

大学授業でアクティブラーニング学習法を取り入れた バレーボール指導実践の検討 ～バレーボール初心者レベルの競技者指導に注目して～

Case Study Examination of Volleyball Coaching Practice that Incorporates
Active Learning Methods in University Classes
～ Focused on Coaching Volleyball Beginner Level Players ～

安田 貢¹⁾ 湯澤 芳貴²⁾

Yasuda Mitsugu¹⁾ Yuzawa Yoshitaka²⁾

キーワード： 大学授業、アクティブラーニング、バレーボール、指導実践

【要 約】

近年、教育の現場では能動的な学びであるアクティブラーニングが注目されている。教える側も学ぶ側と同様にアクティブラーニングの視点を取り入れた自己研鑽が求められる。そこで本研究では大学の授業においてバレーボール初心者レベルの競技者への指導力向上を目指し、模擬授業後のグループディスカッション、レポート作成、および履修者全員と前時の授業を振り返るアクティブラーニング学習法の効果検証を行った。その結果、本研究で実践したアクティブラーニング学習法はバレーボールの基礎知識・考え方や技能・技術を得ることに寄与していた。また、模擬授業を実践することでバレーボール初心者には技能のポイントを丁寧に説明すること、ポイントを明確にすること、分習法を含めた段階を踏んだ指導が求められていることがうかがえた。

1. はじめに

指導者は指導の資質向上に努めることが重要である。サッカー元フランス代表監督ロジェ・ルメール(2018)は「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない」と述べているように、自己研鑽を重ねることで指導力を向上させなければならない。近年、教育の現場では能動的な学びであるアクティブラーニングが注目されている。文部科学省(文部科学省, 2017・文部科学省, 2018)はアクティブラーニングを「伝統的な教員による一方的な講義形式の教育とは異なり、学習者の能動的な学習への参加を取り入れた教授・学習法の総称」と定義している。小中学校および高等学校で学習指導要領が改訂され、アクティブラーニングの視点からの不断の授業改善として、①子どもたちが見通しを持って粘り強く取り組み、自らの学習活動を振り返って次につなげる主体的な学び、②他

者との協働や外界との相互作用を通じて、自らの考えを広げ深める対話的な学び、③習得・活用・探求という学習プロセスの中で、問題発見・解決を念頭に置いた深い学びの過程が実現できていることが求められている。そして、学習者が能動的に学ぶことによって、後で学んだ情報を思い出しやすい、あるいは異なる文脈でもその情報を使いこなしやすくなることを期待している。書く・話す・発表するといったアウトプットの力が身に付き、生徒たち自身に試行錯誤を促すことで未知の状況でも創造的な発想で課題を解決できる人材の育成を期待している。

教える側も学ぶ側と同様にアクティブラーニングの視点を取り入れた自己研鑽が求められる状況にある中で大学では体育・スポーツの指導力向上を目指した授業において、より活発で、学生が主体的、対話的に学ぶ意識を持った講義を展開している。例えば、松本

1) 山梨学院大学スポーツ科学部 2) 日本女子体育大学体育学部

(2018) は、運動経験や部活動経験を持つ学生が多くない2年制の短期大学生を対象に球技種目で、講義の最初30分を利用し、学生がグループでウォーミングアップの指導を模擬授業方式で行っている。実施後は学生間相互評価として、「事前の準備が適切であった」など5項目について5件法で評価、良かった点と改善点を自由に記述する評価シートを活用している。その結果、学生間相互評価活動が学生の学びの姿勢に好影響を及ぼし、学生の自発的な学びに効果があることを示唆している。しかし、模擬授業が1人1回にとどまっていることからPDCAサイクルのAから2回目のPに繋がっていないことや球技種目の中核を指導している訳ではないため、効果検証は慎重にすべきである。さらに、佐藤ほか(2018)は、大学3年生を対象に模擬授業を実施している。実施後は声の大きさ、教材の活用・工夫、学習の進め方などの授業展開に着眼点を発展させたリフレクションシートを活用し、次の授業時には、学生全員のリフレクションシートを印刷・配布して前時の授業の振り返りを行っている。その結果、リフレクションシートによる授業後の省察から授業計画、模擬授業、視点を明確にした省察、個々の指導技術の向上すべきポイントの明確化という学習プロセスを繰り返すことで実践的な指導力が向上している可能性を示している。しかし、全15回の授業は保健・体育の指導案の検討や振り返り等が5回、模擬授業は保健分野が5回、体育分野が5回(バレーボール、跳び箱、ハードル走、ダンス、体づくり運動)であった。同一種目で模擬授業を複数回実践している訳ではない。特定の種目としてバレーボールに注目してみると大学の授業で練習・指導法に対する理解を深めることを目的とした先行研究(賀川, 2004)は散見されるものの、アクティブラーニングの視点を取り入れた練習・指導法を実践している授業は見られない。

