

体育・保健体育部実践② 中学校 第2学年 「ハンドボール」 9 時間

目標 ハンドボールで得点するために必要な条件を探り、チームに合った練習を選択したり、効率的に得点するための作戦を考えたりしながらより多く得点することができる。

時	学習活動の概要	指導上の留意点
①	<p>(ねらい) 安定したボール操作とハンドボールに必要な動き方について理解する。</p> <ul style="list-style-type: none"> 単元の流れを知る ドリルゲーム シュートゲーム <p>セフティマットをゴールに見立て一定の距離・時間内のシュート本数を競い合う。</p> <ul style="list-style-type: none"> タスクゲーム ランパス鬼ごっこ <p>5 m四方のゾーン内で鬼役が1名、追いかける役が3名で行う。ボールを持っているときのみ鬼にタッチすることができる。鬼は自由に動いて良いが、追いかける役はボールを持った後、3歩しか動けない。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 本單元ではオフェンスに重点を置いて取り組むこと、そのために全員が得点できるように安定したボール操作の力が必要であることを伝える。 鬼ごっこに特別なルールを付けた状態で行い、必然的にパス交換ができるようにする。
②	<p>(ねらい) ○より多く得点する方法を考える。</p> <ul style="list-style-type: none"> スリーズ <div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div data-bbox="229 1182 695 1727" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>※ルール</p> <p>オフェンス4人 デフェンス2～3人</p> <p>×印のエリア内でパスをキャッチできれば得点となる。</p> <p>スローインラインからかパスをする。オフェンスはこの中に3秒しか留まることはできない。デフェンスは×印のエリア以外の場所を自由に動き回り、パスを阻止することができる。</p> </div> <div data-bbox="703 1182 1037 1532" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> </div> </div> <p>「味方の動く場所とタイミングが重要だ。誰かがディフェンスを引きつけている間に空いている場所にちょうど良いタイミングで投げるとたくさん得点できると思う。」</p> <p>「オフェンスの方がディフェンスより人数が多かったのが簡単で得点できることもあったが、パスが遅いとカットされてしまうので気をつけたい」</p> <p>「味方が走るスペースにちょうど良いタイミングで投げると得点することができた。球技で得点することが今までなかったのも嬉しかった。」</p>	<ul style="list-style-type: none"> オフェンスが容易に得点できるよう、アウトナンバーの状態での攻撃ができるようにする。 正しいパスとキャッチの技能を身につけると容易に得点できることに気づくことができるようにする。 時間や×印のエリアに得点の軽重つけ、同じ×印のエリアでは連続して得点できないといったルールに改良することで、より空間を使おうとする意識が生まれるようにする。 <div data-bbox="1098 1749 1406 1933" style="border: 2px solid black; padding: 10px; text-align: center; margin-top: 20px;"> <p>POINT 1 誰にでも得点の チャンスがある!</p> </div>

③
④

(ねらい) 空間やボールを持たない時の動きを考える

- ・ドリルゲーム
三線シュートゲーム
- ・タスクゲーム
4グリッドゲーム 3グリッドゲーム



○ディフェンスの活動エリアを制限（ディフェンスゾーン）したり，オフェンスのみが活動できるエリア（フリーゾーン）を設定したりすることで空間の使い方や，オフェンス優位の場面に気づくことができるようにする。

POINT 2
得点につながりやすいエリア設定

⑤
⑥

(ねらい) 客観的な視点（データ）から，自分たちのチームの課題を知る。
前時のふり返りをもとにチームで話し合い，練習内容を決定し，実践する。

- ・自分たちのゲームの様子をきょうだいチームに見てもらい，データとして客観的にふり返る。
- ・データをもとに作戦を考え，チームで練習を行う。

○データを取ることでゲームの様子を客観的な視点から捉えることができるようにする。

○総攻撃回数，シュート回数，得点（成功）回数の3つを記録し，自分たちの攻撃の強みと弱みを探ることができるようにする。

ハンドボール ゲームデータ				月	日	チーム
対戦相手	攻撃回数	シュート回数	成功回数	試合結果		
第一試合	回	回	回	対		
チーム						
対戦相手	攻撃回数	シュート回数	成功回数	試合結果		
第一試合	回	回	回	対		
チーム						
※記入方法			記入例			
ゲームがない間は，協力してデータを取ること。			攻撃回数	シュート回数	成功回数	
攻撃回数・・・時間内にスタートラインから攻撃を開始した回数			回	回	回	
シュート回数・・・シュートを試みた回数			回	回	回	
成功回数・・・得点として認められた回数						
			チーム			

