

中学校保健体育でのシッティングバレーボールの授業実践

教育学研究科 教育実践創成専攻 教科領域実践開発コース 金丸英太郎

1. 研究の目的と背景

1.1 目的設定の背景

平成 29 年度告示中学校学習指導要領保健体育編には、旧中学校学習指導要領から引きつづき「豊かなスポーツライフ」の実現が明記されている。豊かなスポーツライフとは、健康を維持するために、義務的にスポーツを行うのではなく、スポーツをやりたいという思いから実践し、スポーツができる時間や機会に豊かさを感じている状態（高田.2020）である。

また、スポーツ基本法には、「全ての国民が、その自発性のもとに、各々の関心や適性に応じて安全かつ公正な環境のもとで、日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されていなければならない」と明記されている。これは、豊かなスポーツライフを実現することは、スポーツは、ただ楽しいからやる、大切だからやるというのではなく、大きな目的、そしてたくさんの価値があるということがわかる。

この「豊かなスポーツライフ」を実現するために、新学習指導要領では、「する・みる・支える・知るの多様な関わり方と関連付けること」、そして、「運動やスポーツとの多様な関わり方を重視する観点から、体力や技能の程度、性別や障害の有無等にかかわらず、運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるよう指導内容の充実を図ること。」と明記されている。

このことから、体育の授業で一般的に行われている種目だけでなく、マイナースポーツ、アダプテッドスポーツ（障害者スポーツ）を積極的に取り入れ、生徒に多様な運動体験を提供すること、障害の有無にかかわらず、全

ての生徒が、共に活動できる種目を授業で扱うことが求められている。

また、文部科学省は、共生社会の形成に向けたインクルーシブ教育システム構成のための特別支援教育の推進(平成 17 年)において、障害のある子どもと、ない子ども、が共に学ぶことを目的に、インクルーシブ教育の推進の必要性が明記されている。このことから、体育の授業内で、障害のある生徒と、ない生徒が共に活動できる教材の検討が必要である。

以上の観点から、障害のある人々が、スポーツを楽しむことができるよう、改良されたスポーツ（アダプテッドスポーツ）の体育の授業への導入が検討される。

シッティングバレーボール（以下 シッティングバレー）は、床に臀部を着けた状態でプレーする 6 人制のバレーボールである。ボールは一般のバレーボール球と同じだが、ネットの高さは 1.15～1.05m と、バレーボールより低く、コートも、縦 10m×横 6m と狭くなっており、一人がカバーする範囲が狭くなっている。そのため、歩行や起立が困難な人々と、そうでない人々が混ざりながら、ともに競技を楽しむことができる種目である。国際的に、健常者の人たちも楽しめるスポーツとして普及が期待されており、東京 2020 パラリンピックの取り扱い種目の一つにもなっている。

バレーボールとの共通点が多いため、生徒が親しみやすい種目である。また、特殊な道具を準備する必要がないため、多くの学校での導入が期待できる。

1-2. 研究の目的

シッティングバレーボールを中学校の体育の授業に導入し、練習、試合を経験することにより、生徒のアダプテッドスポーツへの興味関心などが、どのように変化するか、どのような楽しさを感じることができるかを、アンケート、ワークシートを通して調査するとともに、授業導入に際しての課題点を検討する。

2. 先行研究

川田（1999）は、大学1年生254人を対象としたシッティングバレーボールの授業実践を行った。授業前後での、学生の障害者スポーツに対する意識構造を4つの項目に分類し、それぞれがどのように変化するか、アンケートを用いて調査するとともに、体育の授業で導入することの意義について検討を行った。

結果として、障害者スポーツに対して肯定的な意見を持つ傾向とグループと、否定的な意見を持つグループの両方で、4つの意識構造全てが、シッティングバレーに対して肯定的に関わろうとする方向へ変化した。また、アンケート項目の中でも、

- 障害者のスポーツに興味関心がある
- シッティングバレーボールに興味関心がある
- 体育の授業種目として取り扱える
- 楽しくできるスポーツ種目である
- プレーしたいと思うスポーツ種目である
- 充実感を味わえる
- 身体を動かす満足感を味わえる
- 全力でやれる
- 課外活動としても取り組みたい