そこで本研究ではバレーボール初心者レベルの競技者(以後 初心者)に対する指導力向上を目指し、全15回の授業でバレーボールを教材に、1人2回以上の模擬授業(指導実践)、グループディスカッション(模擬授業の振り返り)、レポート作成、および履修者全員と共有したいレポート内容をまとめて前時の授業を振り返るアクティブラーニングの効果検証を行うことを目的とした。

II. 方法

対象は2021(令和3)年度後期にN女子体育大学で「スポーツコーチング演習I(判定競技系・バレー

ボール)」を履修した2年生37名である。本授業は2年生後期に履修する科目であり、既に履修したバレーボールI(1年生で履修する必修実技科目)とバレーボールII(2年生前期で履修する選択必修実技科目)の授業で身につけた基礎知識を振り返りながら初めて指導者の立場になって基礎技能のコーチング・審判法・ゲーム運営等を初心者に指導できるようになるための実践を展開している。

まず、履修者はメンバーを固定した4グループに分けた。その際、スポーツ少年団や中学・高校の課外活動(部活動)でバレーボールを行っていたバレーボール経験者が各グループに1~2名配置されるように配慮した。次に、各自がバレーボールのどの技能について指導実践を行うのかグループ内で話し合わせた。その際、バレーボール経験者はスパイク等指導が難しい(指導するポイントが多い)技能を指導すること、バレーボールIとバレーボールIIの授業で身につけた基礎知識をしっかりと復習すること、およびバレーボール指導教本等で予習することを教示した。

各グループでバレーボール指導者役1名と生徒役に分かれて模擬授業を20分間行うにあたり、バレーボール経験者が生徒役になる場合は初心者を想定した生徒を演じるように依頼した。模擬授業後はグループディスカッションを7分間実施した。ディスカッションにおいてもバレーボール経験者は初心者の立場になって指導実践を行った者に対して意見を述べるように教示した。毎回の授業では模擬授業とグループディスカッションを1セットとして2セット実施し、その後に本時の模擬授業に関する感想や意見をレポート、授業担当教員である第一筆者が本時の模擬授業に関してコメント、前時の授業を振り返るまとめ(前時と本時のつながりが強いと思われる場合は授業の最初に実施)を行った。

効果検証は履修者を対象にした「学生による授業改善のためのアンケート」を参考にした。結果の公表については個人が特定されない処理を施すことを口頭で説明し、履修者および授業主任教員に了承を得ている。

III. 結果

全15回の授業計画は表1に示した通りである。本稿は第3回~8回でのバレーボール基礎技能の指導に注目した模擬授業のレポートを立場(2)×評価(2)×目標(3)12項目の視点から整理した。なお、立場とは指導者役・生徒役である。評価とは模擬授業の実践内容の良かった点・改善点である。目標とは内容的

条件1(技能：基本的なボール操作、仲間との連携した動き)・内容的条件2(知識：事故防止、バレーボ-

ールの特性や魅力に触れる)・基本的条件(学習の規律、授業の雰囲気、学習従事量など)である。

表1 全15回の授業計画

第1回	ガイダンス、バレーボールの技術と構造、班分け(4班集体)
第2回	レシーブ・パス・サーブ・スパイクの理論、指導上の安全管理
第3回	コーチング実践(アンダーハンドパス)
第4回	コーチング実践(オーバーハンドパス)
第5回	コーチング実践(パス技術の応用：個人から集団へ、ディグ、フェイント)
第6回	コーチング実践(サーブ、レセプション)
第7回	コーチング実践(スパイク)
第8回	コーチング実践(3段攻撃：レシーブ→トス→アタック)
第9回	コーチング実践(ゲーム運営・審判法)
第10回	コーチング実践(正規ルールによるゲーム)
第11回	コーチング実践(初級者に配慮したルール変更によるゲーム)
第12回	コーチング実践(アタック・ブロック・サーブ・相手ミスの記録に基づくフィードバック実践)
第13回	コーチング実践(自分たちで考えたフィードバック法の実践)
第14回	指導上の問題点の解決、初級者指導におけるポイント
第15回	大会運営実践(チーム分け、試合順番、審判などの役割分担)

