授業におけるバレーボールの評価と指導に関する一考察

― バレーボールの各技術練習に対する意識調査より ―

新　谷　崇　一　（一般体育理論）

はじめに

近年，バレーボール界における日本勢の活躍は幾分下降気味ではあるが，東京オリンピック以来バレーボール人口は衰えることなく年々増加してきている。その傾向は日本に限らず世界的な情勢としても受けとれる。バレーボールの国際連盟への加盟国が現在137ヶ国，1982年の国際連盟（アルゼンチン）においては150ヶ国を越えるであろうことがその事実を物語っている。

また，単にバレーボール人口の増加だけでなくバレーボールの低年齢化が進んでいることもあげられる。つまり，小学生のバレーボール全国大会である。これは一人固定制ルールを用いたものでトスやレシーブが得意でそれを専門とする者，また背の低い者など幅広くバレーボールに参加できるように配慮してあるところに特徴がある。

このようにバレーボールの広範な普及にあって実際に行われている教育場面でのバレーボールは学生にとってどのように意識されているのであろうか。大学生を対象としたアンケート調査に基づき，現状把握とそれによる指導上の留意点，そして評価の一私論という点に的を絞ってまとめてみたい。

調査対象者は主に大学一年生で，一般体育実技の履修者であるが，実際に大学の一般体育実技でバレーボールを受講している者と，他の種目を受講しているが過去（高校時代の体育の授業）においてバレーボールの授業を経験しているという両者において調査を行った。

調査方法は質問紙を配布し，その場で回収した。調査対象者は以下の通りである。

表１　調査対象者数

N＝382人

現在所属	M ＝ 270 人 (70.7%)				F ＝ 112 人 (29.3%)			
過去の経験	バレー受講者		バレー経験者		バレー受講者		バレー経験者	
学年・計	人	%	人	%	人	%	人	%
高校１年			12	6.4			2	2.9
高校２年			17	9.0			3	4.3
高校３年			152	80.4			62	89.9
無効			8	4.2			2	2.9
計			189	70.0			69	61.6
大学１年	47	58.0			16	37.2		
大学２年	33	40.7			27	62.8		
大学３年	1	1.2			0	0		
無効	0	0			0	0		
計	81	30.0			43	38.4		

Ⅰ．問題の所在

バレーボールに限らず，スポーツ一般における実技の評価は試験者の眼による主観的な方法が主となる。たとえば，同じオーバーハンドパスにしても合格点を与える者もいれば，不合格点を与える者もいる。そこには評価の基準となる目安，また，量的に測定できる方法があまり一般化されていないのが現状である。バレーボールのオーバーハンドパスにしても，主観的な評価だけでなくその補助として客観的な評価方法，つまり，オーバーハンドパスの数量化も可能ではないかと考える。

また，評価を問う場合には，それは常に指導の延長線上にあらねばならないと考えられ，指導と評価は車の両輪のような関係にある。

体育の技能テストでも，普段の指導の段階である程度評価が対象として位置づけられた指導内容であらねばならない。つまり，指導とかけ離れた評価はあり得ないということである。

次に，指導という場面を想定した場合，実際に対象者である学生はその種目に対してどのような意識を抱いているのかを把握して指導しなければ指導者側の一方的な押し付けに終ってしまう危険性がある。

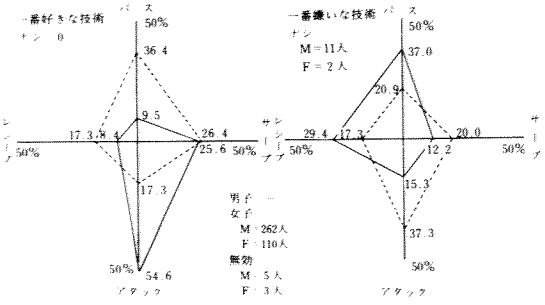
以上のことから，意識調査に基づき，まず学生のバレーボールに対する意識を把握し，そこから

指導上の留意点を述べ，バレーボールの最終目標を〝ゲームを成立させる〟ことに置き，その点からの評価の客観化に関する一私論をあげる。
なお，本研究においては，指導上の留意点に重点を置き，評価に関してはその方法の私論をあげ，数量化に対する信頼性，妥当性の検討は今後の課題とする。

II　意識調査からみたバレーボールの指導上の留意点

バレーボールの授業において，学生は各技術練習で何が一番好きで，何が一番嫌いなのかという導入段階での意識の把握が必要である。特に男子，女子における相違は指導上からも把握しておかねばならない。これに関する調査結果では，男子で一番好きな技術練習はアタック練習，女子はパス練習，逆に一番嫌いな技術練習は，男子はパス練習，女子はアタック練習ということが図1でわかる。この結果が全てに共通するものではないが男子，女子における意識の相違が明確に出ており指導の際の考慮すべき点となる。

図1　一番好き，嫌いな技術



このようなことから，男女間の相違を中心に考察していくが，バレーボールの受講者と経験者に極端な意識の相違がみられない限り両者の合計によって行う。また，この「II」における指導上の留意点では，細部にわたる技術指導，作戦という面から離れ，授業におけるバレーボールの最終目標を〝ゲームを成立させる〟ことに置き，そこに要求される指導上の留意点をあげるものである。

以下，パス，レシーブ，アタック，サーブ，ゲームの順に考察を進める。

1．パ　　ス

パスにはオーバーハンドパスとアンダーハンドパスの二系列がある。オーバーハンドパスは，(a)：両手の掌を開いてのパス，(b)：組手によるパス，(c)：片手でヒットするパスの三種に細分される。(a)の場合は高目のゆるやかなボールで，ボールの下に十分入る余裕のある高さの場合に使用する基本的な技術である。(b)は後方をついた高いボール，遠方への返球に対して用いる。(c)も後方をついた高いボール，また，体勢が崩れ両手では届かない高さのボールを遠方へ返球するのに用いる。