の9項目は、授業前後で特に優位に数値が上昇し、授業でシッティングバレーを体験することによって、障害者スポーツへの興味関心、意識が高まったことが確認されたことが述べられている。

私はこのことから、対象を中学2年生に移しても、アダプテッドスポーツに対する興味関心が高まると考え、今回の研究を行う。

3. 実践研究

3-1. 研究方法

シッティングバレーボールの授業実践を通しての生徒のアダプテッドスポーツに対する興味関心、シッティングバレーに対する意識がどのように変化するか、授業前後のアンケート、ワークシートを用いて検討を行った。

3-2. 実践対象の学校・生徒

山梨県内の公立中学校
2年生34名（男子17名 女子17名）
中学校1年生時に、バレーボールの授業を受けている。

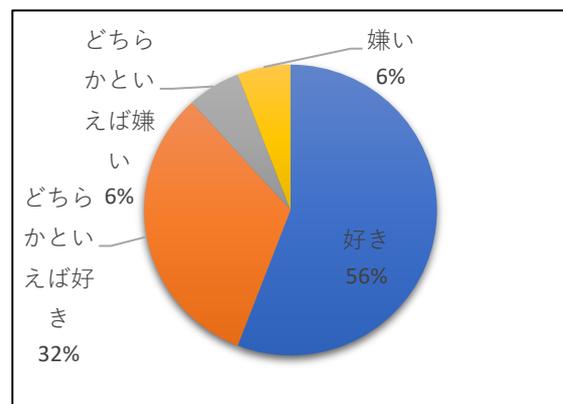
3-3. 生徒の実態

1年生でバレーボールの授業を経験しており、アンダーハンドパスやオーバーハンドパス、サービスなどの、専門用語に対して理解がある。また、試合練習も経験しており、一通りのバレーボールのルールは理解している。

アダプテッドスポーツを体験したことのある生徒はとても少ない。

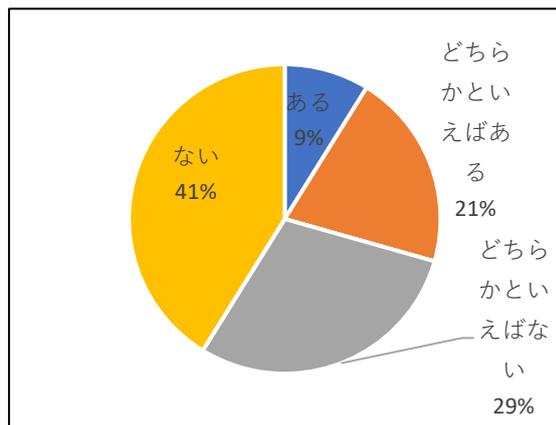
3-4. 事前アンケートの結果

図1 問1「運動が好きですか」



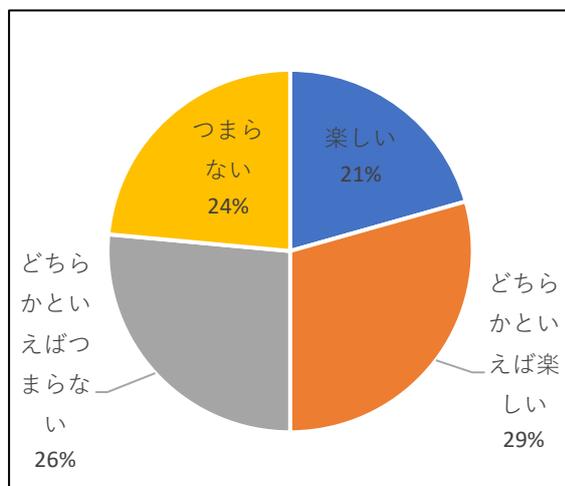
運動が好き、または、どちらかといえば好き、と答えた生徒が全体で88%と、とても高い数値を示した。それに対して、どちらかといと嫌い、嫌いと答えた生徒は全体で12%であった。運動に対して肯定的に思っている生徒が多いことがわかる。

