

研修 テーマ	小学校における系統性を踏まえた指導の工夫 － ボール運動における基礎的な運動技能の指導の工夫を通して －
-----------	--

授業実践Ⅱ 第5学年体育科学習指導案

指導月日 令和元年10月31日

所属校名 登米市立登米小学校

氏名 武田 香代子

1 単元名 ボール運動（ソフトバレーボール）

2 単元の目標

- (1) 簡易化されたゲームで、個人やチームの連携による攻撃や守備によって、攻防をすることができるようにする。(知識・技能)
- (2) 自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたりすることができるようにする。(思考・判断・表現)
- (3) 運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って運動をしたり、勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができるようにする。(主体的に学習に取り組む態度)

3 単元観

ソフトバレーボールはボール運動の「ネット型」の運動である。「ネット型」の運動は、その行い方を理解し、チームの作戦に基づいた位置取りをするなどボールを持たないときの動きが大切になる。使用球は軽くて柔らかいボールとし、チームの連携プレーによる簡易化されたゲームをすることで、攻守がはっきり分かれているため、作戦を立てた攻撃や相手に合わせて守ることを考えやすい運動である。サッカーやバスケットボールなどのような接触プレーや攻守の切り替えが多い運動に比べ、攻守の接触が苦手な児童にとっても安心してゲームに参加でき、どの児童にも攻撃のチャンスを与えやすいのも特徴である。

また、ソフトバレーボールは、チームでパスをつなぎ合い、力を合わせて得点を競い合うところに楽しさや喜びを感じられる運動である。ボールをうまくつなぐためには、ボール操作の運動技能を習得しつつ、チームとしての集団技能を高めていくことも必要となってくる。また、失敗がそのまま相手の得点につながることで、励ましの声や互いにサポートする動きが大切になってくる。攻撃するときの作戦を考えたり、相手チームの攻撃に合わせて守ったりと、チーム内の役割を明確にしてゲームを行うことができる運動である。

(評価規準)

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
○チームの作戦に基づいた位置取りをしながら、簡易的なゲームをすることができる。	○ソフトバレーボールのゲームの行い方を知っている。 ○チームの特徴に応じた攻め方を考え、作戦を立てている。	○集団対集団で競うための練習やゲームに進んで取り組もうとしている。 ○ルールやマナーを知り、友達と助け合って練習やゲームをしようとしている。

4 児童の実態 [第5学年1組 男13名 女8名 計21名]

本学級の児童の多くは運動することが好き、またはやや好きと答えている。ただ、長い距離を走った

り、素早い動きをしたりする運動に苦手意識を持っている児童もいる。さらに、運動は好きなものの、勝敗にこだわる児童と共に運動することを苦手とする児童もいた。実態の改善のため、1学期のバスケットボールの授業の中で、基礎的な運動技能の向上と共にチームワークについて指導してきたことにより、一人でプレーをするのではなく、チームで作戦を立てて役割分担をすることで得られる楽しさを感じるようになってきた。

4年生ではボール運動のネット型に当たるキャッチバレーボールを行ってきている。スポーツ少年団などでバレーボールを日常的に取り組んでいる児童はいないものの、競技の楽しさを感じている児童は多い。アンケートでは、9割の児童がソフトバレーボールをすることが好き、あるいはやや好きと答えており、嫌い、やや嫌いと答えていたのは2名の児童であった（図1）。好きな理由として多くが「レシーブが楽しい」「トスが楽しい」と答えている（図2）。嫌いな理由として「レシーブやトス、スパイクが難しい」「なかなか勝てない」などの理由を挙げている（図3）。しかし、「レシーブやトス、スパイクができるようになりたい」「チームプレーができるようになりたい」という願いも持っている。〔図4参照〕

