

群 教 七	G06-02
	平 27.257 集
	保体一中

投げる・打つ技能を高め、状況に応じた動きを身に付けるソフトボール指導の工夫

—教材・教具の開発と『確認くん』を使った教え合い活動を通して—

特別研修員 小山 靖弘

I 研究テーマの設定の理由

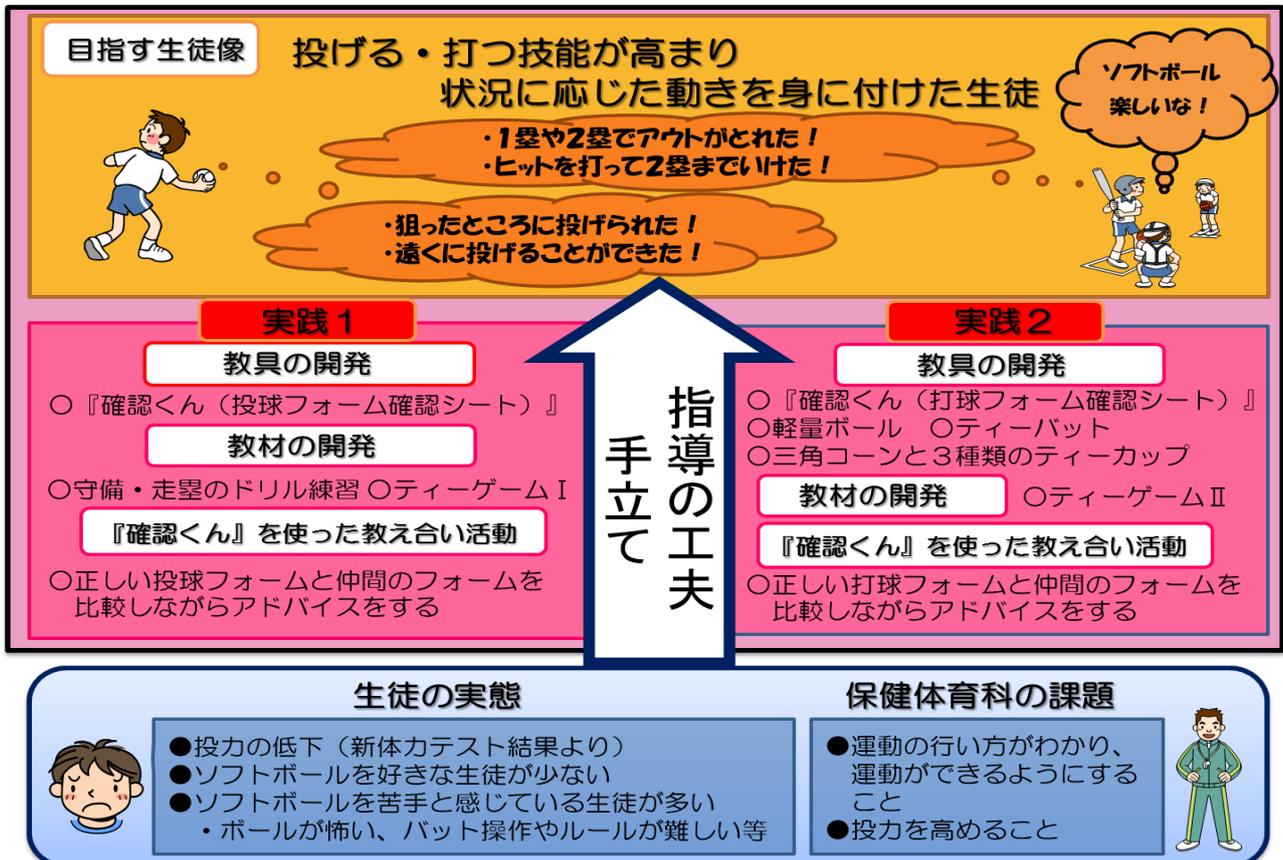
本校の生徒は、新体力テスト「ハンドボール投げ」の結果において、全学年で群馬県平均値を下回り、投力が低い状況であった。そこで、ソフトボールの単元において意識調査を行ったところ、ベースボール型(ソフトボール)の運動を好きと感じている生徒の割合は、他の球技の運動より低く、苦手意識を感じている生徒の割合は、他の球技の運動よりも高いということが分かった。その理由は、「ボールが固くて怖い」「バットの扱いが難しい」「ボールを投げるのが難しい」「ルールがよく分からない」というものであった。