図2 問2 アダプテッドスポーツに興味がありますか



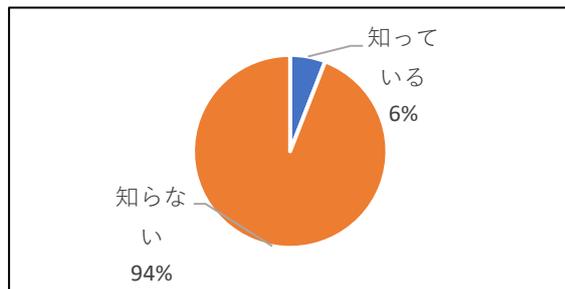
アダプテッドスポーツについて興味がある、どちらかといえばある、と答えた生徒は全体で 30%と、過半数を大きく下回る数値となった。

図3 問3 バレーボールは楽しいですか。



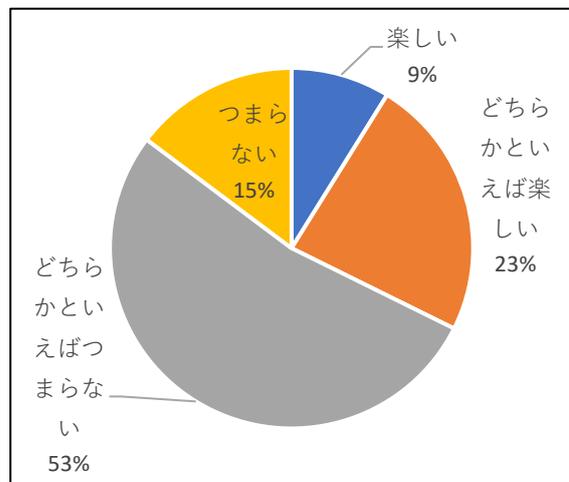
バレーボールは楽しい、どちらかといえば楽しい、と答えた生徒が、全体で 50%、どちらかというとなつまらない、つまらない、と答えた生徒が 50%と、半分ずつに分かれるという結果になった。

図4 問4 シッティングバレーボールを知っていますか。



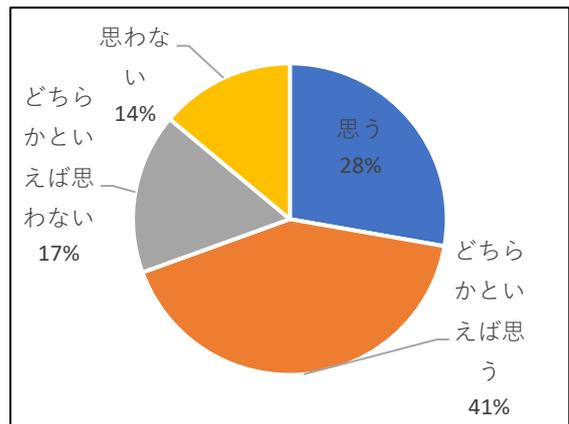
シッティングバレーボールの認知度はとても低かった。また、他のアダプテッドスポーツの経験がある生徒も、とても少なかった。

図5 問5 シッティングバレーは楽しいですか。



シッティングバレーに対して、どちらかというとなつまらない、つまらない、と答えた生徒は全体で 68%と、過半数を超えた。経験をしたことが無いスポーツに対して悲観的な考えを持っていることが考えられる。

図6 問6 障害者の方と一緒に取り組みたいですか



思う、どちらかといえば思うと答えた生徒が全体の 69%であり、高い数値を示した。運動が好きである、どちらかといえば好きである、と答える生徒が多いことが、要因として考えられる。

事前アンケートの結果から生徒の実態は以下のようにまとめられる。

- 運動に対して、好きだと考えている生徒がとても多い。
- アダプテッドスポーツに対する興味が低く、シッティングバレーボールに対する認知も、とても低い。
- バレーボールに関して、好きな生徒と、嫌いな生徒が半分ずつ存在する。
- スポーツに対して、障害者の方とも一緒に取り組みたいと思う生徒がとても多い。