アンダーハンドパスは，(d)：組手アンダーハンドパス，(e)：片手によるアンダーハンドパスの二種に細分される。(d)はスピードのあるきついボールに対して，いわゆるレシーブの手段として用いたり，オーバーハンドパスでは低過ぎる前方のゆるやかなボールの返球に用いる。
(e)は組手によるアンダーハンドパスでは間に合わないようなボールに対して用いる。

このオーバーハンドパス，アンダーハンドパスは他の技術と比べ，行動の単調さ，ダイナミックさの不足などが目立ち，他の技術練習より軽視される傾向にあるがバレーボールの中で最も基本的な技術であり，導入の段階では必ず通り，習得しておかなければならないものである。
パス練習の軽視から，学生間でアタックは得意であるがパスは苦手であるという者を見受けるが，これはパス練習の軽視による一例である。

このパスに要求されるものとして，(i)：方向(正確性)，(ii)：飛距離，(iii)：高さ，(iv)：強弱の四要素がある。これらは，ボールの軌跡を正確に素早く読み取り⇨移動して落下点に入り⇨パスの動作に移り⇨体全体のバネ，特に手首，肘，膝を十分に使用してボールを送り出すという一連の動作から生まれるものである。従って(i)〜(iv)までの要素を含んだ完成されたパスは軽視されがちの練習においては不可能なことである。

それでは，意識調査の結果を概観し指導上の留意点を述べることにする。

先の調査結果から，パス練習は男子において一番嫌い，女子においては一番好きな練習であったが，単にパス練習は好きか，嫌いかの質問によると，表2でもわかるように男子の50.4%と半数が嫌い，女子の67.3%と3分の2が好きと答え，その男女差の傾向が現われている。

具体的な理由をみると，男子の好きな理由の第1位は〝お互いにパスし合って楽しいから〟が30.9%，第2位は〝いろいろなパスがあるから〟

が19.3%，第3位は〝思う方向，場所にパスできるから〟が16.6%となっている。

女子の第1位は44.3%で男子と同様であるが，第2位は〝あまり激しい動きを要求されないから〟が16.0%となっており，第3位には三つの理由が同率で並んでいる。

逆に，嫌いな理由として，男子の第1位は〝対人，円陣で行っても単純な行動の繰り返しだから〟が27.6%，第2位は〝思う方向，場所にパスできないから〟が18.6%，第3位は〝つき指しそうだから，あざができそうだから〟が17.1%となっている。女子の第1位は〝思う方向，場所にパスできないから〟が24.5%，第2位は〝指，腕が痛いから〟22.4%，第3位は〝対人，円陣で行っても単純な動作の繰り返しだから〟が16.3%となっており，男女間の相違がみられる。

以上の結果から，男女間のパス練習に対する意識の相違はまず好きな立場で，男子は様々なパスの種類に興味を抱き，また自分の技能を十分に発揮できるところに理由があり，女子は肉体的側面として考えられる，あまり疲れないという消極的な理由にみられる。しかし，男女とも好きな理由として，精神的側面としての一緒にプレイする楽しさを第1位にあげている点に共通点がみられる。逆に嫌いな理由として，男子は第1位にパス練習の単調さ，次いでパス技術の未熟という技術的側面があげられ，女子は技術的側面が第1位で，次いで指，腕が痛いという肉体的側面で，男女間の相違がみられる。

以上の結果を踏まえて指導上の留意点を述べると以下のようになる。

パス練習における指導上の留意点

① ボールコントロールの練習。

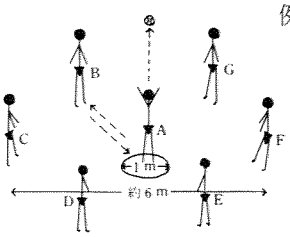
これは正しい姿勢で素早くボールの下に入ることを強調する。そして，最初はホールディングによるオーバーハンドパスを行い，ボールを十分引きつけて送り出す気持で繰り返す。これは，オーバーハンドパスを行うときの指の痛み解消にもつながる。

次に，的あての練習，またはバスケットボールのリングにパスしたボールを入れる練習などを加えて，変化のある指導を行うとよい。

② アンダーハンドパスのタイミングをつかむ練習。これに対しては，両膝を十分折り曲げ，地面に両手をつけ，アンダーハンドパスの姿勢に入る直前の低い位置でボールに触れ，ボールを持ち上げる気持でパスを行うとそのタイミングもつかみやすくなる。

③ パス練習の単調さを解消し，楽しさを増す工夫をする。

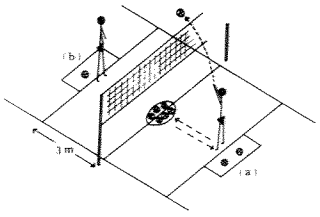
図2　パスゲーム①



例1．図2のようにAの者が直径6m位の円陣の中央に立ち，まずAが直上トスをすると同時に周りの者の名前（たとえばB）を呼び，図のようにポジションを交替する。Bは円陣の中央に移動して落ちてくるボールをトスし，同時に他の者の名前を呼び，これを繰り返す。

女子の場合は，円陣の直径を狭くするなどの工夫を加え連続することを考える。

図3　パスゲーム②



例2．図3のように，ネットをはさんで高い正確なパスをAからBに送り，その間にAはセンターラインのサークル内にあるボールを1個ずつ自分の陣地(a)にとってきて置き，Bから返球されるパスを待つ。また，BはAからパスされたボールをAにパスし，その瞬間にボールをとってきて自分の陣地(b)に置き，Aからの返球に備える。