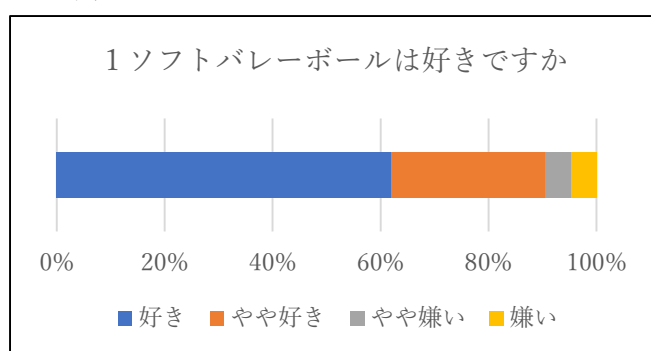


図1 ソフトバレーボールに対する意識

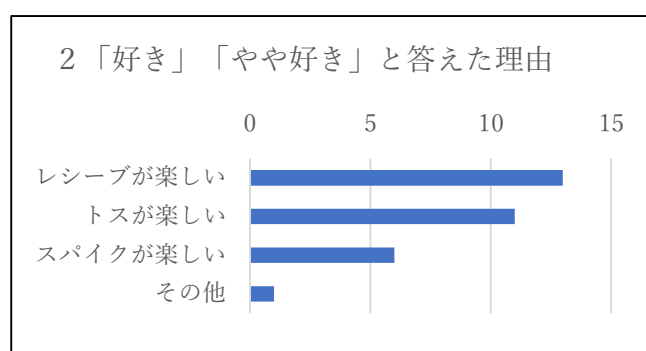


図2 ソフトバレーボールが好きな理由

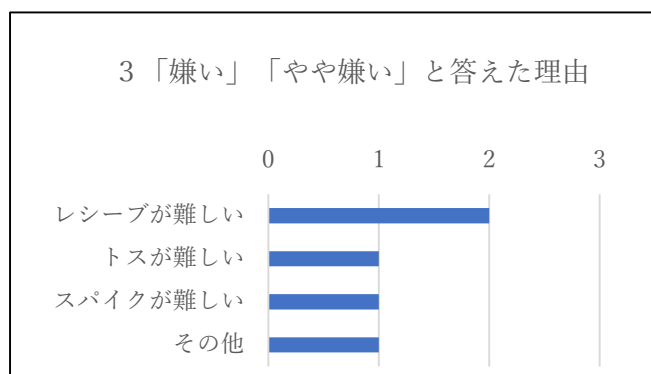


図3 ソフトバレーボールが嫌いな理由

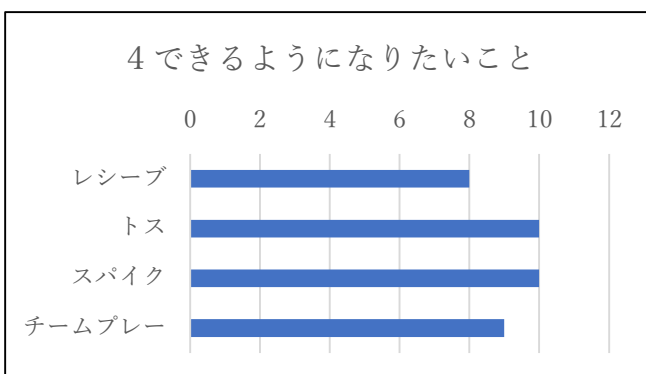


図4 ソフトバレーボールでできるようになりたいこと

児童にとってボールをレシーブしたりトスをして攻撃につなげたりする技術はとても難しいものだと考える。基礎となる運動技能を高める工夫と、ルールを簡易化し、自信を持ってゲームができること、そして3回で相手に攻撃ができるチームプレーの楽しさを味わえるような工夫が必要であると考えます。

5 指導観

本単元では、昨年まで練習してきたキャッチバレーボールの経験を生かしながら、ソフトバレーボールの技能を身に付けていき、バレーボールのルールに近づけていけるようにする。まず、ボールを真正面で受ける位置でボールの下に素早く移動することを意識させていく。その中で単元を通して補助運動を位置付け、特にレシーブやトス、スパイクなどの基礎的なボール操作の技能を向上させていく。スモールステップで1時間ごとに身に付けさせたい技能を明確にし、目標を持たせて取り組ませるようにする。主運動に当たるメインのゲームでは、コートを広さを、バドミントンコートとし、ネットもバドミントンのネットを使用する。4～5人のチームで、4人がコートに入りローテーションを行う。できる

だけ3回で相手コートに返球できるように助言していくことで、一人一人が攻撃に参加できるようにしていく。一人一人がプレーに参加することで互いの良さに気付いたり、足りないところを共に練習し合ったり、補い合ったりすることもチームプレーの楽しさとして指導していきたい。また、チームとして互いに助け合い高め合うことでできる喜びや達成感を味わわせながら進めていきたい。