POINT 3
自分たちの攻撃を客観的に見て練習内容を定める

- ・データを見て，生徒が考えたチームの課題

「シュート回数は多いけど，成功回数が少ない」
→シュートの練習が必要

「総攻撃回数は少ないが，シュート成功率は高い」
→切り替えやシュート後の戻りを速くする練習が必要

○データをもとに自分たちに必要な練習を考え，ゲームで実践できるようにする。

○ゲーム中は常にきょうだいチームがデータを取り，課題を見つけて次の練習を行う。

- ・ゴール前で素早くシュートする練習

「ゴール前でシュートするのをためらうことが多く、総攻撃回数が少なくなってしまう。キーパーの動きを見て素早くシュートする練習が必要だと思う。」



- ・きょうだいチームにディフェンスをしてもらった状態でのシュート練習

「シュート本数は多いが打っているが成功率が低い。きょうだいチームにディフェンスしてもらい、パスを正確に通して、なるべく早く得点できるようにしたい。」



(本単元でのメインゲームのルール)

- ・ミカサ製 スマイルボールを使用する
- ・4対4で90秒間に得点した回数を競う。
- ・オフェンスは90秒間攻撃し続けるが、得点したり、コートの外にボールが出たり、ディフェンスにカットされたりした場合はスタート位置に戻りリスタートする。これを先攻後攻に分けて行う。
- ・コートは縦25m横10mを基本とする
- ・ドリブルなし
- ・ボール保持者は3歩まで動ける
- ・キーパーエリアあり（エリア内に入れるのはキーパーのみ）

⑦
⑧
⑨

(ねらい) 前時までに考えた得点しやすい方法をもとに作戦を考える。
ゲームで実践し、ふり返りを行う。

「今回のゲームではシュート本数が前回より5回も増えた。自分たちの課題（シュートできるのにパスしてしまう）が少し改善したと思う。次はシュート成功率を高めて勝ちたい。」

「ディフェンスがついていない味方を見つけてシュートまで持ち込む場面が増えたと思う。ゴールのキーパーがいない面を狙う作戦が成功した。」

「総攻撃回数増えた原因は、みんなが早く走って戻るようになったこと、シュートできるときに積極的に狙うことができたこと、途中でパスカットされる回数が減ったことだと思います。」

を設けることで、練習内容やゲームでの作戦やについてチームで話し合えるようにする。

～ポイント解説～

POINT 1 誰にでも得点のチャンスがあることに気づかせ、攻撃の意欲を高める

本単元では攻撃を重視して学習を進めることを確認した。これは生徒がゴール型球技に抵抗を感じる理由に「いつ攻守が入れ替わったか反応できない」や「上手な人ばかりがボールを保持している」などの意見が見られたためである。これらの抵抗感を少しでも減らせるよう、本単元に入る前に、投動作に特化した学習を行い、①肘の角度や②手首のスナップ③体重移動の3つにポイントを置いた。そしてアナログン(類似した運動動作)を用いてハンドボール投げの記録向上を目指した。(写真左から)



①ラップ芯スロー

リリース時に肘を高く上げる

②紙鉄砲

リリース時にスナップをつける

③バケツボール拾い投げ

後ろから前に体重移動し投げる

アナログン動作を取り入れた前後の記録を比較すると男子では平均8m、女子では平均5m、ハンドボール投げの記録が向上した。単元前に投動作への苦手意識を少しでも軽減するよう努めた。

導入となる第1時においては、ドリルゲームやタスクゲームを通じて、必ずシュートや得点ができる機会に触れられるようにした。投動作への苦手意識が軽減されると躊躇なくボールを投げたり、的に向かってシュートしたりする回数が増えた。

このように生徒が苦手意識を感じる動きを捉え、類似する運動を取り入れたり、簡易化されたルールの中で学習を進めたりすることで生徒が安心してシュートし、得点することを目指せるよう心がけた。

POINT 2 得点につながりやすいエリアを設定し、空間やボールを持たないときの動きを考える

第3・4時においてはコートをも3～4つに区切りディフェンスのエリアを制限したり、オフenseがパス回しをしながら攻撃を組み立てるためのエリアを設けたりしてゲームを行った。

POINT1で示したように、生徒はボールへの抵抗感が少ない状態でコートの端から端までチームで走りながら攻撃を仕掛けていた。しかし、動くこと、ボールをキャッチすることに一生懸命になるあまり、「どこで」「誰が」ボールに触れ、得点しやすい状況を作るか、という戦術的な思考を行う場面が減っているように感じた。そこで、得点しやすい方法や作戦を生徒が考えられるようにエリアを分けて行うゲームを提案した。エリアを制限することで、余裕をもってボールを進めたり、キーパーのいない方向へ走り込んでいる人にパスをしたりするなどの動きを生徒が考え実践することができた。