この例1，例2にいろいろなルールを加えることによって楽しさ，困難さも増え，パス練習における単調さの解消に役立つ。ただし，例2などは競争が先行し，パスが雑になる危険性があるので注意を要する。

以上であるが，パス練習に入るにあたって一番考慮しなければならないのは，単調さからくるパス練習の軽視である。腕力，握力の弱さでボールの飛距離が伸びないことに対しては，正確なフォームによる繰り返しである程度飛ぶようになる。しかし，その繰り返しが単調なものであれば，意欲も半減し，良い結果は望めない。

表2　パス練習

M＝262人，F＝110人，無効：M＝7人，F＝0人

理由項目＼好き・嫌い／男女別	好き M 人	好き M %	好き F 人	好き F %
好きな者の計	123	46.9	74	67.3
単調で疲れないから	19	10.5	7	6.6
あまり激しい動きを要求されないから	12	6.6	17	16.0
思う方向，場所にパスができるから	30	16.6	10	9.4
単純で簡単であるから	25	13.8	10	9.4
いろいろなパス（高低，長・短）があるから	35	19.3	10	9.4
お互いにパスし合って楽しいから	56	30.9	47	44.3
その他	4	2.2	5	4.7

理由項目＼好き・嫌い／男女別	嫌い M 人	嫌い M %	嫌い F 人	嫌い F %
嫌いな者の計	132	50.4	36	32.7
指（オーバーパス），腕（アンダーパス）が嫌いから	30	15.1	11	22.4
つき指しそうだから，あざができそうだから	34	17.1	7	14.3
思う方向，場所にパスできないから	37	18.6	12	24.5
対人，円陣で行っても単純な行動の繰り返しだから（変化がない）	55	27.6	8	16.3
同じ姿勢の繰り返しだから	33	16.6	7	14.3
その他	12	6.0	4	8.2

（注）理由項目に対する解答は3項目まで選択可としてある。

2．レシーブ

一般にレシーブという場合は組手によるアンダーハンドパスと，片手によるアンダーハンドパスを使用して，主にスパイクされたボール，サーブされたボール，ときにはフェイントのように意表をつかれオーバーハンドパスでは間に合わないようなボールのように，早く，きつく，ゆるやかで前方に落下するボールに用いる。

このレシーブに要求されるものは，相手からの返球に対してその方向，強弱を見極め，正確にレシーブしてセッターに返球することにある。

現在の一流のアタッカーのスパイクが9mラインを通過するまでの所要時間は，男子で0.3秒，女子で0.5秒である。人間の全身反応時間，すなわちある事態に身体が適応しはじめるのに必要な時間は，男女とも0.3〜0.4秒であることから，強打に対するレシーブではなかば反射的動作であるといえる。しかし，レシーブの対象は強打のみならずサーブなどにみられる変化球もあり，読みと反射的能力が強く要求される。

それでは，意識調査の結果を概観し，そこから得られる指導上の留意点を述べることにする。

まずレシーブ練習の好き嫌いの割合をみると，表3から男女とも過半数の者が好きと答えている。好きと答えた理由をみると，男子，女子同じ順位を示しており，第1位が〝難しいボールをあげた時（ファインプレー）気持が良いから〟で男子28.9%，女子32.7%，第2位が〝いろいろ変化があって面白い〟で男子25.4%，女子28.7%，第3位が〝攻撃⇒レシーブという繰り返しが続いた時非常に面白い〟で男子22.8%，女子25.7%となっている。

逆に，嫌いと答えた理由は，第1位が〝レシーブしたとき腕が痛い〟で男子41.4%，女子34.4%となっている。第2位は，〝よく動くので疲れる〟で男子18.9%，〝ボールの早さにタイミングを合わせれない〟で女子26.2%，第3位は〝ローリングやスライディングがうまくできないから〟で男子13.0%，女子13.1%となっている。

つまり，男女とも好きな理由はファインプレーから生まれる歓びという精神的側面の高揚にみられる。それは，レシーブの特徴でもあり，レシーブで不可能なボールを反射的な行動で可能にするところにある。そのような点で，男女とも好きな理由の第1位にあげているものと考えられる。

逆に，嫌いな理由として，男女とも〝腕が痛い〟という技術以前の肉体的側面をあげている。

次いで，男子は活動量からくる疲労という肉体的側面，そして，ローリングやスライディングという技術的側面が続いている。

女子では，男子と違い技術的側面が第2位に現われている。

以上の点からレシーブ練習における指導上の留意点をまとめると以下のようになる。

レシーブ練習における指導上の留意点

① 男女とも技術的側面から生まれる「歓び」という精神的側面を高める指導内容を工夫する。つまり，困難さの克服，変化に富んだボールへの対処ということから，スライディング，ローリングの技術を導入して指導する。

② スライディング，ローリング，タイミングなどの技術的側面の指導。
これは最初から高度なものを要求せず，バレーボールに要求される回転運動に対して，ボールから離れてマットの上で転がる練習をして慣れることが重要である。
また，タイミングに関してはいろいろ変化のあるボールを前後・左右に投げ，最初はそのボールをキャッチすることから始め，ボールのスピード，変化に慣れさせる。

③ 対人，円陣でのレシーブ練習で連続，つまり「つなぎ」を考える。
たとえば，経験者の中に初心者を加えることにより，集団プレイの中で連続した動きに参加しているという実感を持たせる。

