

オーバーハンドパスの技能向上に関する研究

森 祐樹 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 柴田 俊和

キーワード：オーバーハンドパス，体育実技，実技指導

1. 緒言

学校体育授業におけるバレーボール指導において、学習者へのオーバーハンドパスの習得は難しいとされている。バレーボールの経験を有していても初心者に指導して技能を向上させるのは容易なことではない。さらに、アンダーハンドパス、スパイク試合など授業の中で行う練習内容が多くありオーバーハンドパスを行う時間が少ないと言える。今年度教育実習において、バレーボールの授業を見学した時、オーバーハンドパス実施において、手のひらにボールが当たり、ボールをコントロールできていない生徒が多く見られた。

そこで、決められた回数の授業の中で、短い時間で、簡単な練習内容によって、オーバーハンドパスの技能習得ができないものかと考え、オーバーハンドパスの技能習得の方法論に関する研究を行おうと考えた。

2. 研究方法

(1) 研究の対象

大阪府立M高等学校 低技能抽出生徒6名

(2) 研究内容

技能レベルが低いと判定した生徒6名を抽出し、与えられた練習課題を実践している様子を観察・撮影し、考察の資料とした。

練習内容は「オーバーハンドパスの手の形で両手ドリブル」、「おでこの上でオーバーハンドパス」、「利き足と反対の足を一步出し、ボールを高く上げて、オーバーハンドパスの手の形でキャッチ、キャッチの際に膝を曲げる」であり、バスケットボールとバレーボールを用いて行わせた。1回目の指導実践で観察及びビデオ撮影を行った後、ビデオ再生時の分析結果から指

導内容を修正した。2回目の指導実践後、抽出した6名に自己観察記録用紙を記入させた。初期技能と実践練習後の自己観察と他者観察の結果を比較し、練習内容が効果的であったかどうかを考察した。

3. 結果と考察

K君、SM君、T君は手の形、ボールを捉えるポイント、膝の使い方の技能が向上したと考えられる。両手でドリブル、バスケットボールの重さを利用した手首の返しを引き出す練習、膝をクッションにする動作が効果的だった。

M君はオーバーハンドパスをした際に両手を大きく外側に開いて、ボールが安定しないとところが改善できず、バスケットボール部に所属しているS君、SM君は、シュートを打つ時の手の形が癖になっており、改善に至ることはできなかった。

4. まとめ

2回の指導実践で、癖の改善ができなかったが、生徒の技能は指導前に比べると向上したと考える。また、擬音語を含む指示用語を使って、動き方を説明すると、生徒に伝わりやすいということも今回の実践で理解することができた。

人間の動作や動き方には、それまでに経験してきたスポーツ特有の癖を含んでいることがある。今後の課題として、個々の生徒の癖に応じたオーバーハンドパスの技能習得に向けての練習内容を考える必要があることが明らかになった。

引用・参考文献

スポーツ科学委員会(2010):日本体育協会スポーツ科学研究報告集, 日本体育協会, 15-17