はばたく群馬の指導プランには、保健体育科の課題として「運動の行い方がわかり、運動ができるようにすること」「投力を高めること」とあり、指導の工夫を通して、運動をよりよくできるようにし、投力を高めることが必要であると考えた。また、「平成 27 年度学校教育の指針」には、保健体育科として「他者と協働した学習活動の設定」に指導の重点が置かれている。

以上のことを踏まえ、本研究では、ソフトボールの授業において、苦手意識をなくしゲームでの攻防の楽しさを味わわせるため、基本的な投げる・打つ技能を高め、状況に応じた動きを身に付けることのできる教材・教具を開発し、仲間と教え合う活動を通して上記の課題を解決していこうと考え、本主題を設定した。

II 研究内容

1 研究構想図



2 授業改善に向けた手立て

(1) 単元「球技 ソフトボール」(第1学年・女子・1学期)

本単元においては、実践1として、以下の研究上の手立てで授業を行った。

【展開1】『確認くん』を使った投球フォームの教え合い活動

『確認くん』とは、正しいフォーム図(身に付けてほしい技術順を記載)と生徒のフォームを比較することのできるシートである。投球フォームの技術ポイントをペアで考え『確認くん』に記入させる。『確認くん』を使って、投球するペアの課題を見付け、正しい投球フォームを教え合う活動を行った。

【展開2】守備・走塁のドリル練習

ゲームにつながる「守備の動き」と「走塁の動き」を同時に身に付けることのできる3種類の練習を行うことで、1塁や2塁でのアウトの取り方、1塁や2塁への駆け抜け方を身に付けることができた。

【展開3】ティーゲームⅠ

攻撃は1打席ごとアウトになるまで進塁する。守備は走者より先の塁でアウトをとるゲーム。攻守交代は、攻撃が全員一巡してから行う。攻撃の進塁を得点化し、班で競わせた。

『確認くん』を使うことで、課題とアドバイスのポイントを比較できるので、技術の知識がない生徒も教えることができていた。ティーゲームは、守備側も楽しめるように改善していく必要がある。

(2) 単元「球技 ソフトボール」(第1学年・男子・2学期)

本単元においては、実践2として、以下の研究上の手立てで授業を行った。

【展開1】『確認くん』を使った打球フォームの教え合い活動

打球フォームの技術ポイントをグループで考え『確認くん』に記入させる。『確認くん』を使って、バットをスイングするペアの課題を見付け、グループで正しいフォームを教え合う活動を行った。

○ 軽量ボールとティーバットを使用

ゴルフ練習ボールに新聞を巻き付けた軽量ボールとティーバットを使用し、バッティング練習を行った。軽量ボールとティーバットを使うことでボールが飛びすぎず、練習回数を増やすことができた。

○ 三角コーンを利用したティーと3種類のティーカップ

三角コーンをティーとして使用し、自分の打ちやすい位置にボールを置けるように高さの違う3種類のティーカップを用意した。練習の場を増やし、個に合った高さでバッティング練習が行えるようにした。

