



第6学年 組体育科学習指導案

令和5年2月10日(金) 第6校時 体育館
在籍児童数 男子18名 女子15名 計33名
三郷市立彦成小学校

1 単元名 「みんなでつなげ! ソフトバレーボール」(ボール運動:ネット型)

2 運動の特性

(1) 一般的特性

- ネット型ゲームは、ネットで区切られたコートの中で攻防を組み立て、一定の得点に早く達することを競い合うことを特徴とした運動である。
- ソフトバレーボールは、ネットを挟んで相対するチームが、レシーブやトスをしたり、相手チームに返球したりしてラリーを続け、勝敗を競う運動である。

(2) 児童から見た特性

ソフトバレーボールの楽しさや喜びを感じる要因	ソフトバレーボールを遠ざける要因
<ul style="list-style-type: none">・集団対集団で競い合い、試合で勝利したとき・ラリーが続いたとき・パスやトスが思うようにできたり、アタックで得点を決めたりしたとき・チームで協力し、ボールを落とさずプレイできたとき	<ul style="list-style-type: none">・自分の思う通りにプレイができなかったとき・チームに迷惑をかけたと感じたとき・けがをしたり、怖さを味わったりしたとき

3 児童の実態

4 教師の指導観

(1) 知識及び技能

ネット型の運動では、「ボール操作(サービス・パス・返球)」と「チームの作戦に基づいた位置取りをするなどのボールを持たないときの動き」によりボールをつなぐことで、個人やチームによる攻防によりゲームが成立する。学習指導要領において児童が身に付けるべき知識や技能の例示には、「自陣のコート(中央付近)から相手コートに向けサービスを打ち入れること」「ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること」「味方が受けやすいようにボールをつなぐこと」「片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すこと」が挙げられている。

しかし、児童の実態調査から個人のボール操作が身に付いていない児童が多く、ソフトバレーボールの特性を十分に味わえなかったり、ボールをつなぐ楽しさを十分に味わったりすることができないと考えられる。そこで本授業では、「仲間とボールをつなぐ楽しさを味わわせること」「得点をとるためにスムーズにつなぐこと」の2つを単元のねらいとする。そのために「①ボールの落下点に素早く移動すること」「②素早く移動し仲間と協力してボールをつなぐこと」「③相手が捕りにくい場所に返すこと」の3つの動きを身に付けさせる技能として本単元を進める。

まず、これらに必要な技能を身に付けさせるためにドリルゲームで最低限の技能の習得を保証する。「ポンポンサーブ」では、他の技能でも必要である力のコントロールを意識させながら、最低限のサーブをすること、「レシーブNo.2」では、ボールの落下点に素早く移動し、体をボールに向けて、味方につ

なぎやすいパスを出すこと、「アタック No.1」ではねらった場所に返球すること、「円陣パス」では仲間とボールをつなぐために相手の名前を呼ぶなど、声を出しながら味方につなぎやすいパスを出すことを身に付けさせたい。

また、オリエンテーションで教師示範の動画を視聴させ、単元終了時の姿をイメージさせる。続けて試しのゲームをすることで、思うようにアタックまでつながらないことに気づかせ、第2時でレシーブ・トスでアタックまでつなぐことの必要感に気づかせる。単元前半（第3～5時）で三段攻撃の知識・技能とボールを持たないときの動きを習得していき、単元後半（第7～9時）で定着した知識・技能を活用し、仲間とボールをつなぎゲームを行うことができるような学習過程にすることで、技能を段階的に身に付けさせたい。

さらに、これらの技能を活かしやすいタスクゲーム、メインゲームのルールを工夫する。単元前半（第2時）ではキャッチ、キャッチ、キャッチ、アタックゲーム（CCCA ゲーム）をタスクゲームとして行う。ボールの落下点に動いてキャッチし、そこから味方が受けやすいパスを出すことを意識させ、アタックも自分でトスをあげて打つことで返球しやすくする。レシーブを学習してからはレシーブ、キャッチ、アタックゲーム（レシーブCAゲーム）にすることで、レシーブをネット近くにあげてトスにつなぐ重要性を感じさせつつ、トスの前にキャッチを残し、ボールの繋ぎやすさを保証する。単元後半（第6・7・8・9時）で作戦に応じてキャッチの場所を自由に選択させるワンキャッチバレーボールにすることで、定着した技能を発揮させる場面としながらもチームの中で全員が活躍できるようにしたい。

