

小学校保健体育科教育 実技・理論 研修会 終了報告

テーマ	系統性を踏まえたバレーボールの指導について	
日時	令和 4年 7月11日(月)	
会場	北広島市立東部小学校	
講師	成田 郁久美 氏 (肩書:アルテミス北海道)	
参加者	約40名	
研修会 の 様子		<p>アルテミス北海道の成田郁久美さんを講師に招き、「系統性を踏まえたバレーボールの指導について」をテーマに実技理論研修会を開催した。</p>
		<p>準備運動では、肩回りを中心に柔軟体操や動的ストレッチなどを行った。途中から、ボールを扱いながらの体操やコーディネーション運動の紹介もあり、低学年のボール遊びや感覚作りの運動として活用できるものをいくつか教わった。</p>
		<p>次に、ボールの落下点に入ることを目標にする運動が行われた。円陣の中心にいる人が次の人の名前を呼んで入れ替わる運動であり、膝と股関節を曲げて、重心を少し前に構えるパワーポジションの重要性を教わった。バレーボールの早い展開に慣れるためにすぐに名前を呼ぶこと、いつでも反応できるようにパワーポジションにいること、呼ばれた名前に即座に反応することなどがポイントとして挙がっていた。</p>
		<p>その後、サーブ、アンダーハンドレシーブ、オーバーハンドレシーブを教わった。ボールが当たる面の角度と向きがポイントであり、そのために下半身をうまく使ったり落下点に入ったりすることがポイントであると教わった。小学生にはワンバウンドしてからレシーブ、中学生にはボールに対して正対してから片足を軸にして90度回転してトスを上げるなど具体的な練習方法を教わった。</p>
		<p>最後に、アンダーハンドレシーブとオーバーハンドレシーブを用いたゲームを行った。スタート時は、相手コートチームも味方として、ラリーを続けることをねらい、途中から空いている所をねらうという工夫を教わった。ラリーを続けるポイントは円陣パスの形。ボールに体を向けることやボールを捕る意思表示をすることなど、前段で出てきたポイントを活かすことで学びを積み重ねられる内容となっていた。</p>