

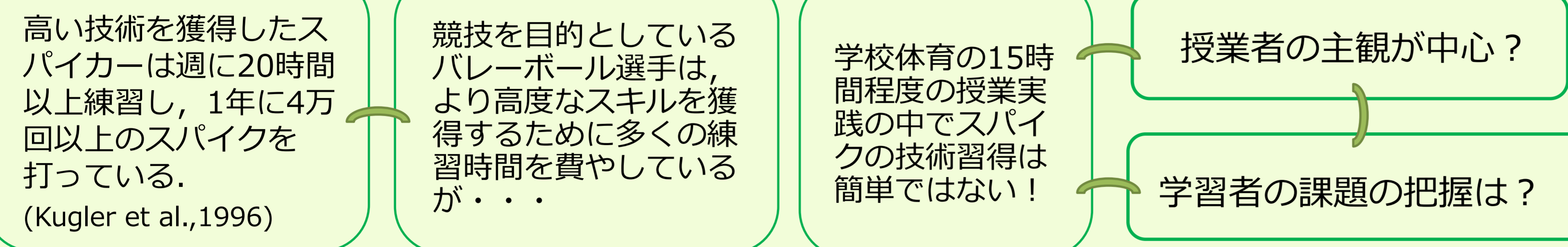


久保田 もか（長崎大学）

【背景】

FIVBコーチマニュアル(国際バレーボール連盟,2011)に、学ぶべき技術内容に基礎技術の項目が指導の段階によって提示されているが、第3段階においてはスパイクが取り上げられている。導入からゲームへと展開するなかで達成感や楽しさを味わうためにはスパイクが打てることはなくてはならない技術となる(図1)。

学校の体育授業においてはどのような状況か？



バレーボールの指導展開の具体例

段階	目的	学ぶべき技術内容	試合の仕方
第1段階	ボールに慣れること	ボール遊び ボールを使つてのトレーニング	ボール遊びゲーム
第2段階	ボールを自由に打ち合うこと	アンダーハンドパス ボールを使ったゲーム アンダーハンドサーブ	組み手パスでのゲーム
第3段階	トスを上げてスパイクが打てること	オーバーハンドパス ネット裏・コート後方からのトス スパイク・フェイント	トス・パスし合つてのゲーム
	強いサーブが打てること	フローターサーブ オーバーハンドサーブ	スパイクし合つてのゲーム
第4段階	相手のスパイクをレシーブレシーブを続けること	サーブレシーブ アタックレシーブ ネットプレー	レシーブし合つてのラリーの続くゲーム
	相手のスパイクをブロックレゲームができること	ブロック カバリング	相手のスパイクをブロックし合つての高度なゲーム

【出典】FIVB COACHES MANUAL,2011

図1

スパイクの技術は多局面からなる運動のため複雑であり、時間に制約のある学校体育の指導現場においてはうまくいかない課題。

現在の学校現場の状況を見ると、授業中のゲームにおけるスパイクの出現は年を追うごとに低下傾向にあると思われる。

そこで、○学習者のスパイクを打つことに関する課題の把握

○学習者と指導者の観察による課題の把握 ↔ 指導者の助言・学習者の実践 ⇨ 技術改善

スパイクの技術習得における学習者の課題を明らかにし、実践することを通して技術改善に繋げる。

学習指導要領解説における【技能の例示】

中学1年・中学2年：テイクバックをとって肩より高い位置からボールを打ち込む。
 中学3年・高校1年：腕やラケットを強く振って、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込む。
 高校2年・高校3年：ボールをコントロールして、ネットより高い位置から相手側のコートに打ち込む。

【方法】

1. 大学生(学習者234人)を対象にスパイクを打つことに関する自分自身の技術課題についてアンケート調査を実施

2. FIVBコーチマニュアルに記載されているスパイク動作を構成する要素をもとに、

①踏切までの助走②踏切とジャンプ③打球動作④着地するまでの動作(図2)の4局面に着目し集計 (分類不能なタイミングについてはそのまま計上)