アンダーハンドパスに関する模擬授業を実践した結果、技能のポイントを丁寧に説明して明確にすることが気づきとして示された。また段階を踏んだ指導や使わないボールの管理も重要であると考えていた。一方、他者評価にあたる生徒からも同様の意見に加えて、指導者が説明する際の声の大きさやホワイトボードの活用について意見が述べられていた(表2)。

オーバーハンドパスに関する模擬授業を実践した結果、前時のアンダーハンドパスとの使い分けやフットワークなどの下半身に関する意識が挙がっていた。また、生徒への伝達手段として生徒全員を集めることや改善点が見つかったら説明するだけでなく、もう一度同じ練習を実施する気づきも挙がった。生徒は指導者に具体的な指示を求めている。さらに生徒の視点から練習の難易度に配慮することの有益性がうかがえた(表3)。

パスの応用に関する模擬授業を実践した結果、パス力(レシーブ力)を向上させるためのフォームチェック、空いたスペースに走ることや2人でボールをつなぐ意識を高めるフットワークについて気づきがあった。生徒の視点から既に学習したパス技能に基づいた練習であっても応用技能(ディグ、フェイント)に対するポイントを繰り返す重要性が示唆された(表4)。

サーブ・レセプションに関する模擬授業を実践した結果、生徒の視点から具体的なポイントを明示するこ

と、段階を踏んだ指導(分習法含む)、および苦手な生徒に対する個別指導の重要性が示されていた(表5)。

スパイクに関する模擬授業を実践した結果、ジャンプするステップにオノマトペや手拍子でリズムを加えることや空中でのフォームを作るための工夫がなされていた。そしてスパイク練習で安定したトスを誰が上げるのかという課題に直面していた。さらにジャンプが頻発することから安全面に対する配慮も重要視していた。生徒の視点からスパイクは打ちたいが技能習得の困難さがうかがえた。より具体的で丁寧な説明、段階を踏んだ練習、および練習時の工夫が求められていた(表6)。

技能の総まとめにあたる3段攻撃に関する模擬授業を実践した結果、今までの技能を確認しながらチームメイトへの気遣いを行っていた。加えて、説明する際、専門用語を含めた曖昧な表現は避けた方が良い気づきを示された。生徒の視点からバレーボールは初心者にとってやるべきことが多い。専門用語や曖昧な表現は避けること、説明の際はホワイトボードを活用するなどの工夫が必要であった。技能のポイント(コツ)を具体的に示すことと同時にチームメイトに対する思いやりがバレーボールを楽しむポイントであることが示唆された(表7)。

授業アンケートは履修者37名に対して回答者27

表2 アンダーハンドパスに関する指導実践後のコメント

	コーチング実践 (良かった点)	コーチング実践 (改善点)	生徒の視点 (良かった点)	生徒の視点 (改善点)
【内容的条件1：技能】 基本的なボール操作 仲間との連携した動き など	<ul style="list-style-type: none"> 練習のポイントを繰り返し伝えられた。 自分が作った面をパスしたい方向に向ける指示ができた。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習目的を伝えきれなかった。 技能の知識不足。 初心者には丁寧にポイントを説明すべきである。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習が替わる度に練習目的やポイントを示していた。 見本を示していた。 パスのポイント（上半身、下半身）を丁寧に説明していた。 	<ul style="list-style-type: none"> スキルのポイントを示していない。 指示は具体的、かつ、丁寧に（説明は身振り手振りを使って大きさにする）。 個別指導が少ない。
【内容的条件2：知識】 事故防止 バレーボールの特性や魅力に触れる など	<ul style="list-style-type: none"> 使わないボールは安全な場所に置くように指示した。 声を掛け合うことを意識させ、チームワークを醸成させた。 段階を踏んだ練習が実践できた。 	<ul style="list-style-type: none"> 段階を踏んだ指導ではなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 使わないボールを安全な場所に置く配慮があった。 チームメイトが仲良くなるようにペアを固定しない、名前を呼び合う工夫があった。 	<ul style="list-style-type: none"> ランニングパスで移動方向（右側、左側）に指示がなかったため、衝突の危険があった。
【基礎的条件】 学習の規律 授業の雰囲気 学習従事量など	<ul style="list-style-type: none"> 1人1個ボールを使って練習する機会を増やした。 	<ul style="list-style-type: none"> 教えるだけでなく、褒めることも大切。 1つひとつの練習が長く、生徒が練習に飽きていた。 	<ul style="list-style-type: none"> 大きい声で指示していた。 発問しながら生徒の理解度を確認していた。 	<ul style="list-style-type: none"> 声が小さい。 ホワイトボード未活用。 説明が長いため、練習時間が短い。 練習の順番がスムーズではない。