6 研修テーマとの関連

「補助運動」の定義については、まず、本時の主運動を考え、主運動に必要な運動技能を部分的に取り上げ、その運動技能を高めていく反復運動やゲームと捉えた。系統表を活用することで前年度まで取り組んでいる運動技能を把握することができ、今年度の補助運動の工夫に生かすことができる。また、補助運動の中でうまくできない運動技能が見つかった場合は、その技能を高めるための補助運動をさらに考えていく必要があるということも押さえておくべきところになる。

Ⅱ期は系統表の形式を改善した。ネット型における単元の系統を重点技能及び補助運動を中心にまとめ、各学年の指導すべき運動技能の内容を把握し、児童のこれまでの体育の学習での運動経験と、児童の実態を踏まえて指導計画を立てることができるようにする。また、身に付けさせたい運動技能を明らかにすることで、必要な補助運動の在り方を考え、学習計画に位置付けていく。系統立てた指導により、積み重ねた運動技能を主運動に生かしていくことで、自ら攻守に関わりチームプレーの楽しさ、できた喜びや達成感を味わうことができると考える。また、ボール運動の特徴として、チームプレーの楽しさや達成感を十分に味わわせることこそが、生涯にわたって運動やスポーツに親しむことにつながっていくのではないかと考える。

本研修課題を解決するために、以下の点について取り組んでいく。

(1) 目指す授業像

- ① ボール運動における、運動領域に応じた運動技能を明確にし、課題解決に必要な準備運動や補助運動を取り入れることで、主運動の運動技能を高められる授業
 - 前年度経験したキャッチバレーボールを生かしながら、基礎的なボール操作の技能を向上させる。単元を通した補助運動として、特にレシーブの動きを身に付けるための反復運動やミニゲームを行う。
- ② 自己やチームの課題解決のための作戦を立て、互いに認め合うことでより達成感を味わえる授業
 - 主運動のコートの広さ及びネットの高さは、バドミントンのコートとネットを使う。また、チームの人数を少なくし、ルールを工夫することで、一人一人がプレーに参加できるようにする。
 - 互いの技術の向上を認め合ったり、課題に対して助言し合ったりできるようにする。
 - 試合の合間は作戦タイムを設けて、役割分担ができるように指導する。

(2) 向上させたい授業力

- ① 学年の系統性を踏まえた単元の運動に必要な基礎的な技能を身に付けながら、主運動の技能を高める授業力
 - ネット型の運動技能の系統性を考えた指導内容を整理し、運動技能を中心とした一覧にまとめ、学年に応じた身に付けさせたい運動技能を踏まえた学習課題を設定し、目標を持たせる。
 - 本時の目標とする運動技能について、実際に見本の動きを見せることでより具体的に理解できるようにさせる。
 - 系統表には特に主運動につながる補助運動を位置付けており、本単元の中で身に付けさせたい技能とそれに必要な練習内容が一覧で見ることができ、本時の指導に生かすことができる。
- ② 児童が達成感を味わいながら意欲的に取り組むことができるような指導、助言ができる授業力
 - 目標とする運動技能ができたときは称賛したり、全体で手本として実践させたりする。
 - チームとして、良いプレーでの称賛し合う姿や、アドバイスし合う姿を具体的に示し、互いに認め合うことの良さと楽しさを実感させる。
 - できない児童に、ボールの捉える位置や体の向きなど、より具体的に指導できるようにする。

7 単元の指導と評価の計画（7時間扱い 本時5／7）

(1) 単元の指導と評価の計画

段階		はじめ	なか					備考	
時間		1	2	3	4	5（本時）	6		7
導入	5分	準備体操 授業の約束	準備・挨拶・準備運動・学習の目当て						○自陣のコートから相手のコートへのサーブ ○味方が受けやすいようにボールをつなぐ ○片手や両手を使って相手コートへの返球 ●ボールの落下地点や操作しやすい位置への移動 ●ボールの方向へ体を向けることとボール方向への素早い移動
補助運動	10分		サーキット練習 サーブゾーン レシーブゾーン	落とすなボールキャッチゲーム 課題：ボールの落下点に入り落とさずキャッチしよう		円陣パス 課題：たくさんつなごう		大会	
		円陣パス	円陣パス 課題：ボールの落下地点に素早く移動する	円陣パス 課題：ボールの方向に体を向ける		つなげてワン・ツー・スリー			
主運動	25分	ソフトバレーボール 課題：ボールの下に移動して落とさずつなごう		ソフトバレーボール 課題：みんなでつないで攻撃をしよう					
まとめ	5分	ふりかえり							