④ レシーブ時における腕の痛さの緩和を工夫する。たとえば，季節によっては厚手の長袖を着用するとか，素肌でもよく手，腕が暖まっ

てから練習を行うよう心がける。

しかし，レシーブによる腕の痛さは実際練習の積み重ねによって解消されるもので，痛さを完全に取り除くことは困難なことである。従って，無我夢中のときは痛さを感じないというように精神的なものにより気をそらすことが先決と考えられる。

⑤　特に男子において，よく動くので疲れるとあるが，これは授業時間内での活動量の多さに問題があるだけではなく，レシーブ・フォーメーションの不理解，つまりボールに対して一番合理的な動きをしているかにある。

従って，バレーボールのフォーメーションや基本的な動きを理解させる必要がある。

以上であるが，バレーボールにおけるレシーブはゲームを盛り上げ，楽しさを増加させる第一の要因と考えられる。つまり，ボールを拾いそれを攻撃に移すという連続性の第一歩である。

従って，レシーブ技術はある程度身につけておくことが望まれるが，授業段階では各学年，構成員のレベルに応じて段階を設定して指導するよう心がけるべきである。

表3　レシーブ練習

M＝262人，F＝110人，無効：M＝7人，F＝2人

理由項目＼好き・嫌い	好き			
男女別	M		F	
人，%	人	%	人	%
好きな者の計	139	53.1	66	60.0
動きが激しく早いから	32	14.0	9	8.9
いろいろ変化があって面白いから	58	25.4	29	28.7
難しいボールをあげた時（ファインプレー），非常に気持が良いから	66	28.9	33	32.7
早いボールへのタイミングをよくつかめているから	15	6.6	1	1.0
攻撃⇒レシーブという繰り返しが続いたとき非常に面白いから	52	22.8	26	25.7
その他	5	2.2	3	3.0

理由項目＼好き・嫌い	嫌い			
男女別	M		F	
人，%	人	%	人	%
嫌いな者の計	116	44.3	42	38.2
レシーブしたとき腕が痛いから	70	41.4	21	34.4
よく動くので疲れるから	32	18.9	5	8.2
低い姿勢を保つので疲れる（足が痛い）から	8	4.7	2	3.3
ボールの早さにタイミングを合わせれないから	18	10.7	16	26.2
ローリング（転がり）やスライディング（すべり）がうまくできないから	22	13.0	8	13.1
ボールが顔にあたりそうで恐いから	11	6.5	6	9.8
その他	8	4.7	3	4.9

（注）理由項目に対する解答は3項目まで選択可としてある。

3．アタック（スパイク）

バレーボールの技術のなかで唯一派手で注目を浴びるのがアタックにおけるスパイクであろう。また，チームの組織的な功撃を代表するものであり，そのチームの総合力がこのスパイクに集約されているともいえる。

アタックには，(a)：味方チームのレシーブ⇒トス⇒スパイクという連系プレーから得点，あるいはサイドアウトをねらった攻撃，(b)：味方チームの連系プレーが完全でないとき，相手チームの組織的なプレーを防ぐことを目的としたり，またフェイントで返球したりの半攻撃的なもの，(c)：完全に味方チームの連系プレーのミスにより余裕なしで相手チームに返球し，味方チームの態勢を整え直すという三種類が考えられる。

しかし，普段の授業においてこの三種類のアタックをその場に応じて意識的に使い分けることは非常に難しいことである。従って，味方チームで三回ボールに触れて返球（パス，スパイクなど）するという三段攻撃の連系プレーを習慣化することを授業で指導することが望まれる。

それでは，意識調査の結果を概観し指導上の留意点を述べることにする。

前述の通り，アタック練習は男子で一番好きな練習で，女子は一番嫌いな練習である。

ここで単に好きか嫌いかの割合でみると，男子の76.7%が好き，女子の52.7%が嫌いとなり，男女間の相違が同様に現われている。

これらの理由として，好きな立場での第1位は〝うまくミートして相手チームに入れたとき気持が良い〟で男子58.8%，女子50.6%，第2位は〝他の技術練習に比べダイナミックであるから〟で男子41.2%，女子24.7%，第3位は〝ブロックを破ったとき気持が良いから〟で男子17.2%，女子は11.7%となっており，男女とも同じ理由にある。

嫌いな理由の第1位は〝タイミングがつかめず手にあたらないから〟で男子25.3%，女子31.0%となっている。第2位は〝ネットが高すぎるような感じがするから〟で男子18.7%，女子23.0%，同じく男子において〝ネットが邪魔に感じ思う様に打てない〟（女子は13.0%で第4位）が第2位に並んでいる。第3位は〝ジャンプ力があまりないから〟で男子14.7%，女子20.0%となっており男女とも同じ傾向が現われている。

しかし，好きな理由に対し一般的に男子のパーセンテージが高く，逆に嫌いな理由では女子のパーセンテージが高いのがうかがわれる。

男女とも好きな理由は，アタックの特徴である成功したときの壮快感という精神的側面があげられるが，これはアタックのダイナミックさにも共通するものである。逆に嫌いな理由として，タイミングという技術的側面が第1位で，次いでネットという障害物に対する抵抗感の精神的側面，そしてジャンプ力という肉体的側面となっている。

男女とも同じ傾向にあるということは，アタックという技術が我々の目に強く焼き付きそのイメージが率直に表現されたからと言えよう。

以上の点から，指導上の留意点をまとめると以下のようになる。

アタック練習における指導上の留意点

① 成功の歓びという精神的側面を十分に引き出す工夫をする。これは，スパイクのもつダイナミックさとも関係し，一本一本のスパイクを念入りに打たせ，ネットを低くしたり，個人の好む高さのトスをあげるなどして成功の数を多くすることが考えられる。