(2) 思考力、表現力、判断力等

単元後半で児童に考えさせる作戦は、①キャッチをするタイミング、②攻撃、の二つと定義し、学習を進める。作戦①では、チーム分析カルテを使って自己やチームの守備の特徴を捉える。作戦②では、アタックカルテを使って攻撃（位置・強弱）の特徴を捉える。それらを元に作戦を立てることで思考力、判断力、表現力等を高めていきたい。自己の特徴は自分では気づきにくく、言いづらさも感じると考える。兄弟チームを含めた自チームに自分の特徴を付箋に書いてもらうことで、全員に自己の考えたことを他者に伝えることができる機会となる。付箋を元に自分の特徴を把握することができ、それを元に自分の役割を選択したり、チームで誰がワンキャッチをするか選択したりする一助とする。

また、攻撃の作戦を決める中でアタックカルテを使用する。ドリルゲームで行うアタックの際に、どの場所に返球することができるかカルテ³⁹をさせる。それを元に自分はどこに返球するのが得意なのか、チームとしてどこをねらっていくのか作戦を決めさせる一助としたい。さらに空間を可視化した数字をふった9分割のコートを使用することで、簡単に空いている場所を言ったり、作戦を立てたりする際などの児童の思考場面で一助となるようにしたい。

(3) 学びに向かう力、人間性等

メインゲームではキャッチを取り入れたルールにすることで技能低位の児童の心配をやわらげるようにしたり、チームの仲間で友達の得意なことを書き合うことによってみんなが何かしらで自信をもって参加できるようにするチーム分析カルテを使用したりするなど、教具を工夫することで全員が楽しさを感じながら学習を進められるようにしたい。

さらに、オリエンテーションで全員が楽しく授業を進めていくにはどうすればよいかを考えさせ、児童から出てきた言葉から安全面や授業での約束事を決めることで、一人一人が意欲的に授業に臨めるようにする。そして、チームでミスをして互いに励まし合ったり、認め合ったりするために試合前に円陣を行ったり、声かけの約束事を決めたりすることで、温かい雰囲気の中で学習を進められるようにしたい。

5 彦成小学校の研究との関わり

【学校教育目標】

○じょうぶでがんばる子 ○きまりを守り助け合う子 ○よく考え、自ら進んでやる子

【研究主題】

気力あふれる児童の育成～成功体験を積み重ね、自己効力感を養う活動を通して～

【仮説】学びの基盤となる体と心を育て、「できた」を実感できる授業を展開すれば、気力あふれる児童を育成することができるであろう。

<手立て1> ざっくばらんな関わり合い

- ・チーム分析カルテ・アタックカルテを使うことで、自己の特徴を見つけることが苦手な児童も、自分の特徴を把握し、自分の役割を選択したり、チームのメンバーの特徴などを伝えたりする一助とする。
- ・本時のめあての確認から、兄弟チームでの練習を毎時間設けることで互いの特徴を分かるようにし、ざっくばらんな話し合いができるようにする。思考を促すような発問とめあてにし、チームで考えた結果を全体で共有することを継続することで、話し合いの活性化を促す。

<手立て2> 学習過程の工夫

- ・第1時で単元後半に行うワンキャッチバレーボールの教師示範の試合映像を見ることで、相手に返球するまでのパスの技能の重要性を感じさせるとともに、ボールをつなぐことの楽しさのイメージをつかませ、活動への意欲付けを図る。
- ・単元前半では、三段攻撃に結び付く技能の習得とボールを持たないときの動きを身に付け、単元後半で自己やチームの特徴に応じた作戦を工夫できるようにする。

<手立て3> 教材の工夫

- ・メインゲームのルールで「つなぐ」を簡単にするキャッチをレシーブまたはトスで取り入れることで、技能低位の児童も安心して取り組めるようにする。また、タスクゲームに段階を設け、メインゲームにつなげることで、単元を通して誰でも最後まで楽しく授業に取り組むことができるようにする。
- ・コートを9分割のグリッドで分けることで、相手の空きスペースを可視化しやすいようにする。また、番号をコートに記すことで、伝え合いの活発化を図る。
- ・網目が大きい網を使用した自作ネットにより、ネットの存在を感じさせつつも相手のコートまで見えるようにする。



40



6 単元の目標

(1) ソフトバレーボールの楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、味方に正確なレシーブやトスをしてラリーを続けたり、相手が捕りにくいボールを打ったりすることができるようにする。