表3 オーバーハンドパスに関する指導実践後のコメント

	コーチング実践 (良かった点)	コーチング実践 (改善点)	生徒の視点 (良かった点)	生徒の視点 (改善点)
【内容的条件1：技能】 基本的なボール操作 仲間との連携した動き など	<ul style="list-style-type: none"> オーバーハンドパスを使う状況やポイントをしっかり伝えた。 ボールの落下点に素早く移動するボールキャッチ練習でフットワークを意識させた。 	<ul style="list-style-type: none"> 改善点やポイントを指摘した後もう一度同じ練習を行うのがよい。 上半身の説明だけで、下半身の動きに関する説明がなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> パスのポイントを繰り返し返していたので意識が高まった。 	<ul style="list-style-type: none"> 上半身の指導が多く、フットワークに関する指導はなかった。
【内容的条件2：知識】 事故防止 バレーボールの特性や魅力に触れる など	<ul style="list-style-type: none"> 苦手な生徒には積極的にアドバイスをした。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習の難易度をいきなり上げてしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習で名前を呼び合う。 ボールを高く上げることで次の人がプレイしやすくなるアドバイスがあった。 できない生徒には難易度を下げた練習を提示していた（例えば、パスの距離を短くする）。 	<ul style="list-style-type: none"> 円陣パスの際、ボールが繋がらないにもかかわらず、次にボール2個で円陣パスをした。 できない生徒に積極的にかかわって欲しい（別の練習内容の提示、アドバイス）。
【基礎的条件】 学習の規律 授業の雰囲気 学習従事量など	<ul style="list-style-type: none"> 全員に伝えたいことは集合させた。 ペア練習では未経験者同士にならないように配慮した。 	<ul style="list-style-type: none"> 具体的な説明ができなかった。 個別指導が大切。 	<ul style="list-style-type: none"> 大事なポイントを伝える時は全員集めた。 練習内容に回数や時間の指示があった。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示の声が小さい。 説明や指示が具体的ではない。 ホワイトボードを積極的に活用した方がよい。

表4 パスの応用に関する指導実践後のコメント

	コーチング実践 (良かった点)	コーチング実践 (改善点)	生徒の視点 (良かった点)	生徒の視点 (改善点)
【内容的条件1：技能】 基本的なボール操作 仲間との連携した動き など	<ul style="list-style-type: none"> ディグの構えを説明した後に生徒1人ひとりの構えをチェックした(猫背にならない、胸をはる、のけ反らない)。 	<ul style="list-style-type: none"> 複数人で行うレシーブ練習では空いたスペースを埋めるフットワークについて指導すればよかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 練習ごとにポイント(目的)を示していた。 良い見本と悪い見本を示してくれた。 経験者が見本を示し、指導者は外から説明していた。 	<ul style="list-style-type: none"> ポイント(コツ)は何回も繰り返す必要がある。 指導者が見本を示すスキルがない場合は上手い生徒を使って指導すればよい。
【内容的条件2：知識】 事故防止 バレーボールの特性や魅力に触れる など	<ul style="list-style-type: none"> 2人でボールを繋ぐ練習では衝突しないようにボールを取る人が声を出すように指示した。 攻撃側の視点でディグの理解を深めた。 	<ul style="list-style-type: none"> けが予防の観点から適宜休憩が必要。 	<ul style="list-style-type: none"> レシーブ練習する方向を統一し、安全面に配慮していた。 初心者の気持ちやレベルを考えて指導していた。 ディグのボール出しが手投げだったので初心者にはよかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ディグとフェイントの違いを説明して欲しい。 ディグ、フェイントボールを出す人にポイントやコツをアドバイスしていない。 2人一組のペア練習しか取り入れていなかったため、集団練習を取り入れて欲しい。
【基礎的条件】 学習の規律 授業の雰囲気 学習従事量など	<ul style="list-style-type: none"> 時間管理を徹底する。 ホワイトボード活用、色分け。 ディグ練習で強いボール出しができない場合、手投げにした。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示の音が小さい。 緊張してしまいポイントを言い忘れた。 	<ul style="list-style-type: none"> 「アンダーハンドパスのポイントは何か覚えていますか」と発問をしていた。 専門用語の説明があった。 ホワイトボード活用。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示の音が小さい。 練習回数や時間の指示がない。 個別指導がなく、淡々とした練習だった。