*統計的な有意差検定はχ²検定を用い、有意水準は5%とした。

3. アンケート結果および自己観察、他者観察をもとに学習者の技術改善に向けた授業実践

※スパイク動作パターンの特徴(遠藤・武川, 1999)を活用し、自己(学習者)観察、他者(指導者)観察を実施し、指導実践を行うことで技術改善を目指す。



図2

【結果および考察】

●アンケートの結果(図3)

一人当たりの記述項目数は1.9個であった。

234人の回答中、踏切までの助走についてが14.6%(65個)、踏切とジャンプについてが24%(107個)、打球動作についてが54.6%(243個)、着地についてが0.45%(2個)となり、約半数以上を打球動作が占めていた。

このように、スパイクを打つという動きの流れの中で結果に直結する「打球」という動作に課題があると認識している学習者が多かった。つまり、打球動作に改善が見られればスパイクを打てるようになったと感じる学習者が増えるものと考えられる。

打球動作が課題と多く挙げられていたことについては、打球前の腕のスイングやボールを捉える位置、手首の使い方やミートなど、具体的な課題となる局面の多さが結果に表れた要因の一つと思われる。

●技術改善に向けた授業実践(一事例)

診断的評価として学習者と指導者との相互観察〔1回目はレベル②の段階〕および目標設定〔レベル⑦〕を実施(表1)。

アンケート結果を考慮しながら、2回目・3回目に助走(踏切)練習、打球(壁打ち)練習を実施し、具体的な課題意識をもったスパイク練習に取り組んだ。

その結果、逆足が順足に修正され、打球動作における肘の高さ・手首の巻き込みが改善されるといったように、学習者の技術〔レベル⑦〕の上達が見られた(図4)。

表1 スパイク動作パターンの特徴(遠藤・武川, 1999)を改変

レベル	各局面を通しての特徴
レベル①	助走局面において前傾姿勢が見られず、両脚も下げられたままである。脚関節の屈伸が少なく、空中動作も少ない。ボールの落下位置で脚関節を曲げたままで打つ。
レベル②	助走局面において、両脚は下げられたままだが前傾姿勢は見られる。踏切局面が見られず、空中動作も見られない。ボールの落下位置で脚関節を曲げたままで打つ。
レベル③	助走局面において、両脚の引きが見られ、前傾姿勢で膝を屈曲している。両足で踏切しているが、踏切位置は悪い。空中では脚関節を伸ばしてボールを打つ。
レベル④	助走局面において、両脚の引きが見られ、前傾姿勢で膝を屈曲している。ボールより手前の正しい位置で両足を踏切している。空中局面において両脚で体を引き上げ、脚関節を伸展させながらボールを打つ。利き手の脚関節を伸ばして打つと同時に、逆手は腹部に引き付ける。上体と下肢の協応が見られ、安定した着地である。
レベル⑤	助走局面において、両脚の引きが見られ、前傾姿勢で膝を屈曲している。ボールより手前の正しい位置で両足を踏切している。空中局面において両脚で体を引き上げ、脚関節を伸展し、上体を引ながらボールを打つ。利き手の脚関節を伸ばして打つと同時に、逆手は腹部に引き付ける。逆正位置でボールを捉えている。上体と下肢の協応が見られ、安定した着地である。