【知識及び技能】

(2) 自己やチームの特徴に応じた作戦を考えたり、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。

【思考力、判断力、表現力等】

(3) 運動に積極的に取り組み、ルールを守り助け合って練習やゲームをしたり、ゲームの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できるようにする。

【学びに向かう力、人間性等】

7 単元の評価規準

知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
① ソフトバレーボールの行い方や動きのポイントについて、言ったり書いたりしている。 ② 味方が受けやすいようにボールをつなぐことができる。 ③ ボールの方向に体を向けて、すばやく移動することができる。 ④ 相手が捕りにくい場所へ打ち入れることができる。	① 自己やチームの特徴に応じた作戦を選ぶことができる。 ② 選んだ作戦を実践したときの課題を伝え合い、作戦を修正しようとするすることができる。	① ソフトバレーボールに積極的に取り組もうとしている。 ② ルールやマナーを守り、仲間と助け合って運動をしようとしている。 ③ 勝敗を受け入れたり、仲間の考えや取組を認めたりしようとしている。 ④ 用具の準備や片付けで、分担された役割を果たそうとしている。

8 単元の計画

(1) 領域（ゲーム・ボール運動）の取り上げ方

運動／学年	第3学年	第4学年	第5学年	第6学年
ゴール型ゲーム・ゴール型	10時間	19時間	9時間	10時間
ネット型ゲーム・ネット型	9時間			9時間
ベースボール型ゲーム・ベースボール型		9時間	7時間	

(2) 領域の内容と目指す動き（ネット型）

学年	内容	目指す動き
3	プレルボール	<ul style="list-style-type: none"> ・いろいろな高さのボールをはじいたり、打ちつけたりすること ・相手コートから飛んできたボールを相手コートに返球すること ・ボールの方向に体を向けたり、ボールの落下点やボールを操作しやすい位置に移動したりすること
6	ソフトバレーボール	<ul style="list-style-type: none"> ・自陣のコート（中央付近）から相手コートに向けサービスを打ち入れること ・ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動すること ・味方が受けやすいようにボールをつなぐこと ・片手、両手もしくは用具を使って、相手コートにボールを打ち返すこと

(3) 指導と評価の計画 (9時間扱い) 本時は○印 8/9.

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9
指導の内容	<ul style="list-style-type: none"> 学習の進め方を知り、安全な気持ちで協力して運動しよう。 学習の進め方・約束の確認。 準備・片付けの仕方。 安全指導。 単元終了時のコーン変え。 	<ul style="list-style-type: none"> 得点をとるための役割を知ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手につながるパスのポイントを細くろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ゴールの落下点へ素早い移動。 ゴールの方向に体を向ける。 決定位置に戻る。 	<ul style="list-style-type: none"> 返球して得点をとるためのポイントを知ろう。 	<ul style="list-style-type: none"> ワンキヤッチパスの行い方やポイントを知り、チームの特徴を伝えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 自己やチームの特徴を見つけて、作戦を考えよう。 	<ul style="list-style-type: none"> 作戦を実践した時の課題を伝え合い、作戦を見直そう。 見つけた特徴や課題の伝え方。 作戦の修正の仕方。 	<ul style="list-style-type: none"> 今までの学習をいかし、チームで考え、6-2杯を裏回し、6-2杯に取組もう。 作戦の実行の仕方。 規則を守ること。 罰金を受け入れること。 友達やチームの成長を認めること。

