、個人技能の習得を重視した方がよいでしょう。

**【発展】**

- プレルでパスをする。

※教材・シナリオ

**メイン① (チーム対抗) ★個人技能を試すゲーム**  
**2キャッチシュートプレルボール**



**【指導のポイント】**

- 攻撃のスタートは、相手のサーブやシュートをしっかりと体の正面でプレルすること。
- 友達と協力して、声をかけ合う。

**【評価のポイント】**

- 相手からのボールを、体の正面で、セッターに向けてプレルしている。
- 友達と協力して、声をかけ合っている。

**【主な規則】**

- コート内には各3人。チーム対抗。
- 1人が1回ボールを触り、3回で相手コートに返す(三段攻撃)。
- 相手も3回つなげて返す。
- レシーバー: キャッチせずに、プレルでセッターにパスをする。
- セッターとシューター: キャッチできる。
- シューター: ボールをキャッチし、相手コートにシュートする。
- 時間内にどれだけ得点できるかを競う。

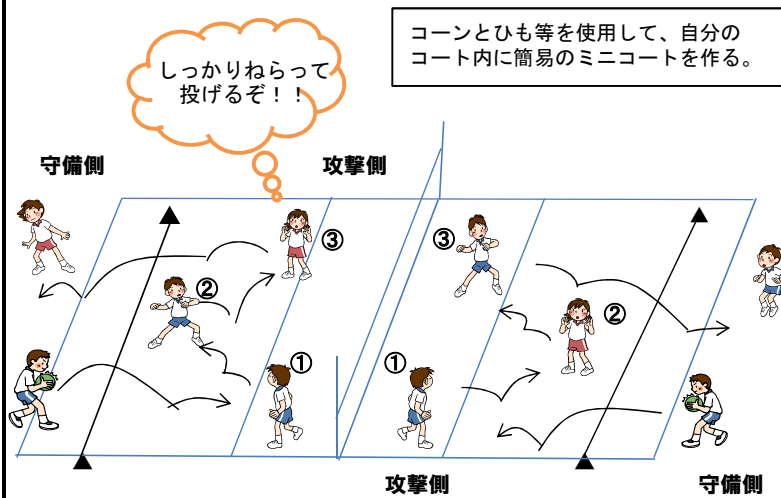
**【発展】**

- 1キャッチプレルボールをする。

※教材・シナリオ

タスク①② (兄弟チーム) ★戦術やチームの課題を高めるゲーム

### ターゲットシュート(プレル)ゲーム



- 【指導のポイント】**
- ・守備がない場所をねらって、シュート(プレル)する。
  - ・攻撃が終わったら、定位置に戻る。

- 【評価のポイント】**
- ・守備がないところをねらうなど相手がとりにくいシュートを工夫している。
  - ・攻撃が終わったら、定位置に戻ることができる。

**【主な規則：共通】**

- ・簡易ネットを挟んで行う。
- ・攻撃3人、守備2人。
- ・守備からのサーブで始める。
- ・3回で相手コートに返す。(三段攻撃：図①→②→③)
- ・サーブは、下から投げ入れる。
- ・シュートは、守備にとられないようにする。
- ・1人が3回シュートをしたらローテーションをする。

**【単元前半：タスク①】**

- ・「①レシーバー」はキャッチせずに、プレルで②に返す。
- ・「②セッター」「③シューター」はキャッチできる。

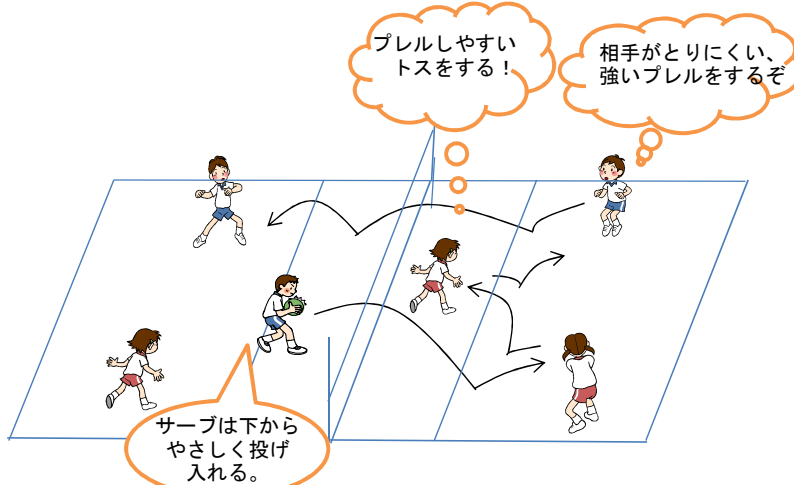
**【単元後半：タスク②】**

- ・①のレシーバーはプレルで②に返し、②が上げたトスを①がプレルで相手コートに打つ。
- ・②セッターのみキャッチができる。

※タスク①「ターゲットシュートゲーム」  
※タスク②「ターゲットプレルゲーム」

メイン② (チーム対抗)

### 1 キャッチプレルボール



- 【指導のポイント】**
- ・相手がとりにくいプレルを打つ。
  - ・チームで協力して作戦を立てて、得点をとる。

- 【評価のポイント】**
- ・相手がとりにくいプレルが打てる。
  - ・チームみんなで攻撃を工夫して得点をとろうとしている。

**【主な規則】**

- ・コート内には各3人。チーム対抗
- ・1人が1回ボールを触り、3回で相手コートに返す(三段攻撃)。
- ・相手も3回つなげて返す。
- ・サーブ：相手コートに投げ入れる。
- ・レシーバー：キャッチせずに、プレルでセッターにパス。
- ・セッター：キャッチできる。
- ・プレル(シュート)：ボールをキャッチせずに、相手コートに打つ。
- ・得点が入ったら、両チームともにローテーションをする。
- ・試合時間は、前後半それぞれ約5分。
- ・前半終了後に作戦タイムを設け、後半に向けて再考させる。

<得点例>

- ・ノーバウンドでキャッチしたり、キャッチミスをする。

**【発展】**

- ・ノーキャッチにする。

※教材・シナリオ

**準備するもの**

- ・レクリレーションボール(ソフトバレーボール)
- ・バドミントン支柱・ネット
- ・練習用簡易ネット
- ・デジタイ
- ・ビブス
- ・学習カード
- ・対戦表

- ・ルール表
- ・作戦ボード
- ・ホワイトボード