【展開2】ティーゲームⅡ

実践1の「ティーゲームⅠ」を改良し、守備におけるアウトの塁を得点化し、攻守共に班で競い合えるようなゲームにした。

Ⅲ 研究のまとめ

1 成果

- 『確認くん』を使うことで、生徒は重要な技術のポイントと仲間のフォームを視覚的に比較することができ、課題に対して具体的な教え合い活動が行われていた。また、アドバイスする側、アドバイスされる側双方の技術に関する知識の理解が深まり、投げるフォーム・打つフォームの改善につながった。
- 教材・教具を工夫することで、練習できる場や一人あたりの練習回数が増えたので、生徒の運動量を増やすことができた。また、個人の能力差に対応し、基本的な投げる・打つ技能が向上していた。
- 「守備・走塁のドリル練習」「ティーゲームⅠ・Ⅱ」は、攻守の動きのルールが簡単で、守備や攻撃・走塁の状況に応じた動きが理解しやすく、細かな得点化が守備・攻撃チーム全体の楽しさにつながっていた。

2 課題

- 教え合う場面で、技術のポイントを具体的に示したが、仲間にアドバイスできていない生徒がいた。今後、教え合う活動に慣れさせるとともに、教師の関わり方について研究を深める必要がある。
- 「ティーゲーム」では、攻撃や守備の状況に応じた動きを理解できていない生徒がいた。多様な守備・走塁のドリル練習を開発し、様々な状況に慣れさせていくことが必要であると感じた。

<授業実践>

実践 1

1 単元（題材）名 「球技 ソフトボール」（第1学年・1学期・女子26名）

2 本単元（題材）及び本時について

本単元は学習指導要領の「E球技 ベースボール型」（1）「ウ ベースボール型では、基本的なバット操作と走塁での攻撃、ボール操作と定位置での守備などによって攻防を展開すること。【技能】」を受けて設定したものである。「ベースボール型」は、攻守がはっきり分かれ、攻撃で得点し守備で得点を抑えることを課題とする。生徒の実態から、ソフトボールについて「好き」と感じている生徒は14名、「好きではない」と感じている生徒は12名いる。ソフトボールの楽しさは「アウトが取れると嬉しい」「ボールが打てると楽しい」「点を取れると気持ちがいい」と感じている。また、ソフトボールを「得意」と感じている生徒は9名、「苦手」と感じている生徒は17名いた。「ボールが固くて怖い」「バットの扱いが難しい」「打つのも投げるのも難しい」「ボールが遠くまで飛ばない」「ルールが難しい」など不安を抱えている生徒が多い。

1年生女子は小学校でティーボールの経験はあるが、経験が浅くボールやバット、グローブの扱いに慣れていない。よって、本単元では軽量ボールやウレタンボール、ティーバットを使い、段階的な指導を心がけ、前半は基本的な技能の習得、後半は習得した技能を生かしたドリルやティーゲームにつなげる単元計画を立てた。そして、2年・3年と段階的にソフトボールに近付けていこうと考えている。本時は、単元後半の第4時に『確認くん』を使って、積極的に仲間へアドバイスをしたり、練習に取り組んだりし、全身を使ってボールをねらったところに投げることができる」というねらいで実践した。

3 授業の実際

【展開1】『確認くん』を使った投球フォームの教え合い活動

正しいフォーム図と実際の動きを比較してアドバイスできる『確認くん（図1）』を配布し、ペアで図を参考にしながら投球フォームの技術ポイントを考えさせ、番号順（身に付けてほしい技術の順）に、自分たちの考えを記入した（図2）。その後、全員で技術ポイントを確認し、ペアに分かれ、離れたところから確認くんを覗きながらペアの投球フォームの課題を見付け、正しい動きを教え合った（図3）。向かい合った相手の取りやすいところに正確に投げる意識を持たせ、生徒たちは真剣にペアの動きを見て、アドバイスを伝えていた（図4、図5）。



図1 確認くん（資料 図解中学体育 あかつき）

教え合い活動での様子	
S1：もっと肘を高くしたほうがいいよ。	
S2：どうかな、できてる？	
S1：大丈夫その位置で。投げてみて。	
T1：遠くに飛ぶようになったね。S1さん、足の動きはどうか。足の動かし方もアドバイスしてみよう。	
S1：後ろ足から前足に体重をかけて、投げてみたほうがいいよ。	