学習過程	3	3	3	1	3	3	3	3	3
	<ul style="list-style-type: none"> 本時のねらいを確認する。 全員楽しくソング・パス・ゴールをできるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 場の準備をする。 本時のねらいを確認する。 得点をとるためにどうすればいいのだろうか。 	<ul style="list-style-type: none"> 場の準備をする。 ドリルゲームを行う。 ①ソング・パス・ゴール (ゴールの落下点へ素早く移動し、2番に返す)。 ②ソング・パス No.1 (ねらった場所へ返球 (アタック))。 ③アタック (チームでゴールをなるべく落とすこと)。 	<ul style="list-style-type: none"> 1 集合、整列、挨拶をする。 2 準備運動をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 3 本時のねらいを確認する。 4 0秒 ②1分30秒 ③3分30秒 ④1分。 	<ul style="list-style-type: none"> 5 本時のねらいを確認する。 6 本時のねらいを確認する。 7 本時のねらいを確認する。 8 本時のねらいを確認する。 9 本時のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 5 本時のねらいを確認する。 6 本時のねらいを確認する。 7 本時のねらいを確認する。 8 本時のねらいを確認する。 9 本時のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 3 本時のねらいを確認する。 4 本時のねらいを確認する。 5 本時のねらいを確認する。 6 本時のねらいを確認する。 7 本時のねらいを確認する。 8 本時のねらいを確認する。 9 本時のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 6-2杯を行う。 トーナメント形式。 ルールはワンキヤッチパス。 3試合行う。 昇降口が決定し、用具の片付けをする。 全体で本時のまとめをする。 整理運動、挨拶をする。
	<ul style="list-style-type: none"> 単元の学習内容を確認する。 ゲームの映像視聴 (教師視聴)。 準備を片付けの仕方を確認。 単元のめあてを決め、ドリルゲームを行う。 ソング・パス・ゴールの確認。 レクレーション No.2。 門前パス。 試しのゲームを行う。 (ソング・パス・ゴール) を行う。 キックパス。 3回で返球。 サーブはアタック。 サーブはアタック。(下投げでも可)。 用具の片付けをする。 全体で本時のまとめをする。 整理運動、挨拶をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 守備の陣形の確認。 役割の確認。 ローテーションの確認。 ドリルゲームを行う。 アタック No.1。 メイトングゲーム (CCCAゲーム) を行う。 試合時間 前半3分、後半3分。 メイトングゲーム (ワンキヤッチパス) を行う。 試合時間 前半3分、後半3分。 サーブはアタック。 1点追加ごとにローテーション。 必ず3回で返球 (全員が触れる)。 試合後は、チームごとに振り返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 兄弟チーム報告「レベルアップゲーム」を行う。 第3試合: 味方が受けておき、味方へパスする練習。 第4試合: 落下点へ素早く移動したり、決定位置に戻ったりする練習。 第5試合: 相手チームの空いているところへゴールを打ち返す練習。 見、多チームに分かれて練習を行いながら攻撃ポイントを考える。 練習を全体で行い、技能ポイントを確認させる。 メイトングゲーム (ワンキヤッチパス) を行う。 レクレーション・キックパス・パス・アタックで返球。 試合時間 前半3分、後半3分。 サーブはアタック。 1点追加ごとにローテーション。 必ず3回で返球 (全員が触れる)。 試合後は、チームごとに振り返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> メイトングゲーム (ワンキヤッチパス) を行う。 3対3。 レクレーションからトスの前で1度キヤッチすることが出来る。 試合時間 前半4分、後半4分。 サーブはアタック。 1点追加ごとにローテーション。 必ず3回で返球 (全員が触れる)。 試合後は、チームごとに振り返りをする。 	<ul style="list-style-type: none"> 5 本時のねらいを確認する。 6 本時のねらいを確認する。 7 本時のねらいを確認する。 8 本時のねらいを確認する。 9 本時のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 5 本時のねらいを確認する。 6 本時のねらいを確認する。 7 本時のねらいを確認する。 8 本時のねらいを確認する。 9 本時のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 5 本時のねらいを確認する。 6 本時のねらいを確認する。 7 本時のねらいを確認する。 8 本時のねらいを確認する。 9 本時のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 3 本時のねらいを確認する。 4 本時のねらいを確認する。 5 本時のねらいを確認する。 6 本時のねらいを確認する。 7 本時のねらいを確認する。 8 本時のねらいを確認する。 9 本時のねらいを確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> 6-2杯を行う。 トーナメント形式。 ルールはワンキヤッチパス。 3試合行う。 昇降口が決定し、用具の片付けをする。 全体で本時のまとめをする。 整理運動、挨拶をする。

用具	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨
知・技	1	2	3	4	5	6	7	8	9
準備運動	5・0	5・0	5・0	5・0	5・0	5・0	5・0	5・0	5・0