表5 サーブ・レセプションに関する指導実践後のコメント

	コーチング実践 (良かった点)	コーチング実践 (改善点)	生徒の視点 (良かった点)	生徒の視点 (改善点)
【内容的条件1：技能】 基本的なボール操作 仲間との連携した動き など	<ul style="list-style-type: none"> 常にポイントを意識させた。 サーブで肘を上げること、重心移動を繰り返し伝えた。 	<ul style="list-style-type: none"> 応用としてゲームを取り入れたが、もっとサーブの打ち方に焦点を当てた簡潔な練習にすべきだった。 	<ul style="list-style-type: none"> トスを安定させる練習から始めた。 最初にサーブを打つ姿勢、足の角度、腕や肘の位置に関する説明があった。 ボールを手に当てる位置、重心移動の説明があった。 サーブの動作を分解した練習(分習法)だったのでサーブのコツが理解できた。 徐々にボールを飛ばす距離を伸ばしていた。 	<ul style="list-style-type: none"> 最低限のポイントは覚えてくるべき。
【内容的条件2：知識】 事故防止 バレーボールの特性や魅力に触れる など	<ul style="list-style-type: none"> サーブとレセプションの意味を理解させてから練習に取り組んだ。 生徒の状況に合わせてサーブを前から打たせた。 		<ul style="list-style-type: none"> 声を掛け合ってコミュニケーションを図る。 徐々にレベルを上げて生徒の技能獲得状況を見極め、できない生徒に手厚く個別指導を行っていた。 	<ul style="list-style-type: none"> サーブが上手く打てないのでレセプション練習になっていなかった。
【基礎的条件】 学習の規律 授業の雰囲気 学習従事量など	<ul style="list-style-type: none"> 個別指導を意識した。 	<ul style="list-style-type: none"> 声が小さい、言葉が詰まる、あやふやな状態で説明していた。 説明が口頭だけで見本がなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> 「アンダーハンドパスのポイントは何か覚えていますか」と発問をしていた。 専門用語の説明があった。 ホワイトボード活用。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示の音が小さい。 練習回数や時間の指示がない。 個別指導がなく、淡々とした練習だった。

表6 スパイクに関する指導実践後のコメント

	コーチング実践 (良かった点)	コーチング実践 (改善点)	生徒の視点 (良かった点)	生徒の視点 (改善点)
【内容的条件1：技能】 基本的なボール操作 仲間との連携した動き など	<ul style="list-style-type: none"> ・ポイントは繰り返し伝えた。 ・両手で空中ボールキャッチ（利き手でない方の手を上げる意識、腕振りが少ない対策）。 ・上に跳ぶことに絞った指導を行った。 ・ステップ時に「タン・タン・タ・タン」と口頭で、手拍子でリズムを入れる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・上半身の動きに関する説明が不足していた。 ・ステップ練習でオノマトペを使った説明ができなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・まず、ボールを使わずにステップの確認。 ・ステップをリズム（タン・タ・タン）で教えていた。 ・ポイント（肘をあげる、ボールを前で捉える）を示し、繰り返し伝えていた。 ・個別アドバイスが具体的でよかった。 ・適宜練習を止めてアドバイスがあった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・助走のタイミングについて説明が欲しかった。 ・助走に入る1歩目が難しかったので助走に入る声掛けがあったらよかった。
【内容的条件2：知識】 事故防止 バレーボールの特性や魅力に触れる など	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面の配慮（スパイクを打つ方向を指定、ネット下にボールが転がらない）。 ・ジャンプを意識した練習内容にしたら生徒が楽しいと言ってくれた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ジャンプを繰り返す行うので適宜休憩が必要。 ・できない生徒へのアドバイスがわからない。 ・難易度が高い練習になってしまった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・使わないボールが床に置いてあったら注意があった。 ・スパイクを打つ方向が統一していた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイク練習はボールが散乱するのでスパイクを打つ場所・方向を固定した方が良い。 ・待ち時間が長いので経験者を活用してトスを上げてもらった方が良い。 ・ボールキャッチからスパイクまでに中間の練習が欲しい。
【基礎的条件】 学習の規律 授業の雰囲気 学習従事量など	<ul style="list-style-type: none"> ・基本練習を中心に行い、ポイントは端的に伝えた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安定したトスをあげるためには指導者や経験者がよい。 ・トスを上げていたので個別指導が難しかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイクを打った後に1人ひとりに声をかけていたので意欲が湧いた。 ・できない生徒にできる生徒の動きを見せて2人の相違をアドバイスしていた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・声が小さい ・曖昧な説明が多い、ステップの説明が大雑把。 ・詳細な説明がないと初心者は理解できない。