(2) 系統表（ボール運動「ネット型」）（別紙系統表参照）

8 本時の計画

(1) 本時の目標

ボールの落下地点を予測して素早く移動し、ボールを弾いて次へつなぐことができる。（知識・技能）

(2) 本時の指導に当たって

補助運動の段階で、レシーブの技能の練習を行う。高いところから落ちてくるボールの落下点を予測して落下地点へ素早く動き、正面でボールをキャッチすることを意識させる。うまくできない児童には、膝の使い方や低い姿勢での移動の仕方など、具体的なポイントを指導したり、一緒に動いて見せたりする。次に円陣パスでは、正面でボールをレシーブすること、次にパスをする人に体を向けてレシーブすることを意識させ、なるべく落とさず数多く続けることを目標とさせる。

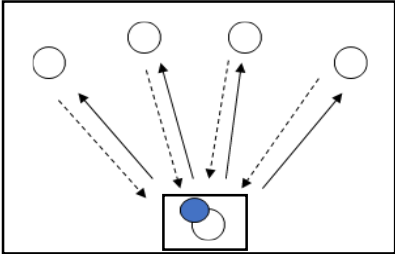
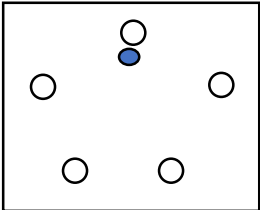
主運動のソフトバレーボールのゲームでは、ボールの落下地点を予測した素早い動きとレシーブ、次に攻撃につなげるトス、そしてスパイクまでの3回で相手コートに返球することに慣れさせていく。コートの広さはバドミントンコートとネットを使用する。サーブでローテーションを1つ回り、選手交代を行う。コートの中には4人入り、できるだけみんながプレーに参加できるようにさせる。8分のゲームを行い、2分作戦タイムを行う。チームの課題を話し合い、作戦を立てたり、練習したりさせる。最後の振り返りでは、自分だけでなくチームで頑張っていた友達を称賛することで、チームを意識し互いを高め合うようにさせていきたい。

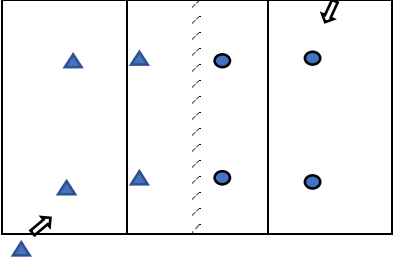
(3) 系統表との関連

時	目標	学習活動	本時の重点技術	本時の補助運動とねらい
5	ボールの落下点に素早く入り、味方が取りやすいパスをする。	準備体操 落とすなボールキャッチゲーム 円陣パス ソフトバレーボール	アンダーハンドパス ボールの落下点への移動 パスをしたい相手に体を向ける	「落とすなボールキャッチゲーム」 ・ボールの落下地点に素早く移動し、キャッチをしてから、味方にパスをする。 「円陣パス」 ・パスをしたい相手に体を向けてパスをする。高いボールはボールの下に入り、オーバーパスをする。