9 本時の学習活動

(1) ねらい

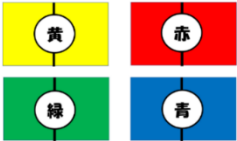
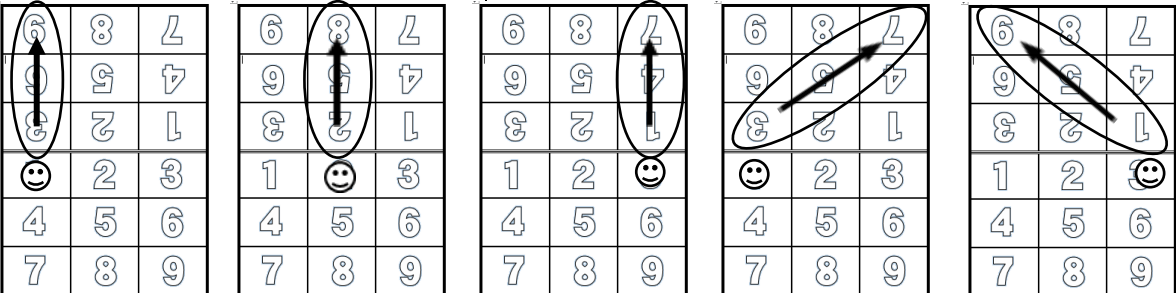
作戦を実践したときの課題を伝え合い、作戦を見直すことができる。

【思考力・判断力・表現力等】

(2) 準備

- ・学習資料（単元に関する掲示物）
- ・学習カード
- ・ストップウォッチ
- ・支柱
- ・ネット
- ・ビブス
- ・ボール
- ・得点板

(3) 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点（○指導 ◆評価規準）
導入 10分	<p>1 集合、整列、挨拶をする。</p> <p>2 準備運動をする。（全体）</p> <p>3 場の準備を行う。</p>  <p>4 ドリルゲームを行う。 (1) ポンポンサーブ（30秒） (2) レシーブNo.2（1分30秒） (3) アタックNo.1（3分30秒） (4) 円陣パス（1分）</p>	<p>○素早く集合・整列し、気持ちよく学習が始められるようにする。</p> <p>○前時に頑張った児童を称賛、振り返りから本時の見通しを持たせる。</p> <p>○一つ一つの動きを正確に行い、各部位の動きが高まるように声かけをする。</p> <p>○安全に素早く場の準備ができるように声かけを行う。</p> <p>○ソフトバレーボールに必要なボール操作技能を確実に身に付けられるよう、毎時間行う。</p> <p>○ねらいを意識して行えるように声かけをしたり、称賛したりする。</p>
展開 30分	<p>5 本時のめあてを確認する。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 10px 0;"> 作戦を実践したときの課題を伝え合い、作戦を見直そう。 </div> <p>6 作戦の見直しを行い、兄弟チームで練習を行う。</p> <p>《前時で選んだ作戦》</p>  <ul style="list-style-type: none"> ・チーム分析カルテやアタックカルテ、作戦ボードを活用し、作戦について話し合う。（3分間） ・兄弟チームで作戦に合った練習を行う。（6分間） ・試合前に、ミーティングタイムをとり、最終確認をする。（2分間） 【ざっくばらん】 <p>7 メインゲーム（ワンキャッチバレー）</p>	<p>○集合させ、本時のめあてを確認する。</p> <p>○見つけたチームの特徴や課題を全体で確認する。</p> <p>○個人の能力を課題と捉えさせるのではなく、チームでの課題を見つけられるように声かけする。</p> <p>○チームでの課題を見直せるように、相手にたくさん点を取られたから作戦を変えるのではないなど、相手は変わることを前提とし、攻撃に視点がいくよう声かけをする。</p> <p>○作戦ボードを確認し、チームで決めた役割が果たせていたか確認させ、作戦を見直せるようにする。</p> <p>○兄弟チームのサーブから「攻撃→兄弟チームでふり返り→もう一度攻撃」とすることで、作戦をたくさん実践できるようにする。</p> <p>○ローテーションやポジションを確認させ、試合に臨めるようにする。</p> <p>○チームの作戦がどうであったか、ゲーム後に伝えられるよ</p>