表7 3段攻撃に関する指導実践後のコメント

	コーチング実践(良かった点)	コーチング実践(改善点)	生徒の視点(良かった点)	生徒の視点(改善点)
【内容的条件1：技能】 基本的なボール操作 仲間との連携した動き など	<ul style="list-style-type: none"> ・復習を兼ねてパスとスパイク練習を取り入れた。 ・次にプレイする人のことを考えて“思いやりを持って優しいボールを上げよう”を意識させた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・できない生徒に対する改善点やアドバイスができなかった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・“繋げる意識を持って優しくボールを上げる”を意識したらボールが繋がりやすくなった。 ・“ボールを高く上げれば次にプレイする人がボールの落下点まで移動できる時間ができてラリーが続く”という具体的なアドバイスがあった。 ・レシーブとトスの練習で繰り返し膝の重要性を伝えていたので膝をしっかり使えた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイクはジャンプするタイミングが難しいので最初は助走しないで、その場ジャンプが良いと思う。
【内容的条件2：知識】 事故防止 バレーボールの特性や 魅力に触れる など	<ul style="list-style-type: none"> ・スパイクする前にボールキャッチを取り入れることで初心者之苦手意識を取り除くことができたと思う。 ・安定したトスが上がらない場合は手で上げることを取り入れた(初心者でもスパイクを打ちたい)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ラリーが続かなかつたので初心者には難易度が高い練習だったと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・時々、スパイクが上手く打てた。ボールがネットを超えると気持ちいい。 ・3段攻撃の2人目(トスを上げる)に経験者を指名していた。初心者はやるべきことが1つ減ったので他の2つ(レシーブ、アタック)に集中することができた。 ・ペア練習は経験者と未経験者を組む工夫があった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・施設が限られているので人数の割り振りを考えた方が良い。 ・ボールが繋がりやすくなるポイントをアドバイスできなかった。
【基礎的条件】 学習の規律 授業の雰囲気 学習従事量など	<ul style="list-style-type: none"> ・パスに関する発問で生徒の理解度が把握できた。 ・1人ひとりの良いところを褒めたり、アドバイスができた。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「あっち」「こっち」という曖昧な指示が多かった。 ・専門用語は使わない。使う場合は説明が必要。 ・資料やホワイトボードを活用した方が良い。 	<ul style="list-style-type: none"> ・発問で生徒の技能理解度を把握していた。 ・集団練習では互いに名前を呼び合う声掛けがあった。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「3回ぐらい」「あっち」「こっち」指示が分からない。 ・生徒が広がった状態では指示が通らない。 ・ホワイトボードを活用した説明が必要。 ・専門用語は使わない。

名、回答率73%であった。「自分は、この授業から新しい知識・考え方や技能・技術を得ることができた」と相関が高かった(相関係数0.8以上)設問は「教員は、各回の授業のねらい、趣旨を提示していた」「教員の説明・指示は、明瞭であった」であり、それぞれ4.52点、4.30点(1点:全く思わない~5点:非常にそう思う)、全学平均を上回っていた。自由記述では、「毎回のレポートが成績評価に占める割合が不明確である」という改善点が挙げられたものの、「コーチングということで難しいイメージを持っていたが、ちゃんとコーチングを学ぶことができた」「自分で授業内容を考えるこ

