

転がしバレー

学校体育研究同志会 大阪支部 

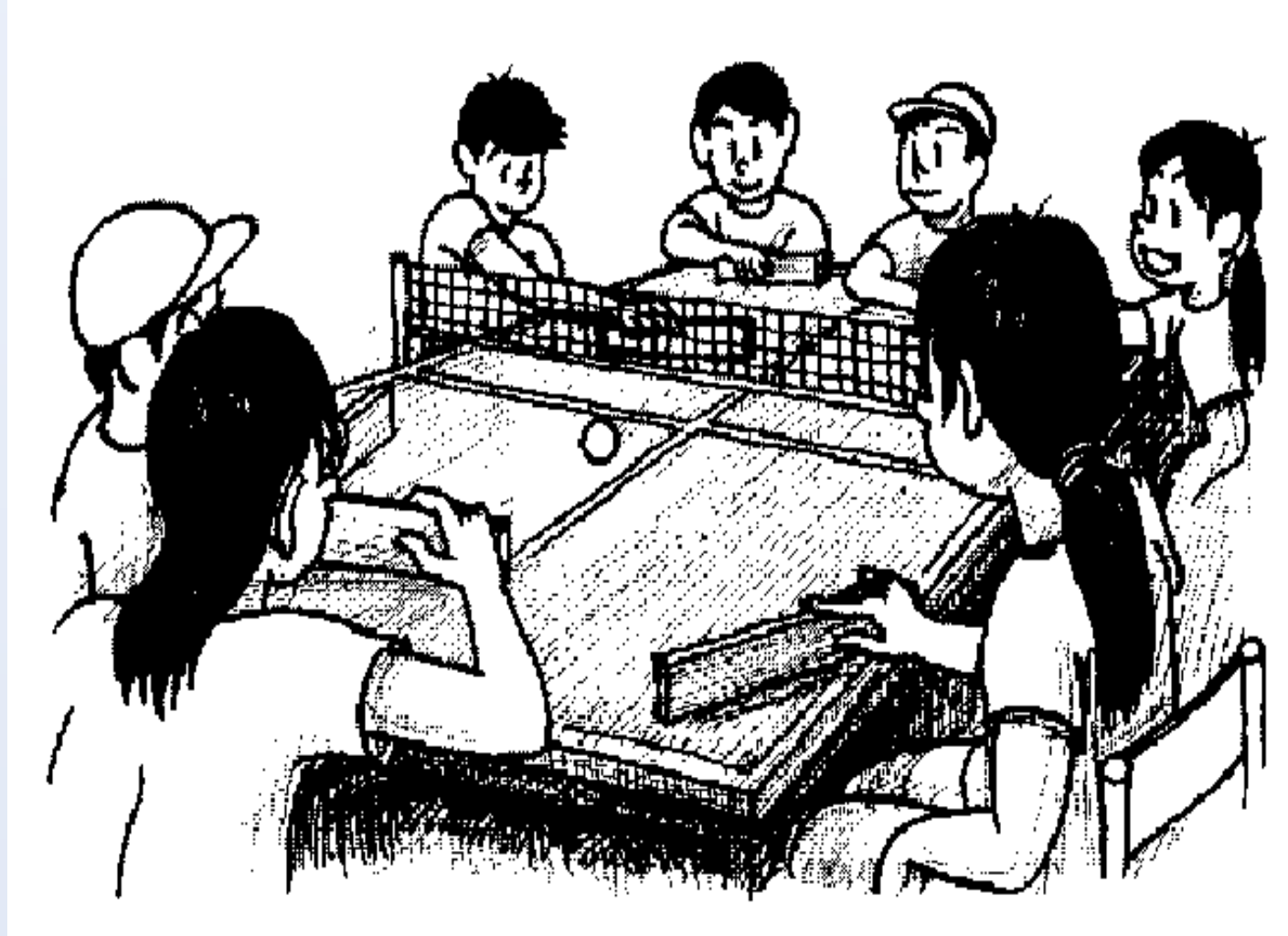
転がしバレーとは

「転がしバレー」は、障害者スポーツとして考案された卓球バレーにヒントを得て、体育館で行えるよう考えられた教材です。その元となる「卓球バレー」は、同志会大阪支部の土佐朝一氏により考案されました。

中央にネットを張った卓球台を使い、1チーム6人ずつがいすに座り、ピン球を転がし、相手コートへ3打以内で返すというゲームです。

盲人卓球で使用する金属球入りのピン球を使い、ラケットは縦横とも30cm以内の大きさの板(木製)で平坦なものを使用します。ラケットで転がしてピン球をネットの下を通過させます。ラリーは3打以内で相手コートに返します。