	<p>ボール) を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>《ルール》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 3対3 ・ ラリーポイント制 ・ 試合時間 前半4分 作戦見直しタイム2分 後半4分 ・ サーブはコート真ん中の線からアンダーサーブ ・ ボールはキャッチ1回OK (作戦によってレシーブ・トスのどちらでキャッチをしてもよい) ・ 必ず全員触って、3回で相手コートに返球 ・ 1点入ったらローテーションする。 ・ 各メンバーの最初の得点は5点、そのほか1点 </div> <p>・ 試合後はチームごとに振り返りをする。(2分間)</p>	<p>うにプレイをよく見ておくことの重要性を伝えてから始めるようにする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手に敬意をもった気持ちの良いあいさつで試合を始められるようにする。 ○メインゲーム中も各チームが作戦に合わせた声かけ、仲間を励ます声かけで、温かい雰囲気の中で試合が進むように声かけをする。 ○作戦見直しタイムでは、短い中で作戦の振り返りと後半に向けての見直しができるように、作戦ボードを使わせたり、実際に動いたりなど、チームごとに選択させて活動できるようにする。 ○良い動きや試合中でもちょっとした指示や作戦に関する指示をしているチームを称賛する。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>◆作戦を実践したときの課題を伝え合い、作戦を見直そうとすることができる。(観察・記録シート) 【思考力、判断力、表現力】</p> </div> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>△努力を要すると判断される状況(C) 児童への指導の手立て</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ チーム分析カルテや相互評価から、どのようなことができている、何ができていないのか考えさせ、友達と伝え合うように促す。 <p>◎十分満足できると判断される状況(A) 児童の具体的な姿</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 作戦を実践したときの課題を見つけて伝え合い、明確な根拠をもって解決するための作戦や練習方法を見直している。 </div>
<p>整理 5 分</p>	<p>8 用具の片付けをする。</p> <p>9 全体で本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 個人で振り返り・全体でまとめ <p>10 整理運動、挨拶をする。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○素早く安全に片付けを行わせるため、随時声かけをする。 ○本時のねらいに沿った振り返りを行えるように活動前に声かけをする。 ○ねらいを達成していた児童を紹介・称賛し、次時への意欲付けをする。 ○ゆっくりとした動作で伸ばすように声かけする。

10 資料 ドリルゲーム

(・は、それぞれのドリルゲームの行い方、○は身に付けさせたい動きを示す。)

①ポンポンサーブ

- ・1対1
- ・グリッド2本目のラインから行う。
- ・ペアにサーブをし、受け取る側はキャッチ、単元中盤からレシーブで当てて、捕る。

○本単元で必要なアンダーサーブ技能

②レシーブNo.2

- ・兄弟チームで分かれて行う。
(1チーム 4・5人)
- ・2番の位置から下投げパス(意図的にふる)を出し、レシーブの人は2番にパスで返球する。
- ・2ペア順番に行う。

○落下点への素早い移動
○2番の位置へのパス
○味方が取りやすい山なりのパス
○前傾姿勢

③アタック No1

- ・兄弟チームで分かれる。
(ボールキャッチ側・アタック側)
- ・アタック側はペアになり、30秒間同じ人が打ち続ける。
- ・30秒後、トスする人とアタックする人を交代してアタックをする。
- ・終わったら兄・弟の位置を交代する。
- ・記録者は、どの位置に返球していたか記録し、チームの作戦を立てるときに活かす。

○返球(アタック)のタイミング
○相手が捕りにくい返球(アタック)
○ねらった場所へ返球(アタック)
○味方が打ちやすいトス

④円陣パス

(開始時)

- ・チームで円になる。
- ・1分間で何回パスが続くか競い合う。
(名前を呼ぶなど声をだしてパスをつなぐ。)

○味方が取りやすい山なりのパス

CCCA ゲーム(キャッチキャッチキャッチアタックゲーム)

- ・人数 3対3
- ・ボールに触れる回数は1人1回
- ・ローテーションあり
- ・ラリーポイント制 前半3分 見直しタイム1分 後半3分
- ・サーブはグリット2本目のラインからアンダーサーブ
- ・ボールはキャッチOK
- ・キャッチしたところからは動かない
- ・必ず全員触って3回で相手コートに返球
- ・ブロックなし

レシーブ CA ゲーム(レシーブキャッチアタックゲーム)

- ・人数 3対3
- ・ローテーションあり
- ・ラリーポイント制 前半3分 見直しタイム1分 後半3分
- ・サーブはグリット2本目のラインからアンダーサーブ
- ・1本目とアタック前はキャッチ× トスはキャッチOK
- ・キャッチしたところからは動かない
- ・必ず全員触って3回で相手コートに返球
- ・ブロックなし

ワンキャッチアタックゲーム(ワンキャッチアタックゲーム)

- ・人数 3対3
- ・ローテーションあり
- ・ラリーポイント制 前半4分 作戦見直しタイム2分 後半4分
- ・サーブはグリット2本目のラインからアンダーサーブ
- ・ボールは一回キャッチOK(作戦によってレシーブの前・トスの前が選べる)
- ・キャッチしたところからは動かない
- ・必ず全員触って3回で相手コートに返球
- ・ブロックなし