

バレーボール初心者が 試合で楽しさを体験できるルール変更に関する研究 ～学生が初めて経験する指導実践授業を通して～

A Study on Rule Changes for Volleyball Beginners to Experience Fun in Matches
～ Through teaching practice classes that students
experience for the first time ～

安田 貢¹⁾ 湯澤 芳貴²⁾

Yasuda Mitsugu¹⁾ Yuzawa Yoshitaka²⁾

キーワード： 大学授業、バレーボール、初心者、ルール変更、楽しさ

【要 約】

学習性無力感が高まれば劣等感に苛まれ、行動は消極的になり、運動をする機会の減少、運動能力の低下、他者から運動が下手という評価がなされ、さらに学習性無力感が高まる悪循環に陥ることが懸念される。そのため、指導者には初心者にある段階で運動に対する有能感を高める工夫が求められる。バレーボール初心者が試合を取り組みやすいルールに変更することを模索した結果、サーブのように運動の予測が可能なクローズドスキルを個人の習熟度に合わせて選択できるルール変更は支持された。一方、ルール変更が作戦・戦術に活用されてしまうようであれば、初心者は混乱を招く懸念も示された。

1. はじめに

運動有能感が高まれば行動は積極的・活動的になり、運動をする機会の増大、運動能力の向上、他者から運動が上手という評価が得られ、さらに運動有能感が高まる好循環が期待できる。しかし、学習性無力感が高まれば劣等感に苛まれ、行動は消極的になり、運動をする機会の減少、運動能力の低下、他者から運動が下手という評価がなされ、さらに学習性無力感が高まる悪循環に陥ることが懸念される。そのため、指導者は児童・生徒が初心者にある段階で運動に対する自信や運動有能感を高める工夫が指導に求められる。

バレーボールはネット型に分類されるが、唯一ラケットを用いないことから自分の身体でラケットに代わるものをつくり、ボールを自在に操作しなければならない。このことからバレーボール初心者は苦手意識を抱く傾向にあることが推察される。バレーボール初心者に対する技能指導では、アンダーハンドパスとオーバーハンドパスのボールインパクト時に現れる欠点とパ

スのポイントの明確化（進藤, 2003）、動作分析の視点からバレーボール初心者にも理解しやすい練習方法の試み（吉良ほか, 2021）、仮想現実感（VR）技術を活用してバレーボール初心者がレシーブ練習実施後にフィードバックを受けれることで1人でも練習ができる提案（福見, 2022）がなされている。しかし、運動が自動的に遂行できるようになるためには脳が運動を安定して行えるように指令を出せるようになる必要があり、試行錯誤を繰り返す反復練習によって次第に目標とする動きへと近づいていく（杉原, 2009）。また、初心者であっても試合を行いたい欲求を有していることから、指導者は直接的な技能指導だけではなく、初心者が試合形式の練習に取り組みやすいルール変更を考案することも求められている。

バレーボール初心者を対象にしたルール変更を検討した研究では、小学校6年生に「ボールキャッチを用いないバレーボール」と「ボールキャッチを用いるバレーボール」の実践を12時間の単元構成で比較

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

した結果、単元学習から3ヶ月後の交流戦の戦績や3段攻撃の出現率が「ボールキャッチを用いないバレーボール」群の方が有意に高かったとする報告がなされている(佐々ほか, 2020)。また、大学でのバレーボール授業で技術レベルの上達に合わせて段階的にルール変更(アンダーハンドサーブのみ、1人で2回連続までのボールタッチOK、プレー回数を無制限から正式ルールである3回以内に段階的に減らす、腕のみタッチネットOK)を取り入れた結果、技能の高まりによってゲームの難度も上がっていくこと、いきなり正式ルールでやるよりもゲームに早く慣れるといった意見が確認できたことから正式なルールでゲームを早期に導入するための有効な手法となることが示唆されている(宮内, 2005)。このように先行研究は散見されるもののバレーボール初心者を対象としたルール変更が十分に検討されているとは言い難い。そこで本研究では、バレーボール指導実践の大学授業において、中学や高校で正課授業でしかバレーボールを経験していない学生(バレーボール初心者)が試合に取り組みやすい(取り組みたいと感じる)ルール変更を模索し、授業後の学生からの意見や感想を元に、ルール変更の長所・短所を明らかにすることを目的とした。