3-5. 実践期間

実践期間は2020年9月から10月までの一カ月の間で、計7時間の授業をさせていただいた。そのうち、2時間でシッティングバレーの授業、5時間でバレーボールの授業を行った。筆者が授業者を担当し、中学校の保健体育科担当教員とティームティーチングを行った。

3-6. 事前準備

ワークシートの作成

実習校の保健体育科教師が普段の授業で活用しているワークシートの形式を使用した。

学習記録 工夫した点、考えたこと、改善方法など、具体的に記入しよう

時	月日	記入欄									
1		めあて									
		難度	5	・	4	・	3	・	2	・	1
		技能ポイント感想									
2		めあて									
		難度	5	・	4	・	3	・	2	・	1
		技能ポイント感想									
3		めあて									
		難度	5	・	4	・	3	・	2	・	1
		技能ポイント感想									
4		めあて									
		難度	5	・	4	・	3	・	2	・	1
		技能ポイント感想									
5		めあて									
		難度	5	・	4	・	3	・	2	・	1
		技能ポイント感想									

図7 ワークシート

シッティングバレーボール 学習シート

2年1組 氏名 _____



歴史

- シッティングバレーボールは _____ 年に _____ で体を負傷した人たちのリハビリテーションのために _____ で考案されたスポーツ。
- 1983年には世界選手権が開催された。
- 日本では、1992年に東京でシッティングバレーボールのチームが結成されたことが始まり、以降競技人口も増え、実力もアップしてきている！
(競技人口約1000人 日本パラバレーボール調べ)

特徴

- 常に _____ (お尻辺り、腰より下で足の付け根より上) の一部が床に着いていなくてはならない。
- コートがバレーボールより _____ (縦5m×横6m ネット1.1m~1.15m)
- ネットが低いため、サーブを _____ できる。
- シッティングバレーボールは _____ との共通点が多いため、とても親しみやすく、障害者だけでなく _____ も一緒に楽しめるスポーツである。

図8 シッティングバレーボール学習シート

シッティングバレーボール学習シートは、知識の確認をするために、動画を視聴した後に、穴埋め問題を自力で解いてもらった。

3-7. 場の設定

体育館に、6面コートを準備した。ネットの高さは1.1mにした。コートの広さは、座った体勢の移動で、フルコートをカバーすることは難しいと判断したため、縦幅を半分にし、縦5m×横6mとした。

ボールは通常のバレーボールを用いた。

3-8. 授業計画と実践の様子

シッティングバレー初回

本時の展開	
1	<p>めあて 「アダプテッドスポーツを体験してみよう」</p> <p>導入 アダプテッドスポーツとは シッティングバレーボールの映像視聴 歴史、バレーボールとのルールの違い プリント 穴埋め</p>

<p>展開 臀部を床に着けた状態での運動 鬼ごっこ パス練習 ショルダーパス バウンドパス アンダーハンドパス、 オーバーハンドパス 円陣パス、サービス</p> <p>まとめ 学習カード記入</p>

一組になり、円陣パスを行った。



写真 2

導入

初回のシッティングバレーの授業は、アダプテッドスポーツの説明に加え、ビデオ視聴とシッティングバレーボール学習シートを用いて、教材の面白さや、歴史、ルールを紹介した。

展開

パス練習

多くの生徒がシッティングバレーを初めて体験するため、臀部を着けた状態で移動して、ボールを返球する動きに慣れていない様子であった。そのため、写真1のように、ペアの片方が立った状態で手投げをし、もう一方の生徒が座った状態でアンダーハンド、もしくはオーバーハンドで返球するという練習を行った。



写真 1

生徒が移動して返球するという動きに慣れてきたタイミングで、ペアの両方が座った状態でのパス練習や、写真 2 のように、三人

シッティングバレー2 回目

	本時の展開
2	<p>めあて 「アダプテッドスポーツの試合をやってみよう」</p> <p>導入 シッティングバレーボールのルールについて確認</p> <p>展開 臀部を床に着けた状態での運動 オーバーハンドパス アンダーハンドパス サービス</p> <p>ゲーム練習</p> <p>まとめ 学習カード記入</p>