※Ⅱ期系統表（ボール運動「ネット型」）参照

(4) 指導過程

段階	学習活動	教師の支援と留意点	◎評価・用具
導入 5分	1 整列、挨拶 2 準備運動 3 学習のめあての確認 ボールの落下点に素早く移動してレシーブしよう。	・けがの防止のためにしっかりと体操をさせる。 ・めあてを掲示し、本時のポイントを押さえられるようにする。 ・「ボールの正面・落下点」を意識させる。	・ビブス ・移動黒板 ・バドミントンネット
補助運動 10分	4 落とすなボールキャッチゲーム ・落とさないようにしよう。 ・ボールの下に行くんだね。 ・ボールを投げる人の方を向くんだよ。 	「落とすなボールキャッチゲーム」 ・台の上の人から高く上げられたボールの下に移動し、キャッチする。ボールキャッチしたら、素早く台の上の人へ高くボールを投げ上げて返球する。 ・ボールの下に移動することを意識させる。 ・うまくできない児童には、ボールを持っていないときに常に動きやすい低い姿勢で待つようにさせる。 ・ボールの落下地点へ移動し正面でキャッチすることを意識させる。 ・台の上の人をできるだけ動かさないように正確な返球をすることを意識させる。	・ボール ・ポートボール台
	5 円陣パス ・ボールの下に移動しよう。 ・うまくレシーブが相手に行かないな。 ・少し高く上げてみよう。 ・ボールを取るときは、声を出しながらやるといいね。 ・うまくできない人には教えてあげよう。 	「円陣パス」 ・5分間に、続けて何本つなげるかの目標を立てさせて集中して練習できるようにさせる。 ・ボールを次の人につなぐ意識を持たせる。 ・次の人がつなぎやすいように高めにボールを挙げることを意識させる。 ・声を出してボールをレシーブするように声掛けをする。 ・うまくできない児童には、ボールを持っていないときに常に動きやすい低い姿勢で待つようにさせる。	

主運動 25分	6 ソフトバレーボール 4対4 ①ゲーム（8分） ・たくさんレシーブができた。 ・3回でボールを返そう。 ②チェックタイム（2分） ・レシーブを高く上げよう。 ・相手がいないところをねらおう。 ③ゲーム（8分） ・トスは高く上げるといいね。 ・みんなで声を出してつながう。 ④チェックタイム（2分） ・次はスパイクできるようにトスを上げるね。 	・5人チームで4対4で、バドミントンコートで行う。 ・サーブ権がきたときのローテーションで一人ずつ交代する。 ・一人1回ずつレシーブやパス、スパイクなど3回で相手コートへ攻撃することを原則とさせる。 ・2回目の人（トス）はキャッチしてから投げ上げて良い。 ・うまく落下地点に入れない児童には、交代したときに個別に指導を行う。 ・レシーブの際に体の向きや落下点にしっかり入っている児童を称賛することで、望ましい動きを意識させる。 ・ゲーム後は2分間で作戦を考えたり、練習したりする。 ・うまくできない児童には、どのように動くのか実際に動いて見せるなどしながら、自分の役割を意識させる。 ・今いるポジションでの役割を確認させ、3回で攻撃する形をイメージさせる。	・得点板 ◎ボールの落下地点を予測して素早く移動し、味方にパスをつなぐことができる。（知識・技能）
まとめ 5分	7 整理運動 8 学習の振り返り ・たくさんつないだよ。 ・3回で攻撃ができたよ。	・ゆっくりと整理運動を行う。 ・学習内容を振り返り、次時へ生かしたい内容と、仲間の頑張りを発表させる。	・学習カード

(5) 本時の評価

	十分に達成している（A）	達成している（B）	支援が必要な児童への手立て
知識・技能	次のプレーを意識して声を出したり、ボールの落下地点を予測して素早く移動したりしながら、味方にパスをつなぐことができる。	ボールの落下地点を予測して素早く移動し、味方にパスをつなぐことができる。	ボールを持っていないときに常に動きやすい低い姿勢で待つようにさせる。ボールの落下地点へ移動し正面でキャッチすることを意識させる。