II. 方法

対象は2021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名とした。

本演習授業は2年生後期に履修する科目(全15回)であり、履修学生は初めて指導者の立場になってバレーボール指導の模擬授業・審判法・ゲーム運営等を実践している。本演習授業は教育実習等で中学生や高校生の指導を見据えた指導実践の第1歩に位置づけられている。本研究ではゲーム運営3回分(正規の6人制ルールで試合、初心者に配慮したルールで試合、大会企画・運営)のうち2回について分析している。まず、10回目(37名中30名出席)にあたる1回90分の授

業を利用して、正規の6人制ルールで試合を行った。全ての試合終了後に率直な感想と初心者には難しい正規のルールをどのように変更すれば初心者であっても試合に取り組みやすくなるのか自身の意見を整理させた。さらに、11回目(37名中30名出席)にあたる翌週の授業では前回挙げた初心者が取り組みやすいと思われるルールで試合を行い、全ての試合終了後に感想を求めた。

正規の6人制ルールと初心者に配慮したルールで行われた試合で挙げた感想や意見は高等教育機関でバレーボール指導歴10年以上を有している2名で整理した。

履修学生には授業後に提出した記述内容が公表されるが個人が特定されない処理を施す等の説明を口頭で行い、履修者には了承を得た。さらに本授業の主任教員にも同様の説明を行い、結果を公表する旨の了承を得た。

III. 結果

正規の6人制ルールでバレーボールの試合を行った結果、「声掛けや意思表示などの言葉によるコミュニケーションの重要性」が挙げられた。また、「ローテーションすることで様々なポジションでプレーができて楽しかった一方、戸惑った」意見も確認できた。さらに、「アンテナやネットが気になる」様子もうかがえた。加えて、「3段攻撃やスパイクができることで快感情が生起する」報告もなされた(表1)。

正規の6人制ルールで試合を行った後にルールをどのように変更すれば初心者が試合に取り組みやすいルールに成り得るのか確認した。その結果、「サーブを前から打つことを許可する」、「サーブを2回まで許可する」などサーブに関するルール変更が多く挙げられた。サーブ以外では「25点を短くする」、「コートに入る人数を7人にする」、「ボールコンタクトを4回まで許可する」、「レセプションのみボールキャッチを許可する」などの提案がなされた(表2)。

表1 正規の6人制ルールで試合を行った感想

<p>【点数】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・25点取るのは大変だ。 ・25点は接戦でなければ楽しくない。
<p>【人数】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・6人だと自分がどこまでボールを取るのか分からなくて人と人の間にボールが落ちることが多かった。

<p>【声掛け（コミュニケーション）】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・全員で声掛けしていたのでボールが繋がった。 ・コート内で指示を出してくれる人が必要だと思う。 ・名前を呼べばその人がボールを取りに行くし、呼ばなければボールを落としてしまう。 ・誰がレシーブするのか声を出すことで衝突が避けられる。また、良い雰囲気を作れる。 ・誰がボールを取るのか声掛けが難しい。 ・微妙な所にボールが来た時に譲り合ってしまう、結果的にボールが床に落ちてしまう。
<p>【ローテーション】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ローテーションをして様々な所でレシーブやスパイクが打てたので楽しかった。 ・ローテーションが入ると自分がいるべき場所が分からなくて戸惑っている人がいた。 ・ローテーションは自分取るべきボールが変わってしまうので難しい。 ・ローテーションはレシーブやトスに穴ができてしまう。
<p>【アンテナ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールがアンテナに当たることがなかったので気を付けてアタックしていると思った。 ・アンテナを意識したボールコントロールは難しい（トスとスパイクの調整が必要）。 ・アンテナがあることで返球する幅が狭まり、狙って打ったり返したりすることが必要だった。 ・アンテナがあることでコートが小さく感じた。
<p>【ネット】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・タッチネットのルールが適用されたのでネットを触る人が少なく試合っぽく感じた。 ・ブロックに跳んでみたがタッチネットが怖くてちゃんとできなかった。 ・ネット付近でのミスが多かった。 ・ネットの高さがいつもより少し上がっただけですごく高く感じた（2m15cm → 2m20cm）。 ・ネットが高くなったのでスパイクの成功率が下がった。 ・ネットが高くなったことでレシーブやスパイクの距離感が分からなくなった。
<p>【スパイク・3段攻撃】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパイクがネットを超えるか否かに関わらず、スパイクまで到達するとゲームが楽しい。 ・3段攻撃が上手くできた時は嬉しかった。 ・パスや3段攻撃が決まり、すごくハラハラドキドキして楽しかった。