図4 肘の位置をアドバイス

図5 体重移動のアドバイス



図2 技術ポイントを話し合っている様子



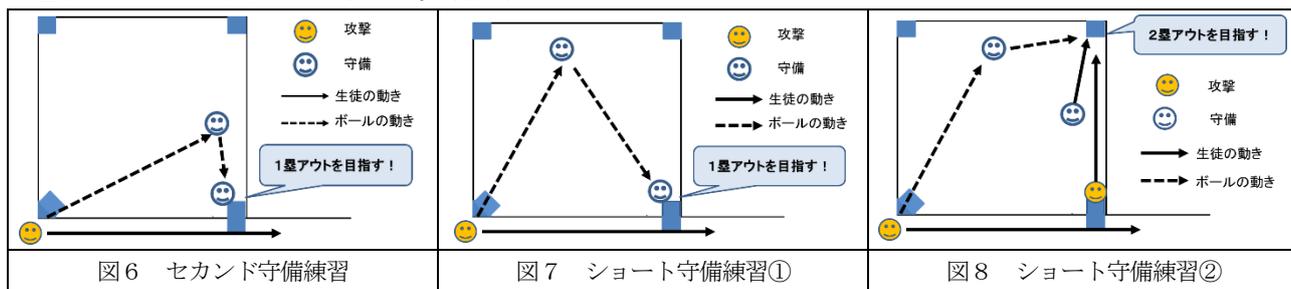
図3 教え合っている様子

【展開2】守備・走塁のドリル練習

展開2では、ゲームにつながる「内野における守備の動き」や「走塁の動き」を同時にくり返し練習するドリル練習を3種類行った(図6、図7、図8)。守備側のチームは、ボールを素早く捕球し、練習に応じて1塁や2塁に投げる。ボールをしっかりと捕球し、塁をねらって投げる意識を持たせた。攻撃側のチームは、守備の正面にゴロを投げ1塁に全力で走る。また、ショート守備練習②では、次の塁をねらう意識を持たせた。ゴロの捕球や捕球から送球までの動きがぎこちない生徒がいたが、塁を狙って投げる意識は高まった。(図9)



図9 ショート守備練習①の様子



【展開3】ティーゲーム I

攻撃チームは、1打席ごとに打ったらより進塁できるように走り、進塁した得点(1塁1点、2塁2点、3塁3点、本塁4点)を得られる。守備チームは、走者の動きに応じて、ボールを走者より先に塁に持って行くか走者にタッチするとアウトになる。攻撃チームは打順を考えシートに名前を記入し、打者ごとに得点を記入していく(図10)。攻撃が一巡したら攻守を交代する。

「ティーゲーム」で高得点を目指そう!

●【攻撃】 打ったら、次の塁をねらってランガンせう!

1塁アウト=0点、1塁まで=1点、2塁まで=2点、3塁まで=3点、本塁まで=4点

1年組 前列・後列											
打順	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計
名前											
攻撃得点											

【参考】 どうすれば高得点を取れるだろうか……?

図10 得点記入用紙

4 考察

- 手立て『確認くん』を使った投球フォームの教え合い活動では、相手の動きをしっかりと観察し、課題と正しいフォームを見比べて具体的にアドバイスができていた生徒が多かった。また、『確認くん』と相手の動きを比較することで、双方の技術に関する知識の理解が深まり、特に肘の位置や体重移動の意識が高まっていた。
- ノンステップで2回投げた飛距離の平均を『確認くん』を使った練習の前後で比較した(図11)。練習前は12.31mであったが、練習後は14.08mになり、1.77m伸びた。図12は伸び率の高かったAさんの動きである。体重移動から、体と肘の使い方の技能がたいへん向上していた。
- 「守備・走塁のドリル練習」では、走者よりも早くアウトをとろうという意識を持ち、塁をねらって投球することができていた。しかし、ゴロの捕球の仕方や捕球から送球までの動きがぎこちない生徒がいた。走塁の動きを取り入れた練習では、塁を走り抜け、次の塁をねらう意識を持って走ることができた。
- 「ティーゲーム」の様子から、走者の動きを意識しながら、2塁でアウトを取ろうとする様子が見て取れる(図13)。最初、状況に応じて送球できる生徒は少なかったが、ゲームが進むにつれて、動くことができるようになっていった。