ボールを持っていないときの動き(オフボールの動き)や空間に走り込んでパスを受ける動き(空間認知)などは他のゴール型球技にも共通する特性である。チームでの話し合いの中で生徒は、過去の運動経験や、自分の得意な動作を踏まえ、各チームで作戦を考え実践することができた。

POINT 3 自分たちの攻撃を客観的に見て練習内容を決める

第5・6時においては、ゲームの様子をきょうだいチームによってデータ化することを提案し実践した。POINT2で示したように、各チームがゴール型球技の特性を踏まえ、より多く得点する方法を考えていた。しかし、ゲームの様子を客観的に捉えることは難しく、自分たちのチームの特徴がわからないという声があった。そこで、きょうだいチームにより、ゲームの様子をデータにすることを提案した。

データとして①総攻撃回数(90秒間の攻撃回数)②シュート回数(成否両方のシュート数)③得点回数(シュート成功数)を取った結果を各チームで分析し、チームごとに練習内容を考えるようにした。

実際にデータを取ってみると、「シュート回数は多いけど、成功回数が少ない」「総攻撃回数は少ないが、シュート成功率は高い」「そもそも攻撃回数が少ない」といったチームの特徴が見られる記述が増えた。その後、各チームで自分たちに必要な練習を選択し、チーム練習の中で取り入れた。データを読み取り、各チームが選んだ練習例を以下に示す。

攻撃回数は多いが、得点回数が少ないチーム

⇒ ゴール前で素早いパス回しからシュート練習

総攻撃回数が少ないチーム

⇒ 横に3人並んで三線速攻のような形式でパスをしながら素早くコートを移動する練習

・シュート回数が少ないチーム

⇒ ゴール前で素早いパス回しからシュート練習

このようにチームごとの練習に様々な視点が見られるようになった。そして、きょうだいチームとともに実践に近い形でチーム練習を行うことも増え、チームの特徴を生かした作戦を考えるようになった。

成果と課題:教科構想に基づいて本実践を振り返る

本校保健体育部では『「わかる」「できる」のやりとりを通して、動きのポイントを考える力』、『自分や仲間の姿を観察し、思ったことを言葉や身体をつかって伝える力』を育てたい資質・能力として考え、様々な授業実践を行ってきた。また、深い学びを実現するための手立てとして、「付けたい力を明確にし、その力が高まる学び方を提示する」「子ども自ら問いをもち、技能を高めていく学び合いの場を設定する」を掲げて取り組んできた。

「わかる」「できる」のやりとりを通して動きのポイントを考える力を育てるため、投動作を分解して考え、アナログを用いた運動に取り組んだ。生徒は投動作のポイントがわかり、実際のゲーム場面で使用し、できることを確かめることができた。また、ゲームでシュートが決まらない(できない)原因について、データを見て、自分たちの課題がわかり、課題に合った練習を行うことで解決(できるように)していく姿を見ることができた。

本単元を進める中で、運動ができるためには動きのポイントや、自分たちの課題がわかることが重要であることを改めて感じることができた。逆に動きのポイントはわからないができる生徒も少なからず存在することもわかった。そうした生徒は仲間とともに動きのポイントを考えることで、自分の動き方を客観的に捉えることができ、仲間に伝えるようになる姿も見られた。こうした、「わかる」と「できる」の往還については、他の単元でも続けて取り組んでいきたい。

自分や仲間の姿を観察し、思ったことを言葉や身体をつかって伝える力を育てるため、本単元ではデータを用いて伝える時間を設けた。保健体育の授業では自分の動き方やチームの作戦の成否を客観的に捉えることが難しいことが多い。そこで、仲間や ICT を活用し、客観的に動き方を見る機会を設ければ、より図や映像を用いて、「できるようにするための方法」を示すことができると考えた。客観的に動き方を知ることができる方法を今後も模索したい。

最後に、保健体育科で扱う多くの教材については、その教材の特性を教師が理解し、競技としてではなく、教材として生徒の実態に合わせて学習に取り入れていく必要があると感じている。生徒が運動の特性や楽しさ、難しさに触れ、「やってみたい」と感じる事ができれば、より良くしていくための課題解決を自ずと追求する姿がみられると考える。生徒一人一人の「深い学びを実現しようとする力」を教師が的確に捉え、授業実践を行うことに今後も力を注いでいきたい。

(藤田 壮志)