② スパイクの成功は，特にトスされたボールとのタイミングにあるので指導を工夫する。たとえば，スパイクのタイミングに対しては，トスされたボールに対して最初から腕を大きく振り回すのではなく，助走を利用してジャンプの最高点でタッチするような感じでボールを打つ。この繰り返しで，トスされたボールの軌跡，落下速度に慣れスパイクの打点もつかめてくる。

③ ジャンプ力という肉体的側面の問題，同時にネットという障害物の存在から受ける精神的圧迫感とその高さの問題に対する指導。
ジャンプ力に対しては早急に解決できるものではないので，この点に関しては②で述べたようにそのジャンプ力なりに最高点でボールにタッチすることを心がける程度にしたい。
ネットという障害物は，バレーボールを成立させる必要条件であり取り除くことはできないので慣れる以外にはない。その方法としては，ネットに接近したトス，離れたトスのボールに対しての踏み切りの角度を様々に変えてネットに触れないでボールをキャッチする練習を繰り返すことにより慣れてくる。
また，高さに対しては必ずしも一般男子，女子，高校男子，女子の正規の高さにこだわらず，その授業内で自由に設定することが望ましい。

以上であるが，アタック練習において考慮すべきことは，女子において一番嫌いな練習であるがアタックに対して抱くイメージにはあまり男女差がみられないということである。

従って，スパイクという強打だけがアタックではなく，その体力に応じてタイミングよくボールをとらえ，攻撃しているという精神的なものが注がれればアタックとして十分なりたつものである。

これらから，アタックの練習ではボールに正確にミートすることを先決とし，次に，コースの打ち分けを行い，アタックのもつ成功したときの壮快さ，ダイナミックさを引き出すような指導の工夫が望まれる。

表4　アタック練習

M＝262人，F＝110人，無効：M＝7人，F＝2人

理由項目＼好き・嫌い	好き				嫌い			
男女別	M		F		M		F	
人，%	人	%	人	%	人	%	人	%
好きな者の計	201	76.7	50	45.5	54	20.6	58	52.7
他の技術練習に比べダイナミックであるから	103	41.2	19	24.7	6	8.0	7	7.0
ブロックを破ったとき気持が良いから	43	17.2	9	11.7	19	25.3	31	31.0
チームのポイントゲッター（得点者）になった気持がするから	30	12.0	2	2.6	14	18.7	13	13.0
うまくミートして相手コートに入れたとき気持が良いから	147	58.8	39	50.6	14	18.7	23	23.0
トスのボールにうまくタイミングを合わせれるから	15	6.0	3	3.9	1	1.3	0	0
動きの激しい所にはあまり疲れないから	6	2.4	3	3.9	11	14.7	20	20.0
その他	6	2.4	2	2.6	4	5.3	1	1.0
					6	8.0	5	5.0

（注）理由項目に対する解答は3項目まで選択可としてある。

4．サ　ー　ブ

サーブが入ることによってゲームが成立するという程バレーボールを特徴づける基礎技術と考えられる。しかし，現在ではサーブは相手コートへ入れるだけではなく，攻撃の一種と考えられ得点に大きく影響する技術となっている。

このようなことから，サーブにはスピード，強さ，正確性，また球種による変化度が要求される。

サーブの種類には，アンダーハンドサーブ（安全サーブ），フローターサーブ，オーバーハンドサーブ，特殊なものとして，いわゆる天井サーブなどがある。これらのサーブはスピード，強さ，コントロールにおいてそれぞれ特徴をもち，使用者の体力などとの関係で，各自に合ったものを選択し習得すべきである。

それでは，意識調査の結果を概観し，指導上の留意点を述べることにする。

図1からわかるように，サーブの練習は男女とも好きな技術練習と考えられる。

また，単に好きか嫌いかの割合によると，男子では75.6%，女子では67.3%が好きと答えている。

その好きな理由をみると，第1位は〝狙った位置にサーブが入ると気持が良いから〟で男子

28.7%，女子38.0%となっている。第2位と第3位では男女は入れ替わるが，〝いろいろな種類の打ち方があり面白いから〟が男子25.1%で第2位，女子18.5%で第3位，〝相手のレシーブミスはすぐ得点に結びつく魅力がある〟が男子19.6%で第3位，女子22.8%で第2位となり，主に，サーブ技術の習得によって生まれる精神的側面である歓びが表面に出てきている。また，サーブの成功が直接得点に関係したり，様々な種類のサーブがあるという理由が好きな理由としてあげられる。

嫌いな理由として，男女1位，2位入れ替わるが，〝単純な練習の繰り返しでつまらない〟が男子38.8%で第1位，女子23.7%で第2位，〝狙った所へ思う様にいかないから〟が男子26.9%で第2位，女子28.9%で第1位となっている。

他，〝サーブを打つと手が痛い〟，〝変化球やドライブサーブの要領がつかめない〟などがあげられるが，主に，練習内容にみられる単調さ，サーブ技術の未習得によりボールを思う様に操作できないという理由があげられる。

以上の点から，指導上の留意点をまとめると以下のようになる。

サーブ練習における指導上の留意点

① サーブ練習にともなう単調さの解消を工夫する。単調さの中には，特に女子においてサーブが相手コートまで届かないのに対して，何も指導せず繰り返しサーブを打たせていることも入る。このようなレベルに対して，まずアンダーハンドサーブから入り，サーブの打つ位置は固定せずネットに近い所から打ち，徐々に入れながらサーブの強さ，距離感を認識させながらサーブを行う。