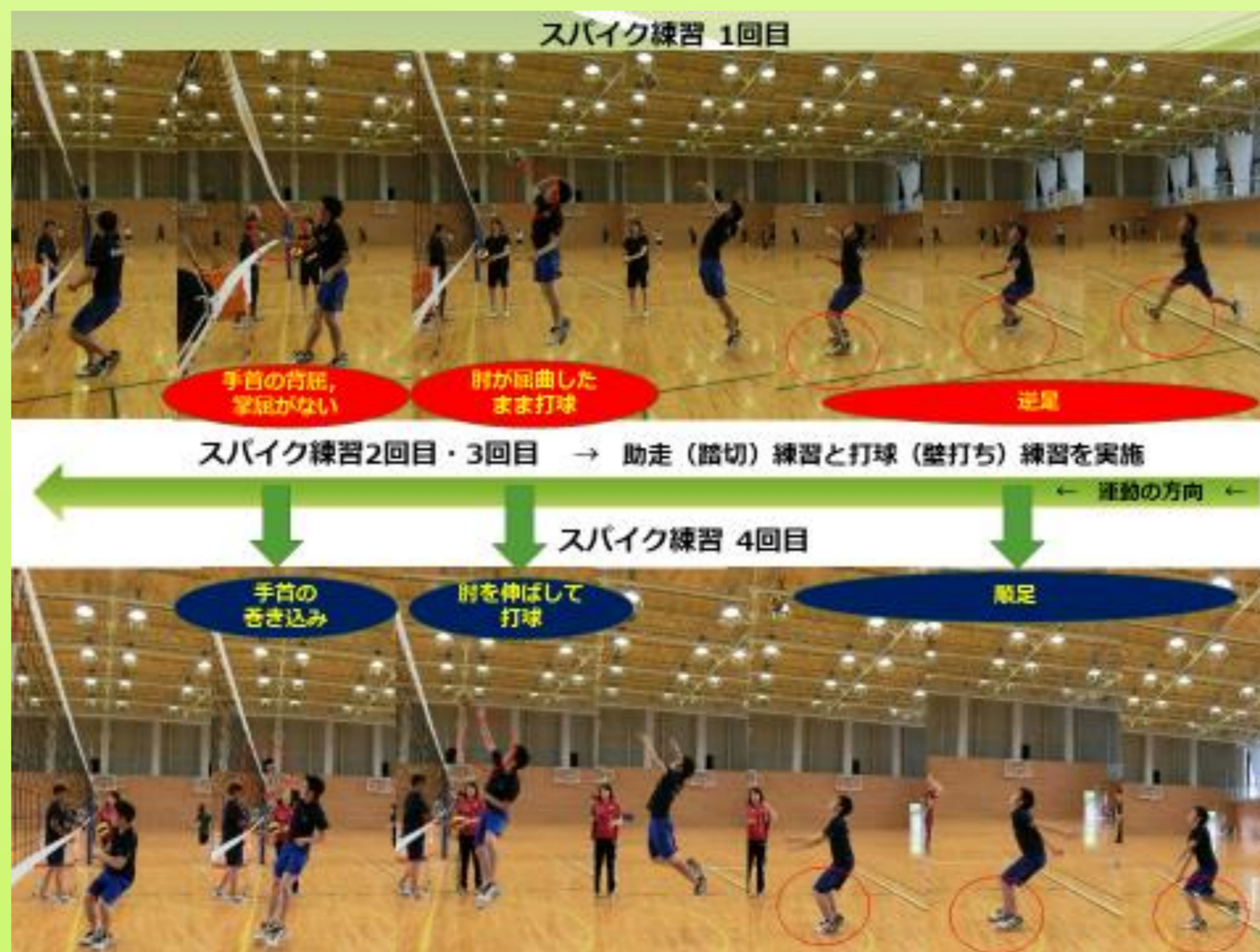


図4

●指導未介入と指導介入の各局面における抽出項目(図5)

指導未介入群と指導介入群のアンケート抽出項目数を比較すると、②踏切りとジャンプ、③打球動作、④着地についてほとんど変化は見られなかった。

①の踏切までの助走に課題を感じている学習者の割合は、有意差はなかったものの、指導未介入群よりも指導介入群の方が少し伸びていた。踏切までの助走がその後のスパイクの結果を左右するものとなることに課題を繋がれた学習者が微増したと考えられる。

タイミング(どの局面でのタイミングかが不明)については、タイミングを捉える局面がいろいろある中で、指導介入群において指導未介入群よりも少し下がっていた。実際に課題意識をもってスパイクを打つことに取り組むことで、具体的な局面に課題を結びつけられたため微減したのではないかと考えられる。