導入

初回の内容を確認するとともに、シッティングバレーの競技自体が持つの楽しさに加え、様々な障害をもつ人々が、同じ土俵でスポーツを親しむことができる、アダプテッドスポーツ特有の楽しさについての説明を行った。

展開

2 回目の授業では、パス練習を行った後に試合練習を行った。(写真 3)

学習指導要領では、1,2 年生のネット型の種目では、「ラリーを続けることを重視する。」とある。そのため、ファーストキャッチバレー

ーボールのルールを取り入れた。ファーストキャッチバレーとは、返球されたボールの1本目をキャッチしてもよいという、ゲームを簡易化するルールであり、ゲーム内のラリーが続けるための助けとなる。



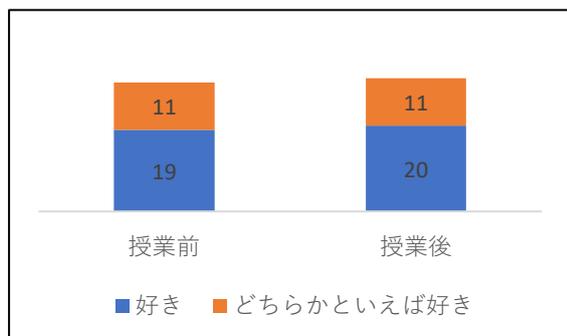
写真 3

4 成果

4-1 事後アンケートの結果・考察

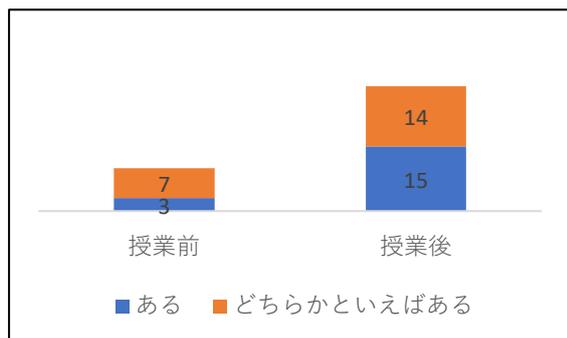
事後アンケートは以下のような質問項目で行った。

図9 問1 運動が好きですか。



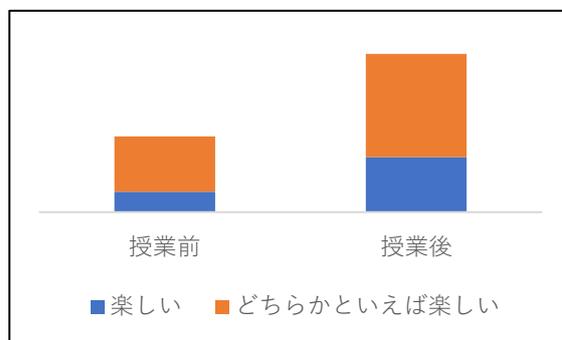
授業前後で数値に大きな変化はないが、増加した。運動が、好き、どちらかといえば好きと答えた生徒は、全体の91.1%であり、高い割合である。

図10 問2 アダプテッドスポーツに興味がありますか。



授業前と比べて、授業後は、興味がある、どちらかといえばある、と答える生徒が約3倍に増えた。実際に授業を通して体験することで、アダプテッドスポーツに対する興味関心が高まることが分かった。

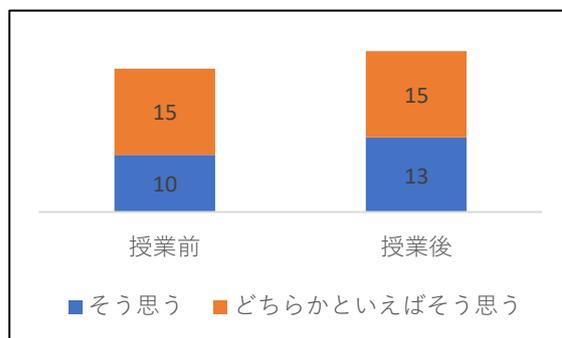
図11 問3 シットイングバレーは楽しいですか。



授業前と比べて、授業後は、楽しい、どちらかといえば楽しい、と答えた生徒が、約2倍に増えた。認知度が低い種目も、授業を通して体験することで、楽しいと感じることができると考えられる。