(6) 準備物等

ソフトバレーボール4個、得点板、ビブス、学習カード、移動黒板、バドミントンネット、支柱

単元名		5年『バスケットボール』（全8時間）			身に付けさせたい技術
題材 の目 標	・ボール操作とボールを持たないときの動きによって、簡易化されたゲームをすることができる。【知識・技能】 ・ルールを工夫したり、自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えることができる。【思考・判断・表現】 ・運動に積極的に取り組むことができる。【主体的に学習に取り組む態度】 ・ルールを守り助け合って運動をすることができる。【主体的に学習に取り組む態度】 ・勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたりすることができる。【主体的に学習に取り組む態度】 ・場や用具の安全に気を配ることができる。【主体的に学習に取り組む態度】				パス、ドリブル ピボット、シュート 空いているところへの移動
					準備物
					バスケットボール、得点板 移動黒板、ビブス、作戦板
時	目標	学習活動	本時の重点技術	本時の補助運動とねらい	評価規準
1	「オリエンテーション」 学習のねらいと進め方を知る。学習の約束やルールを確認する。	学習の流れの確認 学習の約束やルールの確認 グループ作り 試しのゲームを行う	チェストパス キャッチ シュート	「連続パス」 ・「両手でパスをする際に手のひらをしっかり返すこと」「両手を伸ばした状態から、手前に引ながらキャッチすること」を意識する。	【知識・技能】 ○チームの作戦に基づいた位置取りをしながら、簡易的なゲームをすることができる。 ○得点しやすい場所に移動し、パスを受けてシュートなどを行うことができる。 【思考・判断・表現】 ○バスケットボールのゲームの行い方を知っている。 ○チームの特徴に応じた攻め方を考え、作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○集団対集団で競うための練習やゲームに進んで取り組もうとしている。 ○ルールやマナーを知り、友達と助け合って練習やゲームをしようとしている。
2	「3対2ハーフコートバスケット」 空いている位置でパスをもらう。	準備体操 どんどんシュート どんどんパスゲーム 3対2ハーフコートバスケット	シュート チェストパス 空いている位置への移動	「どんどんシュート」 ・ゴールした斜め45°の位置からバックボードの□の角をねらってシュートを打つ。 「どんどんパスゲーム」 ・パスをしたら走り、移動しながらパスを連続して行う。	
3	「3対2ハーフコートバスケット」 空いている位置でパスをもらいシュートする。	準備体操 どんどんシュート どんどんパスゲーム 3対2ハーフコートバスケット	シュート チェストパス 空いている位置への移動	「どんどんシュート」 ・ゴールした斜め45°の位置からバックボードの□の角をねらってシュートを打つ。 「どんどんパスゲーム」 ・パスをしたら走り、移動しながらパスを連続して行う。	
4	「早抜けオールコートバスケット」 ドリブルをして前へ進み、空いている味方にパスをする。	準備体操 ドリブル鬼ごっこ どんどんパスゲーム 早抜けオールコートバスケット	ドリブル パス シュート 空いている位置への移動	「ドリブル鬼ごっこ」 ・ドリブルをしながら、相手のボールをカットする。相手とボールの間に体を入れ、相手からボールを守りながらドリブルをする。 「どんどんパスゲーム」 ・パスをしたら走り、移動しながらパスを連続して行う。	
5	「早抜けオールコートバスケット」 ドリブルをして前へ進み、空いている味方にパスをする。	準備体操 ドリブル鬼ごっこ どんどんパスゲーム 早抜けオールコートバスケット	ドリブル パス シュート 空いている位置への移動	「ドリブル鬼ごっこ」 ・ドリブルをしながら、相手のボールをカットする。相手とボールの間に体を入れ、相手からボールを守りながらドリブルをする。 「どんどんパスゲーム」 ・パスをしたら走り、移動しながらパスを連続して行う。	
6	「早抜けオールコートバスケット」 空いている位置でパスをもらいシュートする。	準備体操 どんどんシュート パス＆シュート 早抜けオールコートバスケット	パス、シュート 空いている位置への移動 ボールとゴールの間の守備	「どんどんシュート」 ・ゴールした斜め45°の位置からバックボードの□の角をねらってシュートを打つ。 「パス＆シュートゲーム」 ・パスをしたら走り、移動しながらパスを連続して行い、最後にシュートを打つ。	
7	「早抜けオールコートバスケット」 空いている位置でパスをもらいシュートする。	準備体操 どんどんシュート パス＆シュート 早抜けオールコートバスケット	パス、シュート 空いている位置への移動 ボールとゴールの間の守備	「どんどんシュート」 ・ゴールした斜め45°の位置からバックボードの□の角をねらってシュートを打つ。 「パス＆シュートゲーム」 ・パスをしたら走り、移動しながらパスを連続して行い、最後にシュートを打つ。	
8	大会を開こう	準備体操 5対5オールコートバスケット	ドリブル、パス、シュート、ピボット 空いている位置への移動 ボールとゴールの間の守備	各グループごとに補助運動を選び、練習する。	