とができ、実習や教員になるために必要なことがわかった」「レポートを書き、反省点や改善点をまとめたプリントが配布され、生徒側の意見を直に聞くことができたことは良かった」「コーチングで必要になるポイントをわかりやすく復習することができたので良かった」など良かった点が挙げられた。

IV. 考察

バレーボール初心者指導対象にした模擬授業を実践した結果、初心者にはバレーボールが難しい競技であり、技能のポイント(コツ)を具体的に示すこと、

技能習得には段階を踏んだ指導が必要であることが明らかとなった。また、初心者であってもバレーボールの醍醐味であるスパイクは初期段階から打ちたいことが示され、チームメイトへの思いやりがバレーボールを楽しむポイントであることもうかがえた。

パスはボールを弾く技能の中で最も基本的、かつ、重要である。単に初心者にパス練習をさせるのであれば技能向上は望めない。指導者・生徒ともに技能のポイントを丁寧、かつ、具体的に示すこと、場合によってはポイントを繰り返し伝えることを重要視していたことが考えられる。ゼッターランド (2017) は、オーバーハンドパスはバレーボールの生命線であることを主張している。オーバーハンドパスは10本の指でボールを包み込むため、ボールを狙ったところに正確に返球しやすい利点がある一方、体育の授業ではオーバーハンドパスを選択しても、意のままにコントロールできずにラリーを終了させてしまう報告 (塚本ほか, 2022) がなされている。今回の模擬授業ではアンダーハンドパスとオーバーハンドパスを適切に使い分けること、オーバーハンドパスがアンダーハンドパスよりも高い位置でボールを捉える必要があるため、より早くボールの落下点に到達させるフットワークに意識が及んだものと思われる。パスの応用ではオフェンス側の視点からディフェンス力を高めるために空いたスペースに移動することやボールを繋ぐためにフットワークを意識していたことが考えられる。また、極端な前傾姿勢ではなく、状態を起こしたハンズミドルのパワーポジションによって、さまざまなボールに選択的な反応で対応できる (佐藤, 2017) ことから、ディフェンス力を高めるためにフォームチェックを実践したことが推察される。

吉田 (2017) は、初心者にはフローターサーブを導入する際、なかなか相手コートにボールが届かないことに配慮する必要性を述べている。模擬授業では吉田 (2017) が例示した「無理なくネットを超える位置から打ち、徐々に距離を伸ばす」を実践していた。また、フローターサーブを習得するためのポイント (構え、トスアップ、左足の踏み出し、左足への重心移動とフォアスイング、ボールヒット、ボール回転の調整、ボールヒット後の姿勢 (吉田, 2017)) が多いことから初心者はボールを飛ばすことが困難であると考えられる。そのための方策 (指導) としてポイントごとに練習する分習法が生徒には受け入れやすかったものと思われる。

スパイクは助走、空中動作、着地、と様々な動きが

絡み合う。そのため、段階を追った練習で正しいフォームを習得すべきである。そこで助走、ジャンプ、スイング、ミートを7つの手順に分けて、それらを組み合わせる初心者向けのスパイク練習法が考案されている (アントニオ, 2018)。模擬授業ではリズムを加えたステップ練習や空中でボールキャッチといった分習法によるスパイクフォーム習得練習を行っていた。また、スパイクはジャンプ動作が伴うことから安全面に関する指示が多かったと思われる。次に効率的なスパイク練習を行うためには安定したトスが求められる。指導者が上げれば安定したトスを供給できるが、指導者が練習に入ってしまうと授業全体を見渡すことができない。そのため、巡回して個別指導を確保する機会が設けられない課題が挙げられた。

3段攻撃はゲームに臨む前の総合的な練習である。初心者にはバレーボールが難しい競技であることがうかがえる。しかし、初心者であってもスパイクは打ちたい、スパイクが上手く打てた時は快感情が生起することは指導する上での留意点である。また、「つなげる意識を持って優しくボールを上げる」といったチームメイトに対する気遣いや思いやりを意識させる間接的な指導がバレーボールを楽しむきっかけになることがうかがえた。