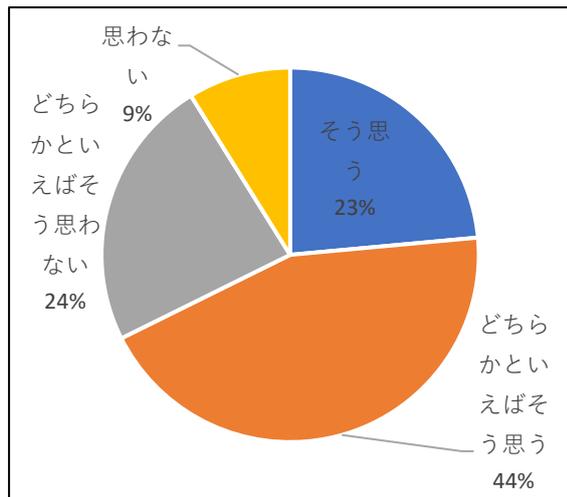
ワークシートに、「実際にやっている選手の方々が本当にすごいと思った。」という感想があった。障害のある方も、我々と同じように、スポーツを楽しむことができることを学んでもらうことができた。

図12 問4 障害者の方と一緒に取り組みたいですか。



授業前後で大きな数値の変化はないが、増加した。授業後、そう思う、どちらかといえばそう思う、と答えた生徒は全体の82.3%であり、高い割合である。動画視聴と、体験を通して、スポーツは、障害のある方も一緒に楽しむことができると、感じる事ができると考えられる。

図 13 問 5 ファーストキャッチバレーのルールは必要ですか。



そう思う、どちらかといえばそう思う、と答えた生徒は全体の 67%であり、過半数を超える数値となった。問 5 と同じように、シットイングバレーは、ゲームを簡易化するルールを取り入れなくては、実践することは難しいことが考えられる。

シットイングバレーに対する興味関心

アンケートの結果、多くの生徒が、シットイングバレーが面白いと感じていることがわかる。これは学習シートにも記入がされている。

図 14

めあて	アダプテッドスポーツの試合を楽しむ。
態度	5 ● 4 ● 3 ● 2 ● 1
技能	サーブは難しかったが、3つのバレーより上手にできて楽しかった。手拍子でサーブが上手いので、その早さをポイントのまかせサーブされるようにしたい。他にももっと上手な

この生徒は、シットイングバレーのほうが上手にできて楽しかったと記載している。ワークシート回収後、なぜ楽しかったのか伺ったところ、「バレーボールと違って、シットイングバレーは、みんなが座ってやるから、力の差が埋まった気がして楽しかった。」と答えてくれた。

矢部 (1997) は、「アダプテッドスポーツとは、ルールや用具を障害の種類や程度に適合

することによって障害のある人はもちろんのこと、幼児から高齢者、体力の低い人であっても参加することができるスポーツ」として提言をしている。臀部を床に着けた状態でプレーをするというルールにより、バレーボールの技能の高い生徒と、低い生徒との差が狭まり、苦手な生徒もゲームの展開に関わることができたのではないかと考える。

生徒間の技能の差が狭まることは、全体の技能レベルが下がることにつながる。バレーボールでレシーブを行う際、身体の正面にボールが来る位置に移動してから打つ、という動作が基本となる。しかし、臀部を床に着けた状態で、常にボールの正面に身体を移動させることはとても困難である。実際に、シットイングバレー初回の授業の生徒の様子から、ボールが飛んできてから床に着くまでのわずかな時間に、身体の正面にボールが来るように移動することは、とても困難であることが分かった。そのため、ゲーム内でラリーがつながるように、ファーストキャッチバレー (以後 ファーストキャッチ) のルールを取り入れた。このルールでは、ボールを打ち返すために、身体の正面にボールが来る位置に移動することができなくても、腕を伸ばしてキャッチできる位置に移動することができれば、失点することなく、ラリーを続けることができる。このルールを取り入れたことにより、ゲーム内で、キャッチ→トス→スパイクという流れが見られた。実際に生徒のワークシートの感想や、図 13 のファーストキャッチバレーのルールは必要ですか、というアンケートの結果でも、必要である、あつてよかった、という意見が多かった。