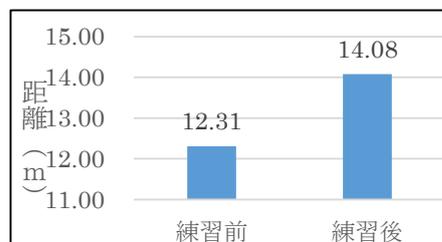


図11 練習前後の投球の平均飛距離



図12 練習後の一連の投球フォーム



図13 ティーゲームの様子

実践2

1 単元（題材）名 「ソフトボール」（第1学年・2学期・男子31名）

2 本単元（題材）及び本時について

生徒の実態から、ソフトボールについて「好き」と感じている生徒は19名、「好きではない」と感じている生徒は12名いる。また、ソフトボールを「得意」と感じている生徒は10名、「苦手」と感じている生徒は21名いた。1年生男子は、1年生女子と同じような意識の割合であり、体格差もあまりない。また、野球経験者は数名いるが、女子と同じく経験が浅く、ボールやバット、グローブの扱いに慣れていない状況である。しかし、体力は男子の方があるので、投げたり打ったりする能力は女子より高い。本単元では、女子と同じように軽量ボールやウレタンボール、ティーバットを使い、前半は基本的な技能の習得、後半は習得した技能を生かしたドリルやティーゲーム、さらには簡易ゲームにつなげる単元計画を立てた。そして、2年・3年と段階的に本格的なソフトボールに近付けていこうと考えている。

本時は単元後半の第6時に「打球フォーム確認表を使って、積極的に仲間にアドバイスをしたり、練習に取り組んだりし、バットを握って構え、体重移動を使って勢いよく振り抜き、ボールを前方に飛ばすことができる」というねらいで実践した。

3 授業の実際

【展開1】『確認くん』を使った打球フォームの教え合い活動

『確認くん（図14）』を配布し、5人1組のグループで打球フォームの技術ポイントを考えさせ、番号順（身に付けてほしい技術の順）に、自分たちの考えを記入した。その後、全員で技術ポイントを確認し、グループに分かれ、離れたところから『確認くん』を覗きながらペアの打球フォームの課題を見付け、正しい動きを教え合った（図15）。ボールが飛びすぎず、芯をとらえないと飛ばないように、ゴルフ練習用ボールに新聞紙を包んだ軽量ボール（図16）を使った。練習場所を多く確保するため三角コーンをティーとして用いて、身長の個人差が大きい1年生に対応するためにティーカップの高さを3段階用意した（図17）。生徒は自分に合った高さを見付けながら練習を進めていた。

