

# プレルボールを基にした簡易化されたゲーム

学習指導要領解説 〈技能に関する学習内容 p. 74〉

- ・自陣のコート中央付近から相手コートに向け、サービスを打ち入れること。
- ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること。
- ・味方が受けやすいようにボールをつなぐこと。
- ・相手コートにボールを打ち返すこと。

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 プレルパスゲーム			三角パスゲーム				
			タスク① 2キャッチターゲットアタックボール			タスク② 1キャッチターゲットアタックゲーム				
活動2	20分	ドリル プレルパスゲーム	メイン① 2キャッチアタックプレルボール			メイン② 1キャッチアタックプレルボール				
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、アタック：ネットの上から相手コートに打つ、ターゲット：ねらう

ドリル (同じチーム内) ★個人技能を高めるゲーム

## プレルパスゲーム

バドミントンコートを使用します。

**【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。
- ・落ち着いてボールの正面にまわりこみ、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プレルしている。
- ・落ち着いてボールの正面にまわりこみ、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プレルで返す。
- ・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。

※教材・シナリオ

メイン① (チーム対抗)

## 2キャッチアタックプレルボール

**【指導のポイント】**

- ・攻撃のスタートは、相手のサーブやアタックをしっかりキャッチする。
- ・アタックはコースや強さを考えてプレルする。

**【評価のポイント】**

- ・相手からのボールを落ち着いてキャッチしている。
- ・コースや強さを工夫してアタックしている。

**【主な規則】**

- ・コート内は3対3
- ・前半・後半、各5分(約10分間)
- ・1人1回ボールを触り、3回で相手コートに返す。
- ・サーブ：相手コートに投げ入れる。
- ・レシーバー・セッター：キャッチできる。
- ・アタッカー：キャッチせずに、直接相手コートに打つ。自分のコートにワンバウンドさせない。
- ・得点が入ったら、両チームともローテーションをする。

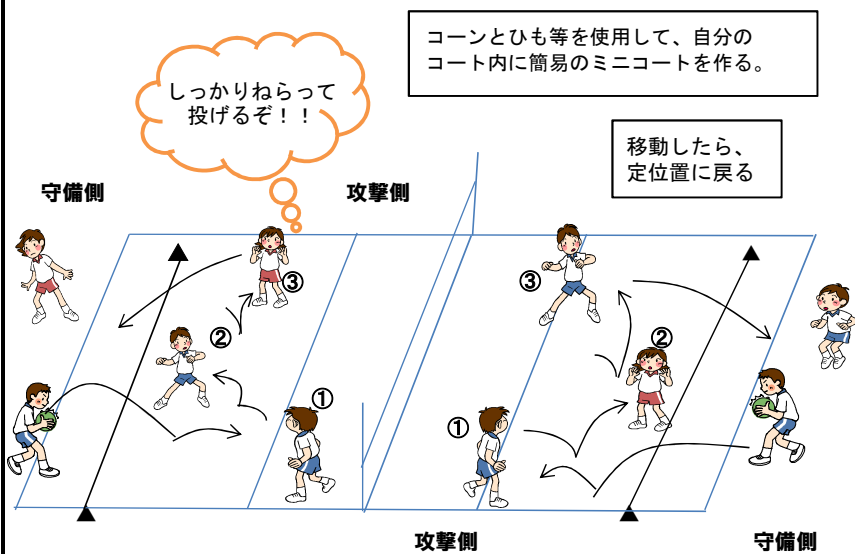
**【発展】**

- ・1キャッチアタック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

## ターゲットアタックゲーム①②



### 【指導のポイント】

- ・アタックは、直接相手コートに打ち返す。
- ・攻撃が終わったら、定位置に戻る。

### 【指導のポイント】

- ・トスのボールをよく見て、直接相手コートに打ち返している。
- ・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：①→②→③)
- ・サーブは、下から投げ入れる。
- ・アタックは、ネットの上から、守備にとられないように打つ。
- ・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」「②セッター」はキャッチできる。

### 【単元後半：タスク②】

- ・①は相手のサーブやアタックをキャッチせずに、プレルでセッターに返す。
- ・②のみキャッチができる。

### 【発展】

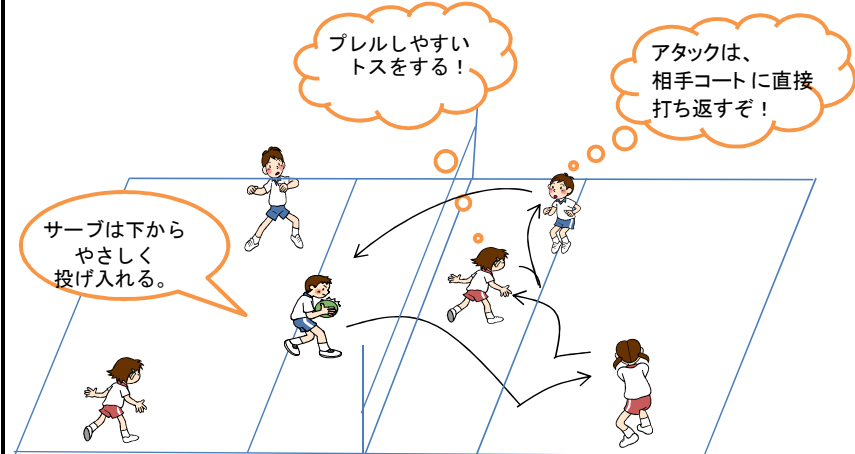
- ・キャッチの回数を減らす。

※タスク①:「2キャッチターゲットアタックゲーム」

※タスク②:「1キャッチターゲットアタックゲーム」

メイン② (チーム対抗)

## 1キャッチアタックプレルボール



### 【指導のポイント】

- ・アタックは、得点とれるように、工夫してアタックする。
- ・チームで協力して得点をとる。

### 【評価のポイント】

- ・チームの作戦や自分の能力に応じて、アタックを工夫している。
- ・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。
- ・アタッカー：キャッチせずに、ネットの上から相手コートに打つ。
- ・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。
- ・攻撃のミスは守備側の得点。

※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
- ・デジタイマー
- ・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