表2 正規の6人制ルールで試合を行った後に感じた初心者向けルール変更

<p>【得点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・25点は少し長いので短くした方が良い。
<p>【人数】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・コートに入る人数を7人にする。
<p>【ボールコンタクト回数】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ボールコンタクト4回まで許可すれば繋がりがやすくなる。
<p>【サーブ】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブが苦手な人は前から打つことを許可する。 ・サーブ2回まで許可する。 ・サーブが強すぎる人がいたのでサーブはバレーボール経験者が行う。

【レセプション】

- ・サーブはチャンスボールに比べて強いボールが飛んでくるのでボールを避けてしまう人がいた。そのため、レセプション（サーブをレシーブする）のみボールキャッチを許可する。

【その他】

- ・スパイクとディグ（スパイクをレシーブする）は難しいので3段攻撃はやらずにオーバーハンドパスとアンダーハンドパスだけのゲームにする。
- ・スパイクまで到達すると楽しいのでスパイクに到達しやすいルール変更が必要。

本稿では提案されたルール変更から当該授業の履修学生で話し合い、「サーブを前から打つことを許可する」、「ボールコンタクトを4回まで許可する」を別々に採用し、試合を行った。サーブを前から打つルール変更にも否定的な意見は示されなかった。具体的には「ネットを超えないミスが減ったことによりサーブが苦手な者でも積極的にプレーできた」様子がうかがえた(表3)。ボールコンタクトを4回まで許可するルール変更は賛否が分かれた。肯定的な意見は、「1プレー多くすることで最後まであきらめずに粘り強くボールを繋ぐ姿勢が生起している」ことであった。さらに、「3回目のプレーを無理せずにトスに切り替えてスパイクに繋げることでバレーボールの楽しさを体験」してい

た。一方、否定的な意見は、「ボールコンタクトは3回までという正規のルールに慣れているためにルール変更の必要性を感じられない」ことに止まらず、「混乱」を招いていた。また、「スパイクできる機会やバレーボール本来の楽しさを奪っている」意見も挙げられた(表4)。

ルールを変更した試合を体験したところ、バレーボールをより楽しんでいった。しかし、ラリーを続けるためにはボールコンタクトを4回まで許可するよりも「ワンバウンド可」のルール変更の方が良いという意見も挙がり、ルール変更には検討の余地があることも示唆された。また、ボールに対する恐怖心の軽減や守備範囲が認識できる工夫も求められていた(表5)。

表3 ルール変更（サーブを前から打つこと可）による試合を行った意見

【肯定的意見】

- ・ネットを超えて相手コートにボールが入る確率が高くなった。
- ・サーブミスによる失点が減った。
- ・“サーブミスだけの試合”がなくなって良かった。
- ・サーブが入らないと試合が始まらないので初心者には良いルールだと思う。
- ・サーブが苦手な人でも多くサーブが打てた（前回よりも全員のサーブが入っていた）。
- ・サーブが苦手な人の心理的負担も軽減できたと思う。