「卓球バレー」にヒントを得て考案されたものが「転がしバレー」です。



転がしバレーとは

「転がしバレー」を「ホールディングバレー」や「バレーボール」につながるボールゲームとして位置づけ、「取って回して打つ」という三段攻撃の基本を教えます。ボールが二次元を移動するためボールの軌跡を捉えやすく、空いた場所を把握することができます。

ねらい

- ・空いた空間を見つけ、みんながアタック(シュート)できる。
- ・どこからアタック(シュート)すれば得点できるのか、得点しやすい場所はどこなのかを考え、チームの作戦を作ることができる。

授業の流れ(全4時間)

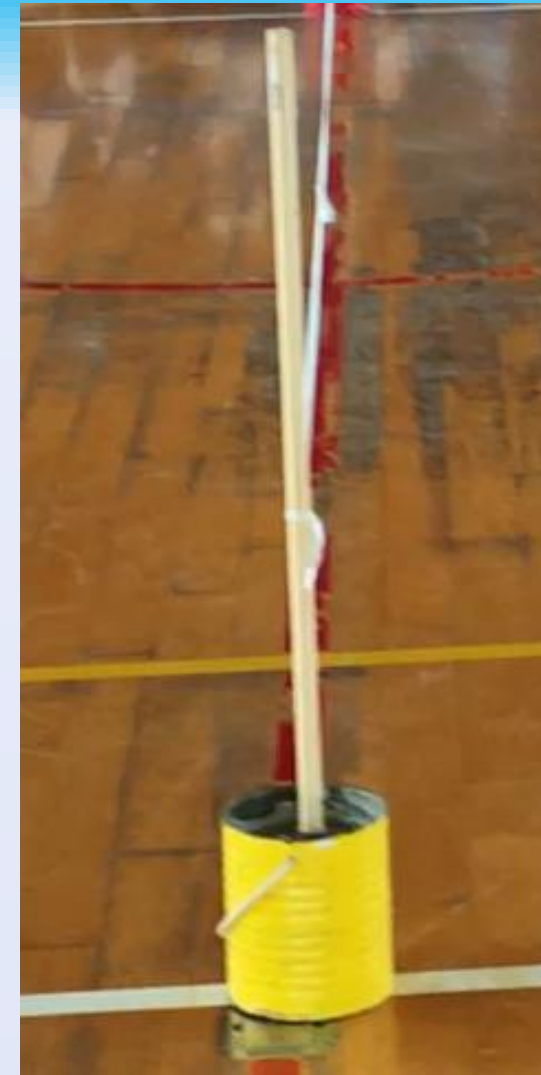
シュート練習(1h)→ゲーム(3h)



転がしバレーのコート・用具

【用具】

- ・バドミントンの広さのコートを使用します。
- ・図のように、コーンを配置します。
- ・ゴム紐を40cmぐらいの高さに張り、ボールは紐の下を通過させます。
- ・ボールは、ゴムまり(ホームセンターなどで売っている)、ソフトドッジボールなど、打っても手が痛くないものを使用します。