模擬授業を行った後のグループディスカッションは指導者役・生徒役間の意見交換によって双方の考えが言語化できたものと思われる。また、レポートで模擬授業を振り返ることによって指導者役と生徒役の意見が可視化できたものとする。レポートを毎回書くと、その日の授業終わりに書けることを意識するようになり、ただ書くだけではなく、具体的に書くとなると、生徒はなぜできたのか、なぜできなかったのか具体的な動きを考える (田原・高橋, 2022)。学生による授業改善アンケートの自由記述においても「自分で授業内容を考えることができ、実習や教員になるために必要なことがわかった」というコメントがあるように、毎回の模擬授業で課すレポートは具体的な行動を喚起させる一助になっていたと思われる。また、授業改善アンケートにおいて「レポートを書き、反省点や改善点をまとめたプリントが配布され、生徒側の意見を直に聞くことができたことは良かった」というコメントからも前時の個別レポート内容を履修者全員で情報共有することは指導力向上の一助になっていたものとする。

本授業にはバレーボール経験者と未経験者が履修していた。バレーボール未経験者に焦点を当てると指導

実践（模擬授業）が特に問題なくできた場合と困難だった場合がうかがえた。特に問題なくできた要因として、第1回の授業時にどの技能を指導するのか決めたことによりバレーボールⅠとバレーボールⅡで身につけた基礎知識を復習する、バレーボール経験者からアドバイスを受ける、指導教本等で予習する等の時間が確保できていたものと考え。一方、まだ臨機応変に指導できる知識や経験を有していないことから指導実践において声が小さい・説明が長い・説明が曖昧、練習メニューの順番がスムーズではない、練習回数・時間の指示がない、個別指導がない、といった指摘が多く挙げられ指導上の困難さが示唆された。

最後に本研究の限界を述べる。本授業の目的とねらいであるバレーボール初心者レベルの競技者への指導を遂行するために模擬授業とフィードバックを重ねてきたが、生徒役にはバレーボール経験者が有していたことから純粋に初心者レベルにある競技者を指導していた訳ではない。そのため、本研究の検討結果の解釈は慎重に行わなければならない。

V. 結論

初心者レベルの競技者を指導対象とした模擬授業後にグループディスカッション、レポート作成、および履修者全員に共有したいレポート内容を印刷して前時の授業を振り返るアクティブラーニングはバレーボールの基礎知識・考え方や技能・技術を得ることに寄与していた。模擬授業を実践することでスキルのポイントを丁寧に説明して明確にすること、分習法を含めた段階を踏んだ指導が求められていることがうかがえた。

引用文献

- アントニオ・マルコス・レルバッキ 月刊バレーボール6月号、集中連載「軌跡を起こす基本のレッスン テーマ:スパイク」、154-157、日本文化出版、東京、2018
- 賀川昌明 運動実践者から運動指導者への意識変革を促す強化専門科目授業の試み-体育心理学、運動方法実習Ⅴ（バレーボール）に授業を通じて-、日本体育学会大会号、55、84、2004
- 松本文夫 大学教育における、体育科教育の実践報告-体育科目における学生間相互評価の活動-、滋賀文教短期大学紀要、(20)、1-10、2018
- 文部科学省 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説総則編 77-94 2017
- 文部科学省 高等学校学習指導要領（平成30年告示）解説総則編 117-129 2018
- ロジェ・ルメール スポーツ選手向け研修 <http://www.hopes-net.org/blog/archives/225>, (参照日 2022年10月6日)

- 佐藤伊知子・公益財団法人日本バレーボール協会（編） コーチングバレーボール基礎編、初版、ディグ、171-178、大修館書店、東京、2017
- 佐藤豊・木原洋一・井筒次郎 桐蔭横浜大学「保健体育授業演習Ⅱ」（2017年度）における実践的指導力育成モデルの検討、桐蔭スポーツ科学、1、25-37、2018
- 田原洋樹・高橋のぞみ 体育科教育10月号、体育を「見える化」する、58-59、大修館書店、東京、2022
- 塚本博之・渡邊勇太・高根信吾・笠井義明 バレーボールのオーバーハンドの使用頻度について、静岡産業大学情報学部研究紀要、24、293-312、2022
- ヨーコ・ゼッターランド・公益財団法人日本バレーボール協会（編） コーチングバレーボール基礎編、初版、セット、142-152、大修館書店、東京、2017
- 吉田清司・公益財団法人日本バレーボール協会（編） コーチングバレーボール基礎編、初版、サーブ、124-132、大修館書店、東京、2017