② 単調さ解消の第2段階として，様々なサーブを経験させる。
体力に合ったサーブ指導が必要であるが，一般的にオーバーハンドサーブによる変化球サーブがあげられる。このサーブは定った変化がなく，下へ横へと変化したり，また急に浮いたり，その時の打球の強さ，空気抵抗などにより様々な変化が起り非常に興味をさそう。次に，ボールコントロールに関してサーブの狙う位置を定め，目標地点に入ったならば何点という得点制で練習の励みを高める。

③ サーブの種類を全員に経験させ，特に長身で肩の力が強く，手首の強い者にはオーバーハンドサーブによるドライブサーブ，また長身で手首の強い者にはフローターサーブなどとその体力に応じたサーブを積極的に使用させることが望まれる。

以上が主な留意点であるが，サーブへ興味を抱かせるには，まず相手コートへ確実に入れることであり，次にサーブの球種を知りボールコントロールを可能にするという，段階を追っての指導が望まれる。最終的には，各自のサーブを習得し攻撃の一部として使用するまで高めるべきである。

表5　サーブ練習

M＝262人，F＝110人，無効：M＝10人，F＝2人

理由項目＼男女別	M 人	M %	F 人	F %
好き・嫌い：好き　人％				
好きな者の計	198	75.6	74	67.3
単純な動きで疲れないから	26	8.0	11	12.0
いろいろな種類の打ち方があり面白いから	82	25.1	17	18.5
変化球・ドライブサーブなど打ち分けれるから	58	17.7	3	3.3
狙った位置にサーブが入ると気持がよいから	94	28.7	35	38.0
相手のサーブレシーブミスはすぐ得点に結びつく魅力があるから	64	19.6	21	22.8
その他	3	0.9	5	5.4

理由項目＼男女別	M 人	M %	F 人	F %
好き・嫌い：嫌い　人％				
嫌いな者の計	54	20.6	34	30.9
サーブを打つと手が痛いから	9	13.4	8	21.1
相手コートまでなかなか届かないから	0	0	4	10.5
狙った所へ思う様に行かないから	18	26.9	11	28.9
単純な練習の繰り返しでつまらないから	26	38.8	9	23.7
変化球やドライブサーブの要領がつかめないから	10	14.9	5	13.2
その他	4	6.0	1	2.6

（注）理由項目に対する解答は3項目まで選択可としてある。

5．ゲーム

各個人のもつ技能が最終的に発揮されるのを望むのはゲームの展開中においてであろう。

しかし，ゲームも位置づけによって，(a)：個人の各技術の完成を集団プレイの中で発揮させる，つまり競争としてのゲーム，(b)：ゲームを通して，各個人の技能又はチームワークの育成を目的としたもの，(c)：競争を意識せず，全員参加による楽しみを目的とした三種類が考えられる。

勿論，ゲームの繰り返しの過程で，バレーボールの各技術，チームワークはある程度自然に身につくが，ゲーム設定の最初の位置づけは以上の三種と考えられる。本研究では，(b)の立場からそれぞれの学生はどのような意識を抱いているのかをみるものであり，ゲームを通しての細部にわたる技術指導ではなく，その練習に入る以前のゲームに対する意識の問題を取りあげて述べることにある。

表6からもわかるように，男女とも80%以上の者がゲームを通しての練習を好きと答えている。その好きな理由は〝競争が意識されて面白いから〟，〝全員参加なので楽しいから〟が男女とも1

位，2位を占めるが順位はそれぞれ入れ替っている。

逆に，嫌いな理由は男女とも同じ傾向を示している。第1位は〝各技術が皆より劣ると感じるから〟第2位は〝仲間に気をつかい疲れるから〟第3位は〝全体の動き（チームプレー）についていけないから〟となっている。

つまり，好きな理由では，男子はゲームを競争の場面，各技術の練習場面と考え，女子では全員参加，チームワークの練習場面と考えるが，男女ともゲームのもつ楽しさをベースにおいている。

嫌いな理由は，各個人の技能のレベル差から生まれる劣等感に主たる原因がみられ，これが集団プレイをする際の精神的障害となっていると言える。

以上の点から，ゲームを通しての練習に入る以前の指導上の留意点を述べると以下のようになる。

ゲームを通しての練習における指導上の留意点

① ゲームの目的を明確にする。

たとえば，前述の三種の中で競争を目的としたゲームであるならば，そこにはある程度のレシーブ技術というものが要求され，それなしでは先の調査結果からもわかるように劣等感を引き出し，マイナスの結果を生むことになる。従ってゲームの目的にそった段階別の指導とゲームに入る以前に学生へゲームの趣旨を明確に伝達することが必要である。

② ゲームの目的に応じて，各技術練習の到達目標を立てる。

ゲームの最初の段階におけるパスゲームでは何が要求されるのか。つまり，パスの方向(正確性)，飛距離，強弱，またボールに3回触れて相手に返球するという初歩的な三段攻撃などの目標設定を明確にする。

③ 各個人の技能差をどのように克服し，チーム構成を行い，ゲームを進めるかの工夫が必要である。たとえば，個人に何かの得意技術を持たせる。つまり，ある程度の役割分担である。その得意技術を少人数によるゲームで経験して，自信を持って6人のゲームに参加し発揮させる指導が望まれる。

④ 実際の6人によるゲームでは男女の意識の相違を考慮して指導する。

男子は，ゲームの目的に応じた競争意識をいかにうまく引き出すかにある。まず，チーム構成の際に，チームレベルをある程度同一にすることが望まれる。そして，得点を11点制にして，授業時間内で勝つチャンスの回数を増やすなどの方法が考えられる。