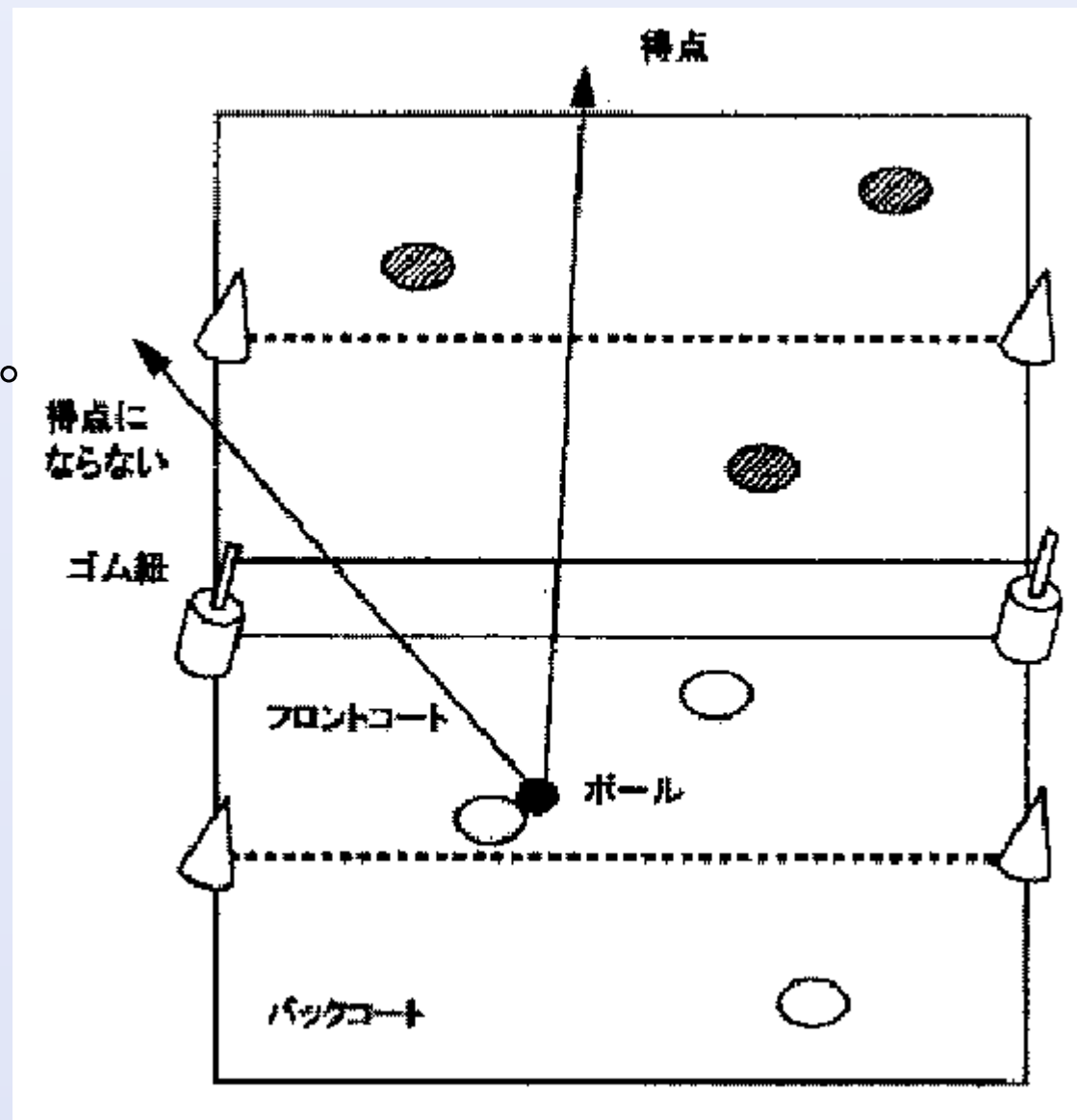


体育館に中央に穴の空いた旗立台があったので、その穴に入る丸棒をホームセンターで買った。それを旗立て台にさしネットとした。

転がしバレーのルール

【ルール】

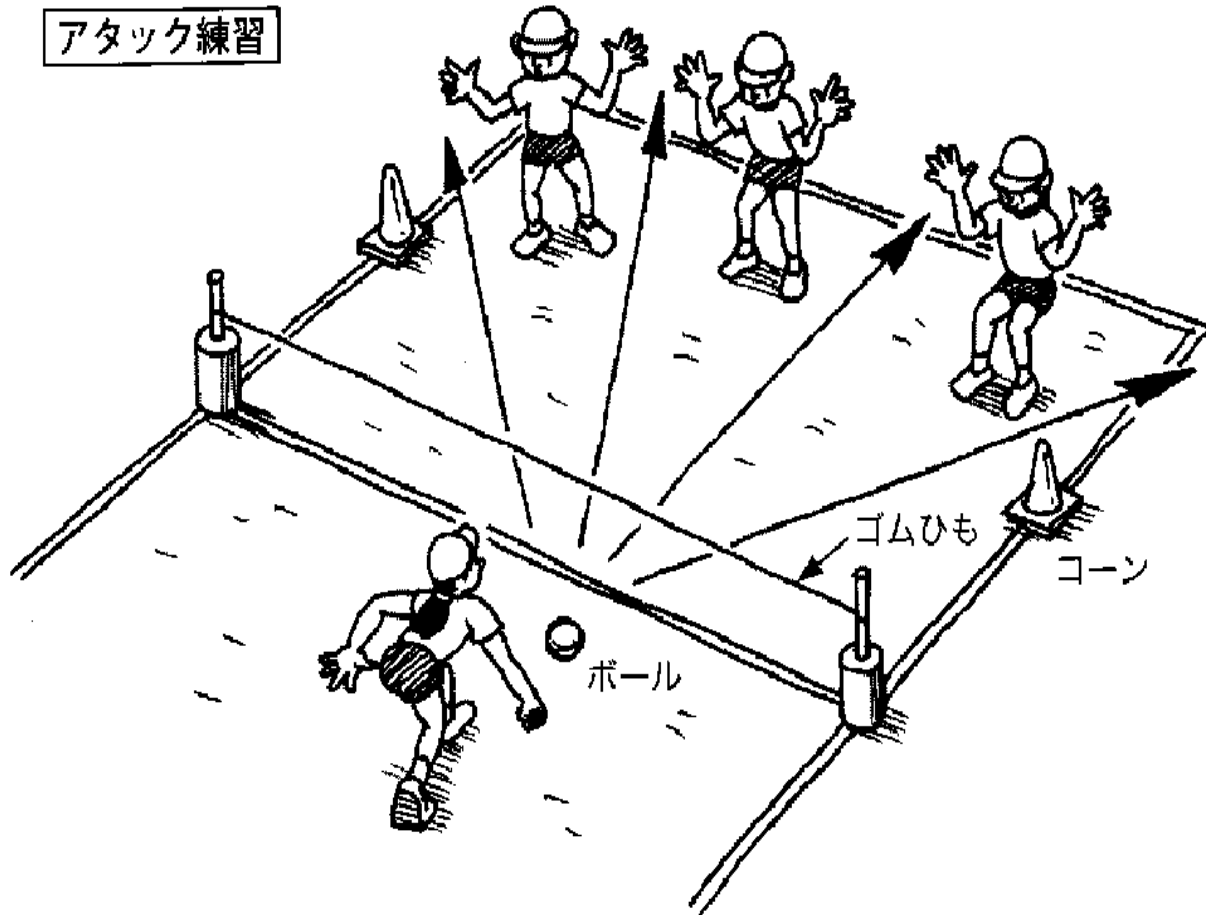
- ・3人対3人で行い、ボールはグーでアタックする(打つ、はじく)。
- ・サーブはエンドラインから相手コートに転がす。
- ・「とって→回して→打つ」の3回でボールを返す。(2打以下で返してはいけない。)
- ・ボールは必ず紐の下を通過させるように打つ。コーンから中央を結ぶサイドラインからボールが出ると、得点にならない。
- ・コート中央ラインより外にボールが出た場合得点となる。中央ラインより手前で外に出ても得点にはならない。



アタック(シュート)練習

空いたところをねらってアタックしよう。

アタック練習



【やり方】

- ・ディフェンス3人、オフェンスは1人1個のボールを持ち、何度でもアタックできます。

- ・アタックは、コーンの置いてあるラインから。

△得点になる場合

- ・コーンからエンドラインを通過したボールが得点になります。ボールを取りに行って、何度でもアタックできます。

▼得点にならない場合

- ・コーンのから中央までのサイドラインを通過した場合。
- ・ディフェンスに弾かれた場合。

※3分間での得点で競い合います。

【指導のポイント】

- ・ボールは軽いので、下側を打つと浮いてしまいます。ボールが浮かないように、ボールの中央を手ではじくようにします。床面をうようなボールの軌道がよいのです。何度かアタックするうちにはじく加減を覚えます。

