

2020年度日本バレーボール学会調査研究費助成報告書

久保田 もか

長崎大学人文社会科学域（教育学系）

【調査研究名】

学校体育におけるバレーボール指導の基礎的研究～スパイクを対象として～

【期間】

2020年4月1日より2021年3月31日まで

1. 研究の背景

バレーボールは、日本では国民の間に広く浸透し、学校体育においても昭和の時代からその実施率は中学校で99%、高等学校では97%（武隈，1985）と高いものがあつた。その後の学習指導要領改訂の流れの中でも、特性や魅力に応じて「球技」領域「ネット型」の運動種目として分類されて現在に至り、引き続き幅広く学校体育で取り組まれている（文科省，2018，2019）。バレーボールを実践するにはパスやレシーブなど様々な技術を習得する必要があるが、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、スパイクはなくてはならない技術となる。体育授業におけるバレーボールの学習過程の中で学習者がスパイクを気持ちよく打てたり、ゲームの中で決まったりすることに楽しさを見出していることは、「できた！」とか、「やった！」という喜びの叫びに象徴されるように先行研究からも明らかである（岡田・武隈，1984；武隈他，1987）。運動ができることについて杉原（2016）は「運動を楽しむためにはその運動ができるようになることが不可欠である。上手にできる人ほど、その運動の持つ醍醐味をより深く味わうことが可能になる」と述べている。

体育授業で生徒を指導する際の一助となるバレーボールの指導参考書はこれまでも多数出版され、多くの教師が少なからず手に取り授業実践に向けて学びを深め、活用してきた。しかしながらバレーボールの指導については、一般的に主に経験を頼りにした指導が多く、指導者が代わると指導するニュアンスが少しずつ違う場合がある（金井，1997）と報告されている。その中でもスパイクの技術指導は多局面からなる運動のため複雑であり、学校現場においてうまくいかない指導課題の一つである。Kugler（1996）によると、高い技術を獲得したスパイカーは週に20時間以上練習し、1年に4万回以上のスパイクを打っているという。競技を目的としているバレーボール選手は、より高度なス

キルを獲得するために多くの練習時間を費やしているが、学校体育の全15時間程度の授業の中でのスパイク技術習得は簡単ではない。実際の試合形式の授業実践でもバレーボールの面白さの醍醐味であるスパイクが出現する様子は技術の未習得からなかなか見受けられない。また、これまでもスパイク指導の着眼点を明確にしようとした研究は見られるものの、学校体育で活かせるスパイクの課題を明らかにした指導法についての見解は多くはない。

2. 目的

本研究では、学校体育におけるバレーボールのスパイク技術指導について、限られた時間の中で課題解決へ導くスパイク指導（練習）法を提示するために、技術習得課題を明確にすることを目的としている。

3. 方法

1) 調査内容

学習者の技術指導ポイントの理解度および技術習得状況（主観的評価）を捉えるために、指導参考書を基に体育授業で活用することを目的として作成されたスパイクを打つための基礎技術の指導ポイント（久保田，2020）を活用して調査用紙を作成した。

内容はスパイク動作を構成する4つの局面（FIVB，2011）から作成された8つの技術項目（助走開始前、踏切前、踏切、ジャンプ、打球前、打球時、打球後、着地時）の指導ポイント357個について、理解度は「わかる、なんとなくわかる、わからない」、技術習得状況は「できる、なんとなくできる、できない」の3件法で回答を求めた。また、理解度においては「わからない」項目について具体的に何がわからないのかを記述できるようにした。

作成した調査用紙について、教員養成課程の大学体育のバレーボール授業開始前に、学生自身（学習者）がスパイクを打っている状況を想定してもらい回答を求めた。

2) 調査対象者

教員養成課程で学ぶ学生26人（経験者9人、初級者17人）とした。

本研究においては、初級者をバレーボールの部活動未経験者と定義した。つまり運動部活動及び地域のスポーツクラブなどでのバレーボール経験が1年以上ある者を除く学習者、学校体育のみでのバレーボール経験者であり、スポ

ーツ運動学の視点から鑑みると、第 1 位相の「運動の理解」の段階の学習者が中心となる(マイネル, 1981)。それ以外の学習者を経験者とした。

3) 集計・分析

集計は経験者と初級者を分けて 8 つの技術項目ごとに実施した。技術項目の回答結果の独立性の検定を χ^2 検定によって行い、その後残差分析を行った。また、経験者と初級者の回答結果の比較を χ^2 検定によって行った。本研究の統計的な有意水準は 5% とした。

なお、本研究は、長崎大学教育学部研究倫理審査委員会承認を得て実施された (受付番号: 2020 年度 No.2,)。

4. 結果および考察(研究途中のため一部抜粋して掲載)

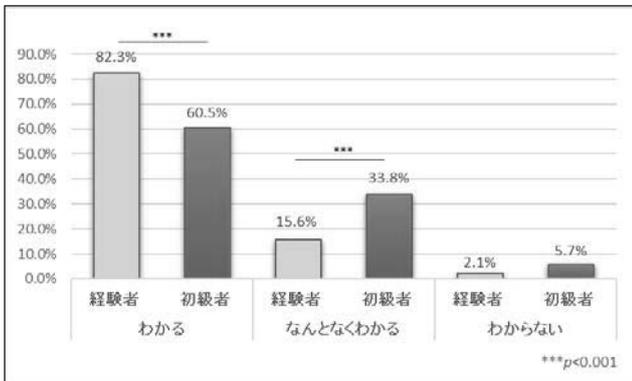


図 1 経験者と初級者の理解度の比較

調査項目全 357 項目の回答結果を集計したところ、図 1 の経験者と初級者の理解度の比較から「わかる」、「なんとなくわかる」の平均に統計的有意差が認められた ($p < 0.001$)。