教え合い活動での様子

（バットを構えている状態で）

S1：少し下がって。バットを寝かせすぎだからもっと立てて。

S2：こんな感じで大丈夫？

S1：大丈夫！（S2が打つとゴロになる）

S2：ボールの上を打ったから、ティーを替えて高くしてみる。

（S2が打つと今度は高く勢いよく飛ぶ）

S1：重心移動が使えていて、しっかり振れているよ。

T1：勢いのあるバットの振りで、遠くまで飛んだね。

バッティングフォームのアドバイスをしよう！【確認くん】



図14 確認くん（資料 図解中学体育 あかつき）



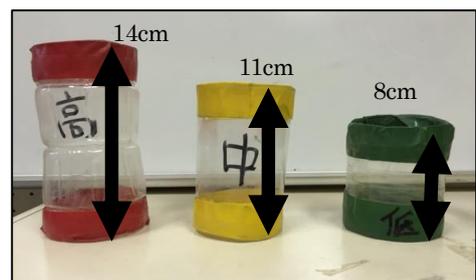
図15 教え合いの様子



図16 軽量ボール



図17 三角コーンティーと3種類のティーカップ



【展開2】ティーゲームII

実践1の「ティーゲームI」を発展させ、攻撃側の得点だけではなく、守備側にもアウトにした塁の得点（1塁4点、2塁3点、3塁2点、本塁1点）がもらえるよう設定した。守備は、より前の塁でアウトを取ろうとする意識が強くなった。攻撃側は、アウトになりにくい3塁方面を意識して狙う生徒がでてきた（図18）。また、守備側は、走者の状況に応じてベースカバーと中継に入ってアウトを取ろうとする姿が見られた（図19）。得点は、攻守ともに記入できるカード（図20）を用いて、一人ずつ記入させた。



図18 3塁方面をねらって打つ生徒



図19 ベースカバーと中継の様子

「ティーゲーム」で高得点を目指そう！

●【攻撃】 打ったら、先の塁を狙ってガンガン走ろう！
1塁アウト=0点、1塁まで=1点、2塁まで=2点、3塁まで=3点、本塁まで=4点

●【守備】 ランナーより先にボールを持ってベースを踏めばアウト。
1塁アウト=4点、2塁アウト=3点、3塁アウト=2点、本塁アウト=1点、ホームラン=0点

1年組 前列・後列																					
打順	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	合計										
名前																					
攻撃																					
得点	1人目	2人目	3人目	4人目	5人目	6人目	7人目	8人目	9人目	10人目	合計										
守備																					
得点																					
【攻】	どうすれば高得点を狙えるだろうか・・・										【守】	どうすれば高得点を狙えるだろうか・・・									

図20 得点記入用紙

4 考察

○ 『確認くん』を使った打球フォームの教え合い活動では、フォーム図と見比べて、特に肘・手の位置やバットの構え方、前足への体重移動についてのアドバイスをする生徒が多かった。フォーム図と相手の動きを比較することで、アドバイスする本人の技術の理解も深まっていた。打球2回の飛距離の平均を、確認くんを使った練習の前後で比較した（図21）。練習前は7.92mであったが、練習後は13.78mになり、5.86m伸びた。打球の飛距離が13mも伸びていたBくんのフォームを練習前後で比べると、練習後では手や肘、バットの位置が顕著に改善され、体の軸が安定してバットを振り抜くことができている（図22）。

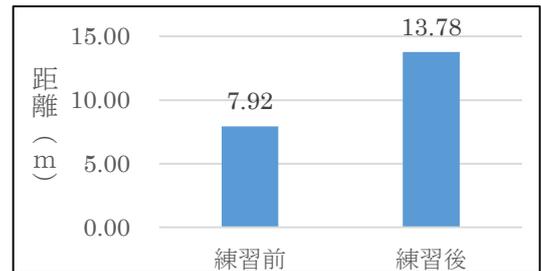


図21 練習前後の打球の平均距離

○ 教具の工夫では、三角コーンをティーとして使うことで、練習の場数を確保することができた。軽量ボールを使用することで、ボールが飛びすぎず、バッティング練習の回数を増やすことができた。また、バットをしっかり振り抜いてボールの芯を打たないと前方に勢いよく飛ばないので、思いきりバットを振ることにつながっていた。3種類のティーカップは自分のバッティングフォームに合った打点を見付けるのに有効であった。

○ 「ティーゲーム」の様子から、男子は女子と違って、走者の動きを意識して状況を判断しながら、先の塁でアウトを取ろうとする様子が見て取れた。最初は状況の判断が遅かったが、ゲームが進むにつれて、状況を素早く判断して動くことができるようになった。



図22 練習前後のフォームの比較