図 15

めあて	アダプテッドスポーツの試合を楽しむ。
態度	5 ● 4 ● 3 ● 2 ● 1
技能	試合を楽しくできてよかったのでファーストキャッチのルールがなかったら楽しなかったと思うのでお礼として先生からやるスポーツも楽しみたいです。先生の権利

アダプテッドスポーツに対する興味関心について

- 図 10 アダプテッドスポーツに興味がありますか。
- 図 12 障害者の方と一緒に取り組みたいですか。

の 2 つの質問で、肯定的な意見が増えた。これは川田 (1997) の結果と同じものであり、体験を通してアダプテッドスポーツに対する興味関心が高まったことが分かった。ワークシートの中で、授業を通して他にどのようなスポーツがあるか興味があった、という記載があった。授業での実践を通して、他の種目への興味関心につながる事が考えられる。

図 16

めあて	アダプテッドスポーツを体験してみよう
態度	5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
技能 ポイント 感想	はじめてアダプテッドスポーツを体験した。他にどんなスポーツがあるか興味があった。他のスポーツもやってみたい

また、障害者の方と一緒にやってみようという意見と、アダプテッドスポーツの、誰でもゲームに参加することができるという特徴から、地域の方々や、経験者の方々の協働授業につなげられると考える。

5 今後の課題点

ゲームを行った際、ボールに触る機会が、前衛の 3 名に圧倒的に偏ってしまうことが問題であることがわかった。

理由としては、

- ① 人のいない場所をねらう攻防が展開できていないこと
- ② サーブに威力がなく、ネット際に飛んでしまう。

の二つが考えられる。

① についての解決策

筆者の指導力不足によるものが大きいと考える。ボールをミートする練習を多く行ったため、狙う場所や、コースについて生徒に学ばせることができなかつた。映像や場面練習を通して、空いた場所はどこかを考えさせ、

その場所を狙ってボールを打つことができるよう指導しなくてはならない。

② についての解決策

シットイングバレーは、座った状態でサーブを打つため、上半身の力のみで、ボールを遠くに飛ばさなくてはならない。今回の試合では、サーブを打つ場所をエンドラインからと設定したため、力のない生徒はネット際の前衛の生徒がキャッチできる範囲にボールが飛んでしまった。そのため、ゲームを行う際は、サーブを打つ位置を生徒自身が選ぶことができるよう、ルールを変更する必要がある。

また、生徒一人一人のボールに触る機会を増やす方法として、6 人制ではなく、4 人制のゲームを展開することが良いと考える。4 人制のゲームでは空いた場所が大きく、狙いやすい。また、6 人制と比べ、4 人制は生徒一人一人に役割が与えられ、ボールに触れる回数が増えると考えられる。

このことを踏まえて、来年は 4 人制のシットイングバレーを行い、生徒一人一人がボールに触れる回数を確保しつつ、アダプテッドスポーツに対する興味関心が高まる授業を研究していきたい。

6 引用文献

- 川田公仁・山本哲也(1999) 大学体育の授業における障害者スポーツの試み：シットイングバレーボールを用いて つくば国際大学 研究紀要 5 巻 pp111-122
- 文部科学省 (2017) 平成 29 年度告示中学校学習指導要領保健体育編 p25 p124
- 文部科学省 (2005) 共生社会の形成に向けたインクルーシブ教育システム構成のための特別支援教育の推進
- 高田彬成 (2014) 解説「学習指導要領と豊かなスポーツライフ」
- 矢部京之介 (1997) アダプテッドスポーツの提言。ノーマライゼーション 障害者の福祉 第 17 巻、通巻 197 号 pp19-19

謝辞

この研究を快く受け入れてくださった実習校の先生方、教職大学院の先生方に心から感謝致します。ありがとうございました。