単元名		5年『ソフトバレーボール』（全7時間）				身に付けさせたい技術
題材の目標	・個人やチームによる攻撃と守備によって、簡易化されたゲームをすることができる。【知識・技能】 ・自己やチームの特徴に応じた作戦を選んだりするとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えたりすることができる。【思考・判断・表現】 ・運動に積極的に取り組むことができる。【主体的に学習に取り組む態度】 ・ルールを守り助け合って運動をすることができる。【主体的に学習に取り組む態度】 ・勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたりすることができる。【主体的に学習に取り組む態度】 ・場や用具の安全に気を配ることができる。【主体的に学習に取り組む態度】					サーブ・スパイク アンダーハンドパス オーバーハンドパス ボールの落下点への移動 ボールに体を向ける
						準備物
						ソフトバレーボール、移動黒板 得点板、ビブス、作戦板、支柱 バドミントンネット
時	目標	学習活動	本時の重点技術	本時の補助運動とねらい	評価規準	
1	「オリエンテーション」 学習のねらいと進め方を知る。 学習の約束やルールを確認する。	学習の流れの確認 学習の約束やルールの確認 グループ作り 試しのゲームを行う	アンダーハンドパス オーバーハンドパス	「円陣パス」 ・片手もしくは両手で味方が取りやすいパスをすることを意識する。	【知識・技能】 ○チームの作戦に基づいた位置取りをしながら、簡易的なゲームをすることができる。 【思考・判断・表現】 ○ソフトバレーボールのゲームの行い方を知っている。 ○チームの特徴に応じた攻め方を考え、作戦を立てている。 【主体的に学習に取り組む態度】 ○集団対集団で競うための練習やゲームに進んで取り組もうとしている。 ○ルールやマナーを知り、友達と助け合って練習やゲームをしようとしている。	
2	サーブやレシーブの仕方を覚える。	準備体操 サーキット練習 円陣パス ソフトバレーボール	サーブ アンダーハンドパス	「サーキット練習」 ・サーブゾーンとレシーブゾーンの練習の仕方を覚え、自分で選択をして練習する。 「円陣パス」 ・パスをしたい相手に体を向けてパスをする。		
3	サーブやレシーブ・トスの仕方を覚える。	準備体操 サーキット練習 円陣パス ソフトバレーボール	サーブ アンダーハンドパス	「サーキット練習」 ・サーブゾーンとレシーブゾーンの練習の仕方を覚え、自分で選択をして練習する。 「円陣パス」 ・パスをしたい相手に体を向けてパスをする。		
4	ボールの落下点に素早く入り、味方が取りやすいパスをする。	準備体操 落とすなボールキャッチゲーム 円陣パス ソフトバレーボール	アンダーハンドパス ボールの落下点への移動 ボールに体を向ける	「落とすなボールキャッチゲーム」 ・ボールの落下地点に素早く移動し、キャッチをしてから、味方にパスをする。 「円陣パス」 ・パスをしたい相手に体を向けてパスをする。		
5	ボールの落下点に素早く入り、味方が取りやすいパスをする。	準備体操 落とすなボールキャッチゲーム 円陣パス ソフトバレーボール	アンダーハンドパス ボールの落下点への移動 ボールに体を向ける	「落とすなボールキャッチゲーム」 ・ボールの落下地点に素早く移動し、キャッチをしてから、味方にパスをする。 「円陣パス」 ・パスをしたい相手に体を向けてパスをする。高いボールはボールの下に入り、オーバーパスをする。		
6	繋ぎたい方向へ体を向けてレシーブする。 3回で相手コートへ攻撃をする。	準備体操 円陣パス つなげてワン・ツー・スリー ソフトバレーボール	アンダーハンドパス ボールの落下点への移動 ボールに体を向ける	「円陣パス」 ・パスをしたい相手に体を向けてパスをする。高いボールは、ボールの下に入り、オーバーパスをする。 「繋げてワン・ツー・スリー」 ・レシーブ・トス・スパイクの3段攻撃に挑戦する。		
7	大会を開こう	準備体操 円陣パス ソフトバレーボール	アンダーハンドパス ボールの落下点への移動 ボールに体を向ける	「円陣パス」 ・パスをしたい相手に体を向けてパスをする。高いボールは、ボールの下に入り、オーバーパスをする。		