

単元名：バレーボール【第5学年】

関連：
助言集
p.26

関連：
指導案
p.22

運動の特性

ボールを自陣に落とさないようにして、ボールをつなぎ、敵陣にボールを落とすことが楽しい運動である。



ルールの設定

攻撃

- ①サーブはコート内の所定の場から打つ。
- ②サーブは両手で投げてよい。

守備

- ①3秒以内ならキャッチしてよい。
- ②同じ人が続けてキャッチしてはいけない。
- ③必ず3回で返さなくてはならない。
- ④3回目は弾いてよい。
(アタックしてもよい。)
- ⑤ブロックをしてもよい。
(ブロックは1キャッチとしてカウントにとらない。)
- ⑥トスを上げる人は、ネットを背にして真ん中に立たせる。

場の工夫

ネットの高さ

1m50cm

コートの広さ

- ①横6m 縦9m
- ②横6m10cm 縦13m40cm



用具の工夫

ボールの選定

- ・ソフトバレーボール
- ①ビニール製(100g)
- ②スポンジ製(5号)

①

②



※児童の実態・様子で①から②に移行する。

実技研

『チームでボールを落とさないゲーム』

ルール

- ・1チーム4人。コート内は3人。
- ・膝の下からボールを投げ入れる。
- ・自分たちのコートでボールを回さず、必ず1回で相手コートにボールを送る。
- ・サーブは、ローテーションをする。
- ・相手コートにボールを送るのは、高くなったコーンの高さギリギリでもよい。コーンの間は通してはいけない。
- ・引いたラインよりネット（コーン）側でボールを取った場合は、相手コートにボールを送れない。後ろにパスを回さなくてはならない。チーム内でボールを回せるのは2回まで。

設定

- ・コートを作り、真ん中にネットのかわりにコーンを置く。背の高さぐらいにネットがあると仮定して、相手コートにボールを送る。
- ・ルールをつかみ、慣れてきたら、コーンの高さを高くする。
- ・コート内のネット際にライン（下図参照・ライン☆）を引く。