- ・慣れてくると3人の間をねらってボールをはじけるようになります。

アタック練習



アタック(シュート)練習

三段攻撃に慣れよう

三段攻撃

「**とって**～(レシーバー) **回して**～(セッター)**打つ**(アタッカー)」
でボールを回し、3回で返すことを教えます。

どの子どももアタックできる機会を作るために予めアタッカーを決めておきます。それ以外の2人が、レシーバー、セッターとなります。

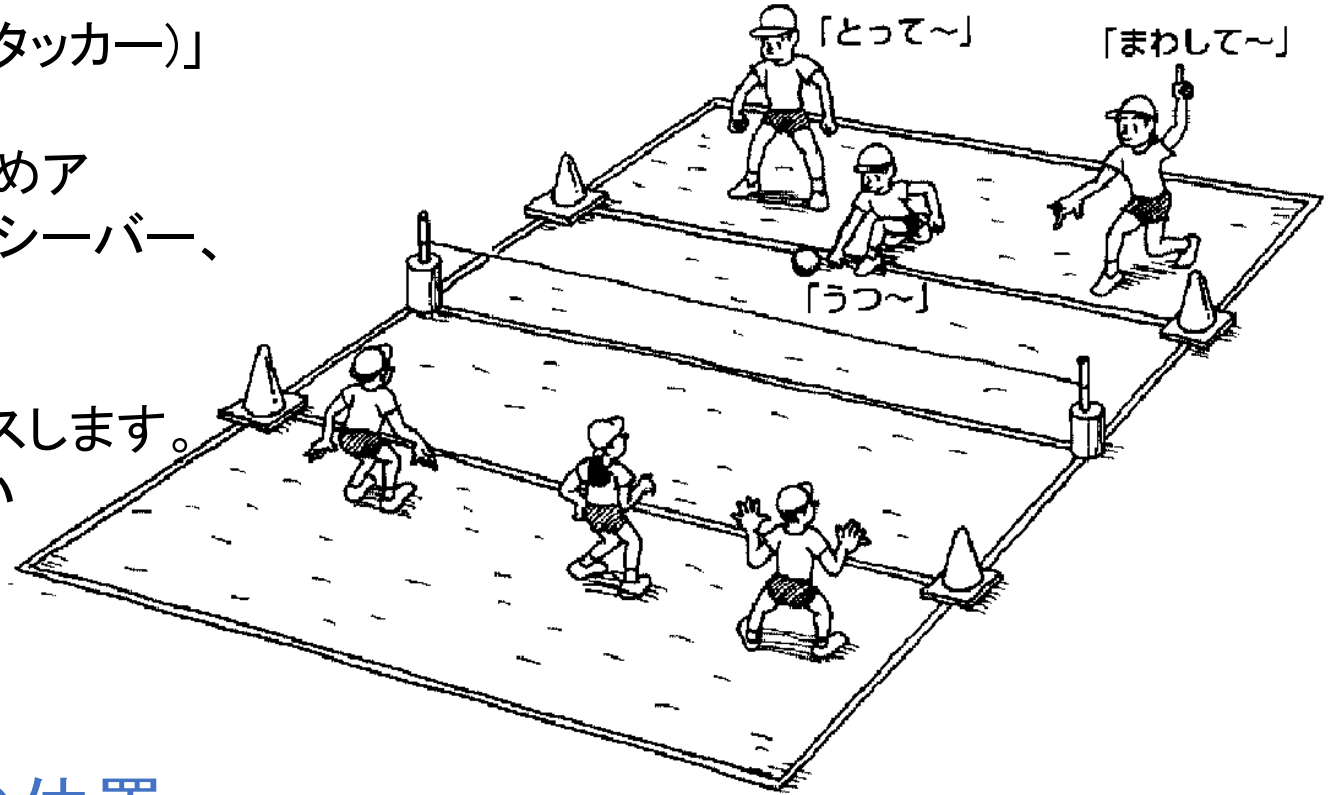
レシーバー…パスを回す相手をすぐに見つけパスします。
アタックされたボールが強いときはボールの勢いを弱めてパスするようにします。

セッター…アタッカーに打ちやすい
ボールを回します。

アタッカー…相手のいない
ところを見つけてボール
を打ちます。

アタッカーの位置

アタッカーがネットの近くで強いボールを打つと得点しやすいことにゲームを通して気づかせます。そのためにはアタッカーは自分の打つ位置を定め(フロントコートの子、左、中央)、レシーバー、セッターの目標となるよう、できる限り動かないことが大切です。(基本は動かないのですが、状況によっては動くことも必要です)。



コーンの手前を通過しても得点にはなりません。



紐の上を通過すると得点になりません。





転がしバレーの教材価値

- ・転がしバレーは4年生で2度に渡り行いました。子ども達は喜んで転がしバレーを楽しんでいました。空いた空間を見つけ、みんながアタックできるようになり、白熱したラリーが続きました。実践は数時間ですが、ねらいは達成できたように思われます。
- ・ボールは固いと手が痛いし、反対に柔らかいと打ったら浮いてしまうので、床を叩くようなボールを打つことに時間を要しました。
- ・ホールディングバレーやバレーボールの下位運動として「転がしバレー」を位置づけたのですが、どのようなものかと思います。
- ・それらに繋げるために、三段攻撃を無理に入れたのですが、これが重要なことだったのかどうか疑問として残ります。それよりも、三段攻撃の縛りなしに、自由に打ち合うゲームに出来たのかも知れません。

※たのスポ 2016/No.299 特集「球技の感覚づくりハンドブック」を参考にしました。