【否定的意見】

特になし

表4 ルール変更（ボールコンタクト4回可）による試合を行った意見

<p>【肯定的意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンバー全員でバレーボールをしている感じがして、良かった（ボールを触ることがない人がいなかった）。 ・ボールが落ちることが減り、攻撃がしやすかった（ラリーが続いた）。 ・バタバタしないで相手コートにボールを返すことができた。 ・レセプション（サーブをレシーブする）が乱れても立て直しができる。 ・ボールが遠くに飛んで行っても諦めずにボールを追う姿勢が見られた。 ・4回目で返すという粘り強いプレーが多く見られた。 ・4回可ルールをもっと使いこなせたらスパイクを打てる機会が増える。 ・3回目でスパイクできなかつたら（スパイクしにくかつたら）3回目をトスに切り替え、スパイクを打つ機会が増えた。これによってスパイクで決める楽しさやみんなで繋いだボールを決める喜びを一層味わうことができた。
<p>【否定的意見】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・3回に慣れているのであまり変わらない。 ・3回で相手コートに返すことが身に付いているため、“4回可”のルールを忘れてしまう。 ・3回に慣れているのでルール変更に適応するまでに時間を要した。 ・4回は多い。3回でやるからリズム良くバレーボールができる（楽しめる）。 ・相手チームが3回目でアタック（攻撃）すると思ったが、3回目にトス、4回目にスパイクはレシーブ体系がややこしくなり、振り回される。 ・自信のない人は3回目にスパイクが打ててもトスしてしまうことがあったので良くない。 ・初心者は状況判断ができないと思うので、ラリーを続けるためには4回可よりもワンバウンド可のルール変更の方が良いと思った。

表5 ルール変更による試合を行ったバレーボールに対する意見

<ul style="list-style-type: none"> ・正規ルールを少し変更しただけなので正規ルールに戻しても戸惑うことはないと思う。 ・初心者に配慮したルール変更にすることでバレーボールがより楽しいと思えた。 ・ラリーが続かないことがつまらないゲームであることに気づいた。 ・強いサーブに苦戦する場面が多かったので、後ろからサーブが打てる人も前からサーブを打った方が良い。 ・初めてスパイクすることができました（嬉しかった）。 ・ラリーを続けるためには4回可よりもワンバウンド可のルール変更の方が良いと思った。 ・ボールが怖くなるまでの時間と慣れが必要だと思った。 ・なんとなくポジションについているが、守備範囲が把握できていないので譲り合いが多く見られた。
--

IV. 考察

初心者には正規のルールで試合を行うだけではなく、バレーボールの楽しさを多く体験できる機会が得られるルール変更を積極的に取り入れることが大切である。一方、本来の目的から外れて作戦として利用できるルール変更は初心者であるプレーヤーを混乱させる要因になることも示唆された。

初心者である学習者にラリーを継続させるためには学習者をルールや戦術に近づけるのではなく、ルールや作戦・戦術を学習者に近づける発想が大切である(櫻井, 2021)。実際に初心者であるプレーヤーが正規のルールで試合を体験してみると「バレーボールの楽しさを感じる一方、コミュニケーション不足でボールが落ちてしまう」、「コートで何をすればよいのか戸惑う」、「アンテナやネットが気になって思うようなプレーができない」等のバレーボールに対する難しさを感じていることがうかがえた。学習指導要領(文部科学省, 2017)によれば、ネット型は中学1・2年生ではラリーを続けることを重視し、指導に際しては、プレーヤーの人数、コートの広さ、用具、プレー上の制限を工夫した試合を取り入れることが大切であることを明示している。「サーブを前から打つこと」、「サーブを2回打てること」、および「レセプションのみボールキャッチを許可すること」、「ボールコンタクト4回まで許可する」ことはプレー上の制限やラリーを続けやすくするための工夫であると考えられる。

基本的にバレーボールは運動の予測が不可能なオープンスキルであるが、サーブは運動の予測が可能なクローズドスキルである。フローターサーブは最初からボールを長い距離飛ばそうとするとフォームが崩れるため、打ちやすい距離から徐々に距離を長くしていく練習方法が推奨されている(吉田, 2017)。「サーブを前から打つことを許可する」ルール変更が支持されたことはサーブがクローズドスキルであることからサーブを打つプレーヤー自身のスキル習得状況に合わせて打ちやすい距離が選択できること、対戦相手はルール変更前と変わらないプレーを遂行すればよいことからプレーヤー全員が受け入れやすかったものと推察できる。

ボールコンタクトする機会を1回増やすことでラリーを続けられる可能性を高めたことで「ボールコンタクトを4回まで許可する」ルール変更は受け入れられたと思われる。他方、学習指導要領(文部科学省, 2017)によれば、ネット型は中学3年生では仲間と連携した「拾う、つなぐ、打つ」などの一連の流れで