技術指導ポイントについて、「わかる」は、経験者 82.3% の約 8 割、初級者 60.5% の約 6 割の理解度であり、初級者はより多くの技術指導ポイント項目について理解していない現状があった。「なんとなくわかる」は、経験者 15.6%、初級者 33.8% であった。

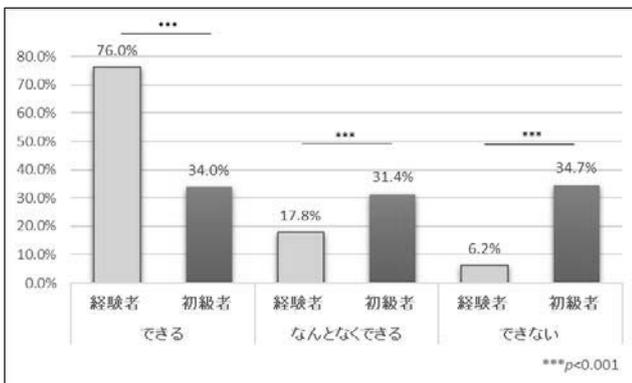


図 2 経験者と初級者の技術習得状況の比較

図 2 の経験者と初級者の比較から技術習得状況の「できる」、「なんとなくできる」、「できない」の平均に統計的有意差が認められた ($p < 0.001$)。

技術指導ポイントに対して、経験者 76.0%、初級者 34.0% が「できる」と認識していた。「なんとなくできる」は、経験者 17.8%、初級者 31.4% であった。また、経験者 6.2%、初級者 34.7% が「できない」と認識していた。

経験者と初級者では、動きのイメージができるかできないかによって、スパイク技術のポイントの理解度に違いが表れており、バレーボールの指導現場では一般的に使用される用語についても未理解の要因の一つとなっていた。学習者全体に共通した指導上の課題としては、ステップと歩数、スタートの位置といった助走の確認、腕の振り上げ方(体との連動)とボールの叩き方といった打球動作の確認、いつ助走を始めるか、いつジャンプをするか、いつ腕を振り始めるかといったタイミングの取り方の確認が挙げられるであろう。

運動学習の段階において、杉原(2016)は「熟練者は初心者に比べて速く、正確に、きれいなフォームでスムーズに、力強く、より少ないエネルギー消費で、安定した運動をする」と述べている。特に初級者の課題を解決に導くための指導(練習)実践にあたっては、学習者にイメージしやすいように動きを見せる必要がある。例えば、杉原(2016)による①どこを見るかをはっきり指摘する、②よく見える位置から見せる、③速い動きはゆっくりやってみせる、④見にくい動きは誇張して見せる、⑤よくない動きと対比して見せる、⑥身近なモデルを見せる、⑦一回ではなく何回か見せる、といった点を意識的に組み込む必要があり、そのうえで学習者自身の動きを可視化することも有用であろう。

5. まとめ

本研究では、教員を目指す大学生(学習者)に運動学的な視点から作成されたスパイクを打つための基礎技術の指導ポイント(久保田, 2020)を活用し、学習者自身の技術指導ポイント理解度の確認および技術習得状況の自己評価を行った。経験者と初級者では、動きのイメージができるかできないかによって明らかな違いが見られた。調査に活用したスパイク指導技術ポイントは、回答した学習者にとってはスパイクを打つポイントをきめ細かく確認することもできたと考えられ、実技実践を行う前の予習資料になった可能性がある。

今後は、得られたデータについて詳細に分析を進めるとともに研究を継続し、知見からスパイク指導(練習)プログラムを作成して指導実践に繋げ、比較検討を行っていく。

謝辞

本研究は日本バレーボール学会 2020 年度調査研究費採択研究の助成を受けたものである。

引用文献

- 金井彰章 (1997) バレーボール指導の着眼点ーパス・トス・スパイクー. 信州短期大学研究紀要, 9(2), pp.15-26.
- 国際バレーボール連盟<編> (2011) FIVB COACHES MANUAL 2011. バレーボール・アンリミテッド, p.90.
- 久保田もか (2020) 体育授業におけるバレーボール指導のための基礎的研究～スパイクの指導法を探る～. バレーボール研究第 22 巻第 1 号, pp.49-60.
- Kugler, A. et al. (1996) Muscular imbalance and shoulder pain in volleyball attackers. British Journal of Sports Medicine, 30 (3) , pp.256-259.
- マイネル, K. 著・金子明友<訳> (1981) マイネル・スポーツ運動学. 大修館書店, pp.153-166. pp.374-383.
- 文部科学省 (2018) 中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房, pp.121-139.
- 文部科学省 (2019) 高等学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房, pp.114-134.
- 岡田猛・武隈晃 (1984) バレーボール授業における「楽しさ」の実態分析. 鹿児島大学研究紀要人文・社会科学編, 第 36 巻, pp.74-75.
- 杉山隆 (2016) 新版 運動指導の心理学 運動学習とモチベーションからの接近. 大修館書店, p.46, pp.91-93.
- 武隈晃 (1985) バレーボールの学習過程に関する動機論的研究(1). 鹿児島大学教育学部研究紀要 人文・社会科学編, 第 37 巻, pp.131-142.
- 武隈晃 他 (1987) バレーボールの学習過程に関する実証的研究. 鹿児島大学教育学部研究紀要 教育科学編, 第 39 巻, pp.127-148.