各局面による抽出項目

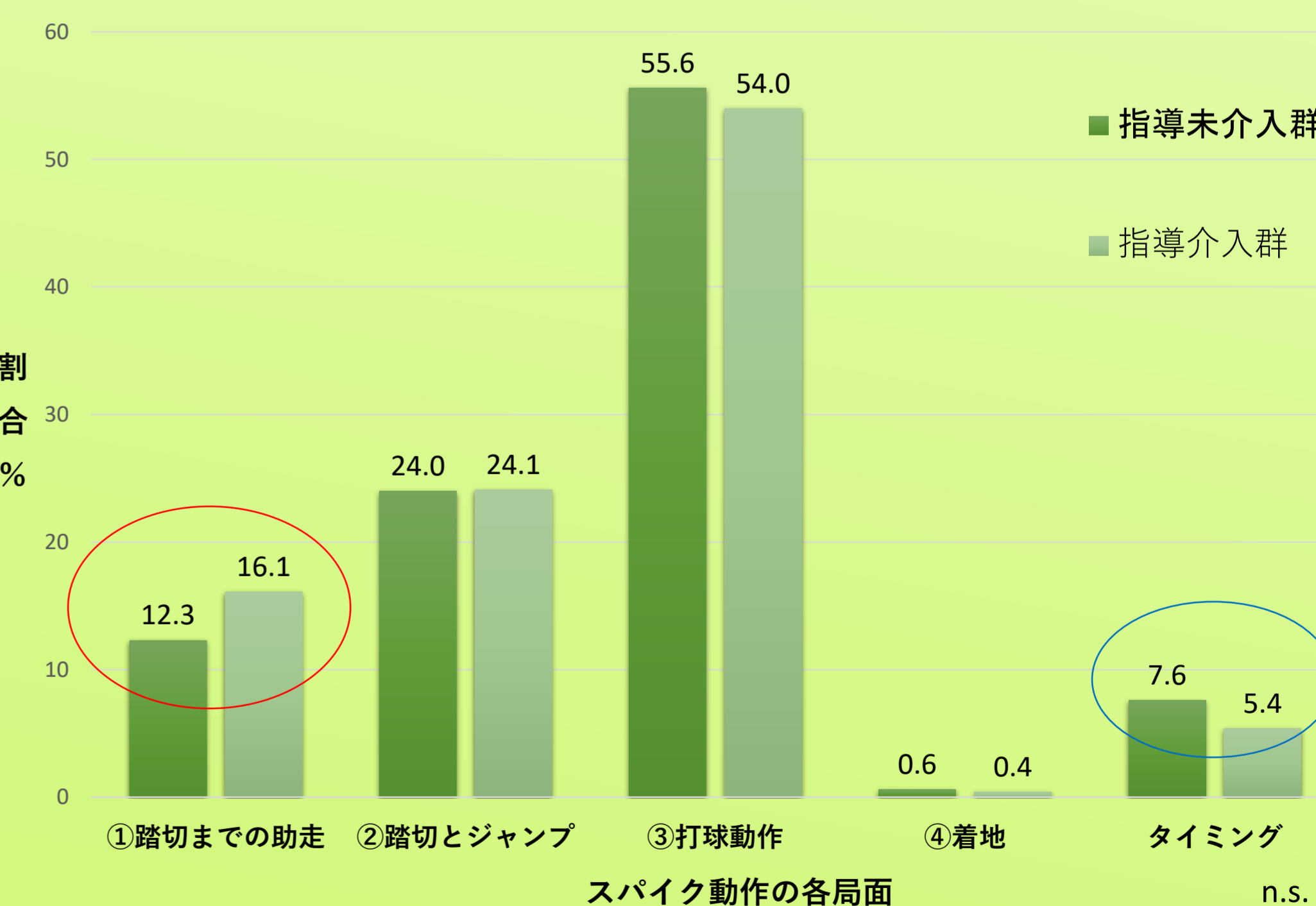


図5

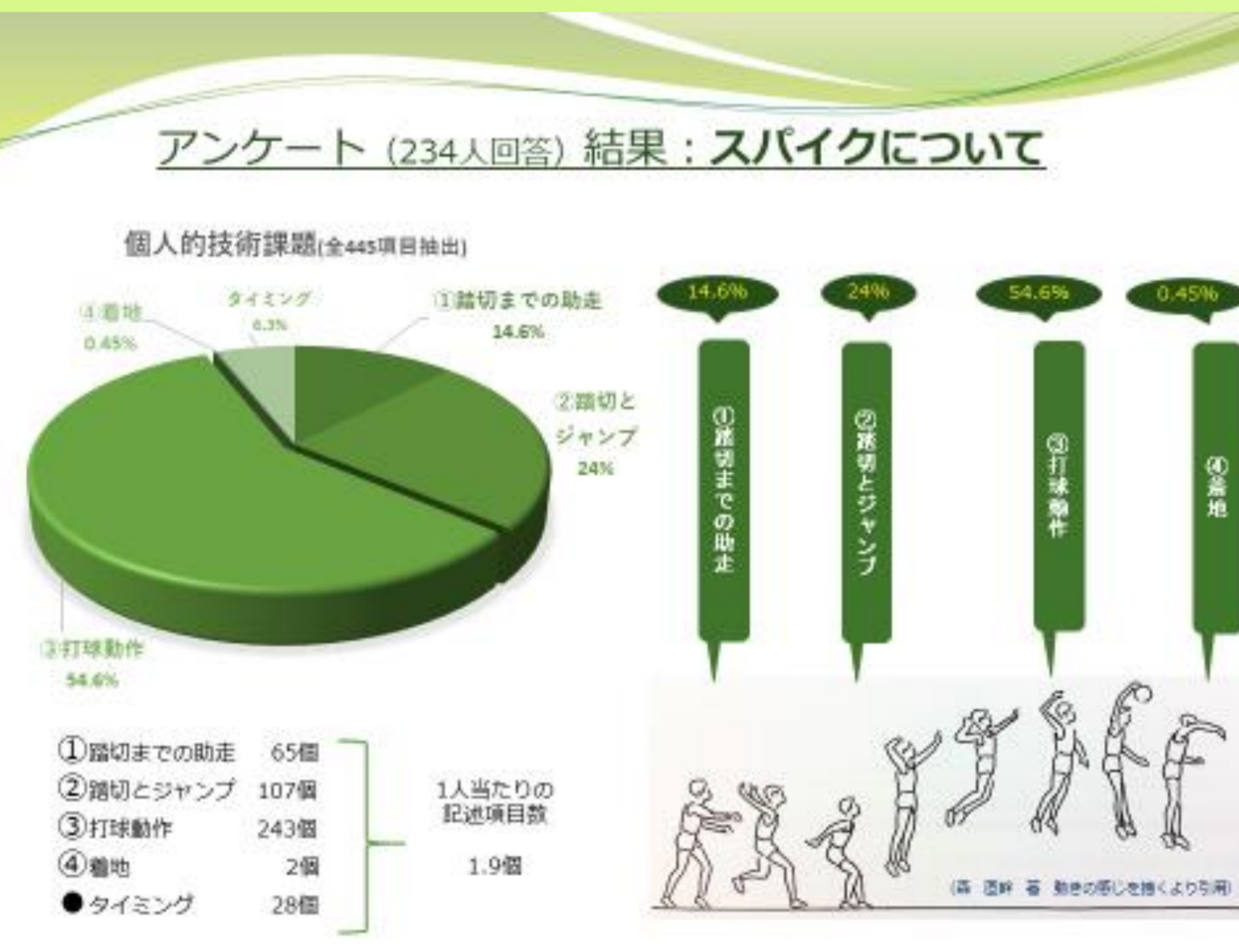


図3

【まとめ】

学習者234人を対象にスパイク技術習得における課題を把握するためにアンケート調査を実施した。抽出された445項目の課題を①踏切までの助走、②踏切とジャンプ、③打球動作、④着地の4つの局面に整理したところ、③の打球動作についての内容が課題であると243個挙げられており、全体の約半数(54.6%)を占めていた。授業実践において運動技能の習得に重要な自己観察および他者観察の視点を活かしながら、課題把握のために抽出したアンケート結果を考慮しながらスパイク練習に取り組んだ結果、一事例として学習者に技術改善が見られた。

自らの動きに関する気づきの体験は、学校体育において大きな価値を持っている(佐藤,2018)。学習者が自らの課題を明らかにするとともに、目標とするスパイクが上手く打てない場合には、どの部分のコツが欠けているのかの運動課題に気づくことが必要である。体育授業において、指導者が学習者の課題である自分の動きの違いに気づかせることの価値を認識し、授業実践に取り組むことでより効果的な技術習得が期待できると思われる。