攻撃を組み立てることができるようになることを技能目標に掲げている。「レシーブ、トス、アタック」という一連の3段攻撃を組み立てることがバレーボールの楽しさであり、ボールコンタクトを1回増やすことは一連の流れにそぐわず、否定的な意見が挙がったものとする。今回のルール変更はラリーを続けやすくすることを目的にしていたにも関わらず、3回目にスパイクで相手コートに攻撃するのか、3回目にトスをして4回目にスパイクで相手コートに攻撃するのかという作戦・戦術に変化した状況が確認でき、対戦相手に対応できずに混乱を招いたものと思われる。「ボールコンタクトを4回まで許可する。ただし、4回目のプレーはスパイク禁止である。」であればラリーを続けられる機会を高める本来の趣旨に沿ったルール変更になったことが推察される。

サーブが相手コートに入らなければ試合は始まらない。そのため、サーブが苦手な初心者はサーブを打つことに消極的になり、結果としてサーブが上達しない悪循環に陥る懸念が非常に高まる。サーブが相手コートに入りやすいルール変更はサーブを打つことに積極的になり、結果としてサーブが上達する好循環が形成されると思われる。また、チーム内でボールが繋がらないのであればボールが繋がりやすいルールに変更することでボールを繋げようと努力するようになり、チーム内に協調性や親和性が生起する可能性がある。さらに、ボールは床に落ちないがスパイクに到達できないのであればスパイクに到達できる機会が増すルール変更を工夫することでジャンプしてボールを打つといったバレーボールの醍醐味が体験できる。プレーヤーのスキル習熟状況に合わせたルールを考案することでバレーボールをより楽しめる一つの方策に成り得ると思われる。また、バレーボールは自分の身体でラケットに代わるものをつくり、ボールが身体に当たる際の痛みや恐怖心が軽減できる工夫や守備範囲を認識させる指導によって初心者はよりバレーボールを楽しむことができるようになる。

本研究の限界として、対象者が体育大学の学生であったことからバレーボール経験を有している学生が存在していたことやスポーツに対する親和性が一般学生よりも高い。そのため、本稿における結果が初心者やバレーボールスキルの習得途上にある者にすべて当てはめることができるのかについては慎重にならざるを得ない。さらに、履修学生の感想や意見が単独であったのか複数であったのか示していないことから分析方法は今後の課題である。しかしながら、バレーボール

初心者やバレーボールスキルの習得途上にある者に特化したルール変更を今後検討する上で有益な一資料を得ることができたと思われる。

V. 結論

バレーボール初心者にはラリーが続く機会やスパイクを打つ機会を高めるルールに緩和・工夫することが大切である。サーブのように運動の予測が可能なクローズドスキルを個人の習熟度に合わせたルール変更は受け入れやすいことが示された。一方、ルール変更が本来の目的から外れて作戦・戦術に活用されてしまうのであれば混乱を招く懸念も示唆された。

引用文献

- 福見直澄 バレーボール初心者用リアルタイムフィードバック付きレシーブ自己練習 VR システム, 中央大学大学院研究年報理工学研究科編, 52, 2022
- 吉良優生・中井一文・重永貴博・江崎修央 バレーボールスパイクの成否と運動能力の相関関係, 第83回情報処理学会全国大会講演論文集, (1), 245-246, 2021
- 宮内一三・灘英世・間瀬知紀 バレーボール教材におけるゲーム指導法に関する研究 - ステップアップルール・スポールグループ法を用いたゲーム指導について -, バレーボール研究, 7(1), 14-19, 2005
- 文部科学省 中学校学習指導要領 (平成29年告示) 解説保健体育編, 121-142, 2017
- 櫻井貴志 Coaching & Playing Volleyball120号, 発達レベルの戦術提言～減点方式から加点方式への変換～, 14-19, バレーボール・アンリミテッド, 神奈川, 2021
- 佐々敬政・筒井茂喜・日高正博・後藤幸弘 「ボレー」による小学校ネット型教材と指導過程の提案 - 「キャッチバレーボール」との比較から -, 兵庫教育大学学校教育学研究, 33, 95-104, 2020
- 進藤省次郎 バレーボールの初心者に対するパスの技術指導, 北海道大学大学院教育学研究科紀要, (89), 53-72, 2003
- 杉原隆 新版運動指導の心理学, 新版, 運動学習の理論的背景 - 運動学習の法則 -, 26-49, 大修館書店, 東京, 2009
- 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