

種目	ソフトバレーボール	用具や場の工夫
----	-----------	---------

【ポイント】

ネット型のゲームは、初期の段階では、ラリーが続くようにルールや用具を工夫することが必要になってくる。次の点に留意して行ってみると効果的である。

- ①**仲間（きょうだい）** チームでネットをはさみ、**何回続くか数える**とプレーがていねいで、ラリーが続くようになる。
- ②**最初のサーブ**は、相手コートから、**アンダーハンドで投げ入れる**ようにすると、相手にとっては処理しやすくつなぎやすいボールになる。
- ③**ソフトバレーボール**では、初期の段階においては、**ワンバウンドまで許容する**とボールを拾いやすくなり、ラリーが続くようになる。
- ④**軽いボールを使う**と、ボールが落下する地点に移動することが容易になり、**プレーがつながりやすくなる**。

体育は運動を通して学ぶ教科である、運動量を確保することは大切なことになる。そのためには、ゲームを含め、すべての児童が数多くゲームや練習に参加できる機会を設定することが重要になってくる。

- ①ラリーが続くことが運動量の確保につながるの、ルールや用具などを工夫することが大切である。



<用具の簡素化>

- ペットボトルと塩化ビニール管**を使って支柱を作る。
→軽いので持ち運びしやすく準備の時間が短縮でき、その分ゲームなどの時間確保ができる。
- タフロープ**をネットの代わりにし、下側にもタフロープを垂らす。ネットの上下をはっきりさせるためである。

- タフロープで作った**簡易ネットの高さを低くすることでラリーが続く**ようになる。
慣れてきたら、ネットを高くしていく。

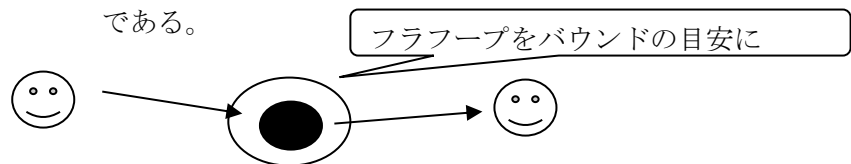
種目	プレルボール	ドリルゲーム(ボール操作感覚づくり)
----	--------	--------------------

プレルボールは、自陣の床にこぶし又は前腕を用いてボールを打ちつけ、味方にパスをしたり、自陣のコートにボールを打ちつけて低いネットを越し、相手のコートにボールを返したりするゲームである。

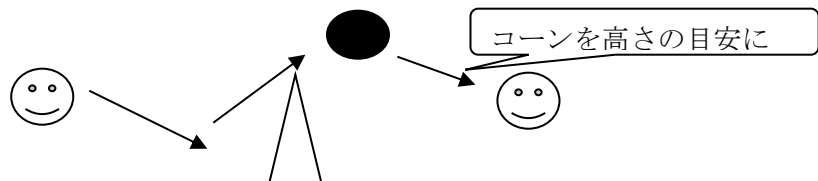
プレルボールの「プレル」とは、「にぎりこぶしでボールを打ちつける」という意味である。

【ドリルゲームのポイント】

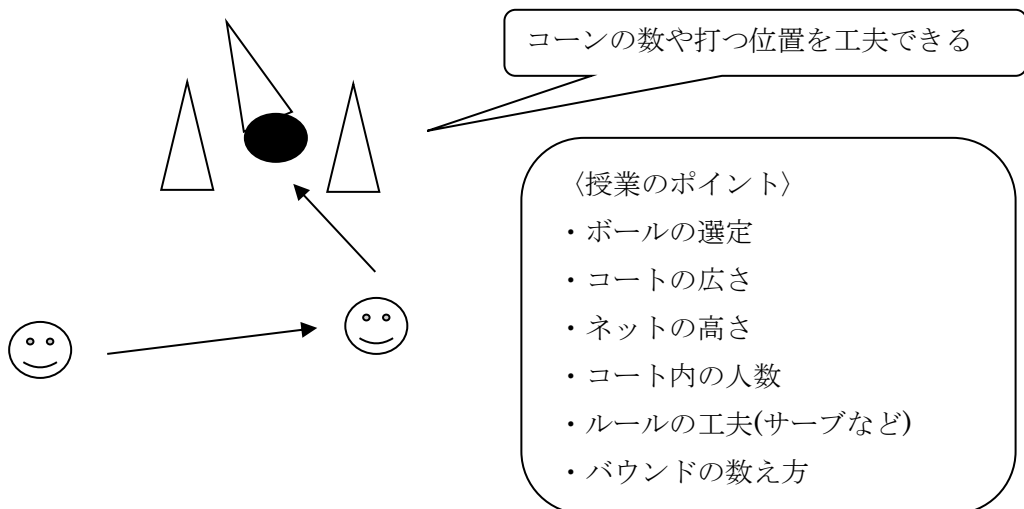
- ① **ワンバウンドパスをする**・・・ペアで両手、片手でボールを投げてバウンドをさせ、相手に返す感覚づくりをする。投げることに慣れると、一方はボールを投げ、もう一方はこぶしで打って返すのもよい。目安としてフラフープなどを置いて、そこでバウンドさせるようにするのも効果的である。



- ② **プレルアタック**・・・ペアになり、向かい合ってこぶしで打って返す。このときに距離を近いところから徐々に広げていくと良い。ボールを打つ強さや高さの感覚づくりを行う。目安としてコーンを間に置くと良い。



- ③ **プレルの当て**・・・グループで役割分担をして、コーンなどの的に向かってワンバウンドで当てるようにする。距離を変えたり、アタックまでにパスを一回つなぐなどの工夫を加えて行うと良い。



※児童の実態に応じて工夫しなければならない。