女子では，楽しさが表面化される。まず，チームの人数は，最終的に6人にするものとして，最初は人数にこだわらず7人，8人，9人とし，できる限りボールを落さず相手コートへ返球することを狙いとする。次に，3回目でボールを相手コートへ返球するという攻撃を目標とさせる。その過程での得点法は，1本目の返球で得た得点は1点，2本目，3本目では2点，3点という加算で21得点制で行う。これは，得点化による競争意識と味方で多くボールに触れ種々の攻撃に結びつけることが同時に起り，また作戦面に対する配慮と楽しさが自然に増すゲームである。

以上であるが，ゲームは前述した通り目標を明確にしておかなければ単なる遊びに終ってしまう可能性がある。学生は，とかくゲーム指向に走り，個々の技術練習をおろそかにする傾向がある。

そのようなことから，理想的なゲーム展開はゲームの明確な位置づけにあることを力説したい。

表6　ゲーム

M＝262人，F＝110人，無効：M＝10人，F＝0人

好き・嫌い	好き				嫌い			
理由項目 ＼ 男女別	M		F		M		F	
人，% ＼ 好きな者の計	人	%	人	%	人	%	人	%
好きな者の計	229	87.4	91	82.7	23	8.8	19	17.3
あまり疲れないから	17	4.1	3	1.8				
自分の役割行動が減少するから	6	1.5	0	0				
全員参加なので楽しいから	93	22.5	40	24.5				
チームワークの練習になるから	71	17.2	26	16.0				
競争が意識され面白いから	100	24.2	34	20.9				
一通りの技術(パス，レシーブ，アタック，サーブ)が一度に練習できるから	76	18.4	24	14.7				
自分達の行動が構成化されるから	41	9.9	22	13.5				
その他	9	2.2	4	2.5				

嫌いな者の計					23	8.8	19	17.3
全体の動き（チームプレー）についていけないから					7	17.9	4	13.8
各技術(パス，レシーブ，アタック，サーブ)が皆より劣ると感じるから					10	25.6	11	37.9
ボールにあまりさわれないから					1	2.6	1	3.4
仲間に気をつかい疲れるから					9	23.1	8	27.6
ミスしたら恥かしいから					6	15.4	1	3.4
あまり点数にこだわりすぎるから（競争意識が真っ先に出る）					5	12.8	4	13.8
その他					1	2.6	0	0

(注)　理由項目に対する解答は3項目まで選択可としてある。

ま と め

パス，レシーブ，アタック，サーブ，そしてゲームにおける学生の意識の概要を述べ，それに基づく指導上の留意点をあげたが，授業において各技術を十分に習得することは限られた授業時間数内の練習では非常に困難なことである。

しかし，その目標をどこに置くかを明確にすることによって要求されるレベルの到達はある程度可能となる。また，そのような目標設定は，学生自身の目標も定まり自主的な活動を生み出すこと

になる。同時に，その目標は評価の対象へと結びつき，指導の延長線上における評価という理論が考えられることとなる。

Ⅲ　バレーボールの評価における客観化への一私論

バレーボールの評価の目標を〝ゲームを成立させる〟のに必要な技能とし，そのテストの客観化を試みる。これに関する先行研究としては，大阪体育大学の柏森康雄等が行っているが，本研究の一貫した趣旨のもとでの評価とは異なる。

なお，本研究の客観化の試みは私論の段階までとし，この評価方法の妥当性，信頼性に関する研究は今後の課題とする。

以下，パス，サーブ，スパイクの順に若干の技能テストの私論をあげる。

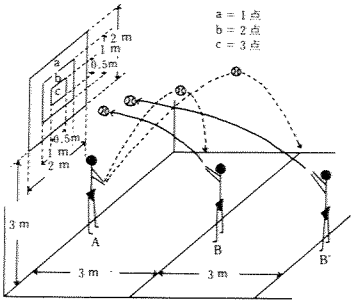
1．パスに関する技能テスト

パスに要求される技能として，(i)方向(正確性)(ii)飛距離，(iii)高さ，(iv)強弱がある。

ゲームで要求されるものは特に(i)，(ii)となることから，正確性，飛距離の技能テストを示す。

(i)．方向（正確性）

図4　正確性



図のような的を設け，AからBへボールを投げ，オーバーハンドパスで的を狙う。次にB′の6mラインまで下がり，同じ要領で的を狙う。

表7

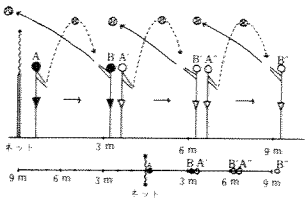
パスの種類＼ライン	3 m	6 m	合計
オーバーハンドパス	点	点	点
アンダーハンドパス	点	点	点

各5本ずつ行い得点を表7に記入する。ただし，2m四方の的以外は0点，境界線は得点の高い方を加算する。

アンダーハンドパスも同様な要領で行う。

(ii)．飛距離

図5　飛距離



ネットという障害物を越えて相手コートへ十分な距離のパスを必ず入れることを狙いとする。まず，AからBへボールを投げ，Bはネットを越して相手コートへパスし，その距離を測定する。次に，AとBは同間隔でエンドラインの方向へ下がり，B′の6m，B″の9mラインと計3回の距離測定を行う。規則として，相手コートのエンドラインを越した場合はそれぞれ12m，15m，18mとする。ネットインは落下地点までを測定する。相手コートへ入らず，ネットの場合はネットまでの距離マイナス1m，ネットまで届かない場合は落下地点マイナス2mとして距離を記録する。得点は，3回の飛距離の合計を加算して得点とする。従って，最高距離(得点)は，12m＋15m＋18m＝45m（点）となる。

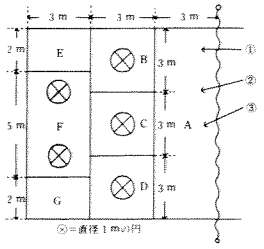
2．サーブに関する技能テスト

表8

コース＼エリア	A	B	C	D	E	F	G	⊗	計
①ストレート	1点	2点	1点	1点	3点	1点	1点	1点	点
②センター	1点	1点	2点	1点	1点	3点	1点	1点	点
③クロス	1点	1点	1点	2点	1点	1点	3点	1点	点

狙いとして，サーブの質ではなく相手コートへ確実に入れることと，コースの打ち分けの技能をみる。ただし，レシーバー直撃（左図⊗）は減点と考える。また，サーブのトスは肩の高さ以上を原則とする。

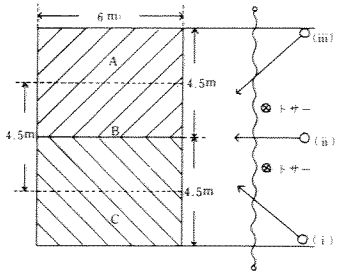
図6　サーブ



方法は，ストレート，センター，クロスへ各4本ずつの計12本打つ。得点は，表8に示した得点表を使用し，落下地点の得点を加算して合計する。従って，最高得点は，12×3＝36点となる。また，境界線は得点の多い方を加算する。

3．スパイクに関する技能テスト

図7　スパイク



狙いは，強打を要求するのではなく，ゲームにおいてあらゆる角度から正確に相手コートへタイミングよくスパイクすることにある。

表9

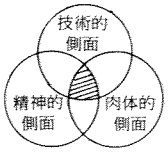
回数 / コース	1	2	3	計
(i)レフト	点	点	点	点
(ii)センター	点	点	点	点
(iii)ライト	点	点	点	点

方法と得点は，(i)の方向から好きな高さにトスされたボールに対してA面(▨)を狙い，入ったら2点，コート内の他は1点と計算する。同様に，(ii)の方向からB面(▧)を狙い，入ったら2点，他は1点，(iii)の方向からC面(▧)を狙い，入ったら2点，他は1点とする。規則としては，6人制ルールを使用する。また，ライン上は得点の高い方を加算する。

おわりに

学生のバレーボールに関する意識調査を通して，バレーボールに対する技術的側面，精神的側面，肉体的側面からの意識を把握することができた。

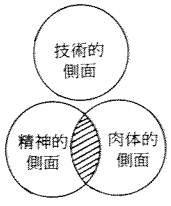
図8



この三つの側面は学生とバレーボールの間を相互に接近させたり，逆に離反させたりする要因となっていることがわかる。

図8のように，技術的側面，精神的側面，肉体的側面が同時に備わっていれば理想的なバレーボールの展開が望まれる。

図9



しかし，必ずしも三つの側面が備わっているのが現状ではない。図9のように，学生の現状において技術的側面が離反し，精神的側面と肉体的側面が備わっている場合もあるが，バレーボールの授業展開は可能である。

たとえば，バレーボールにおける技術の習得は段階別の指導と練習の積み重ねによってある程度身につくものである。しかし，練習の過程で一番必要なことはバレーボールに対する熱意や歓びである。つまり，習得の歓び，成功の歓び，勝利の歓びなどを率直に受け入れる精神的側面である。そして，それに技術の習得や歓びを表現するために必要な健全な肉体的側面が備わればバレーボールの授業の展開は可能である。

しかし，現状では一側面しか備わっていない場合，全く無の場合も考えられる。

このような場合においては，導入の段階で困難さがみられるだけであり，授業の展開では不可能な状態ではない。従って，いかにバランスのとれたこの三つの側面を備えさせていくかの指導が要求されてくる。表10でもわかるように，今後の授業展開で一番望むものは〝ゲーム中心の授業〟である。従って，授業でゲームが理想的に展開されるにはこの三つの側面がバランスよく備わっていることが要求されよう。

以上のことから，具体的で詳細な指導例が今後の課題として強く望まれる。

表10　今後の授業展開で一番望むもの

M＝262人，F＝110人，無効：M＝24人，F＝10人

項目 / 性別 / 希望順位	M 第1希望 人	M 第1希望 %	M 第2希望 人	M 第2希望 %	F 第1希望 人	F 第1希望 %	F 第2希望 人	F 第2希望 %
ゲーム中心（ゲームばかり）の授業	168	64.1	34	13.0	37	33.6	23	20.9
基本技術（パス，レシーブ，アタック，サーブ）の習得を中心とした授業	9	3.4	33	12.6	7	6.4	8	7.3
1日間のうちで前半，基本技術，後半ゲームの授業	22	8.4	65	24.8	22	20.0	26	23.6
1時間のうちで基本技術＋ゲームの繰り返しの授業	34	13.0	88	33.6	30	27.3	32	29.1
ボールを全く使用しない時間も入るような変化のある授業	5	1.9	18	6.9	4	3.6	11	10.0

参考文献

(1)　日本バレーボール協会指導普及委員会編「バレーボール指導教本」　大修館書店　1980
(2)　朽堀申二　「バレーボール」―ゲームの構造とその組みたて方練習の計画―泰流社　1977
(3)　豊田直平，山本隆久　編　「バレーボールの教科指導」　遊戯社　1980
(4)　松平康隆，豊田博，大野武治，稲山王子　編「バレーボールのコーチング」　大修館書店　1974
(5)　豊田博，吉村恒男　「小学生バレーボール」―1人固定制―　日本文化出版　1981
(6)　片島義友，金井達蔵，辰見敏夫，肥田野直「講座・教育評価」第1巻　明治図書　1969
(7)　辰見敏夫　「教育評価法」　協同出版　1972