

バレーボールの授業におけるスキルテストの検討

中村 真由美 滝澤 武

Skill tests of volleyball in physical education

Mayumi Nakamura, Takeshi Takizawa

要旨

本研究は、「攻防を伴うラリーを展開する」ことを目標としてバレーボールの授業を展開する際に、生徒の技術力を査定するためのスキルテストの内容を検討することを目的とした。

攻防を伴うラリーを展開するために最低限必要となるスキルを抽出した結果、6つのスキルが抽出され、それらのスキルを査定するための4つのスキルテストが提案された。

キーワード：バレーボール、授業、スキルテスト、攻防

1. はじめに

ネット型スポーツであるバレーボールは、中学校や高校の授業でも取り扱われることが多く、日本人にとって馴染みのあるスポーツの一つであると言える。しかし、バレーボールの競技特性上、初心者にとって非常に困難な技術を伴うスポーツでもある。そのため、時間や回数に限られている授業においてアタックやブロック、ディグといった攻防を伴うラリーを展開できるようになることは非常に難しいと考えられる。

指導要領を見てみると、ネット型スポーツの内容として、中学校第1学年及び第2学年においては「ボールや用具の操作と定位置に戻るなどの動きによって空いた場所をめぐる攻防を展開できるようにすること」（文部科学省、2017、p.117）を、第3学年においては「役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすること」（文部科学省、2017、p.122）を、高校においては「状況に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空間を作り出すなどの攻防をすること」（文部科学省、2018、p.133）を知識及び技能として身に付けることができるように指導する旨が指導要領に記載されている。これらの内容から、指導要領上、中学や高校の授業でバレーボールを取り扱う際には、生徒が「攻防を展開できるようになること」が求められていると捉えることができる。攻防を展開するためにはある程度のラリーを続ける必要があるため、「攻防を伴うラリーを展開できるようになること」が中学校や高校での授業の目標になるとも考えられる。当然、指導者である教員は目標達成のために工夫して授業を展開しているだろう。その際、生徒がどの程度技術を身につけたのかを評価し、授業改善に役立てていくことは非常に重要な作業になると考えられる。

球技における技術力の査定方法としてスキルテスト（會田、2019、p.77）がある。多くの体育教師がスキルテストを実施し、生徒の技術力を評価しているが、それらのスキルテストがどのような基準で選定されて、どのように実施されているかはわからない。また、「攻防を伴うラリーを展開する」という目標のためのスキルテストも明確ではない。

以上のことから、本研究では中学校や高校の授業において、「攻防を伴うラリーを展開する」ことを目標として授業を展開する際、生徒の技術力を査定するためのスキルテストの内容を検討することを目的とする。

目的達成のために、「攻防を伴うラリーを展開する」ために最低限必要であると考えられるスキルを抽出する。その上で、考察を混じえながらスキルテストについて検討していく。

2. 攻防を伴うラリーを展開するために必要なスキル

バレーボールにおいて「攻防を伴うラリー」を展開するために必要なスキルを、「ラリー開始のためのスキル」、「ラリー継続のためのスキル」、「攻防を展開するためのスキル」の3つに分けて考えていきたい。ここで考えるのは、あくまで、授業レベルの話である。

(1) ラリー開始のためのスキル

バレーボールにおけるラリーとは、「サーバーにより打たれたサービスの時点からボールがアウトオブプレーとなるまでの、一連の動作である」（日本バレーボール協会、2019、p.39）。つまり、サーブが打たれることによって初めてラリーが開始されることになる。したがって、ラリー開始するためにサーブのスキルが必要となる。

(2) ラリー継続のためのスキル

ラリーを継続するためには、まず、ラリー開始時に打たれるサーブをレシーブする「レセプション」のスキルが必要である。また、レセプションによって繋いだボールは持ったり床に落としたりすることなく、レセプションを含む3回以内のボレーによって相手コートに返球しなければならない。バレーボールでは、ルール上、身体のだの部位を用いてボレーをしても良いとされている。手や腕はもちろんのこと、足や頭を用いても問題は無い。どのような形であれ、ボールを「打つ（ヒットする）」ことによって繋ぐ必要がある。これはバレーボールの大きな特徴の一つでもある（高根、2017、p.10）。したがって、ラリーを継続するためにはボールをヒットするスキルが求められるが、ラリー中のボールヒットのスキルとしては、パスやアタックが挙げられる。

(3) 攻防を展開するためのスキル

バレーボールにおいて攻防を展開するためのスキルとして、まず攻撃のスキルと防御のスキルについて考えたい。

バレーボールにおける「攻撃」を「得点を得ること」だとすると、得点を得るスキル（スコアリングスキル）としては、「サーブ」、「アタック」、「ブロック」が挙げられる（高根、2017、p.12）。

球技においてサーブは「明確な攻撃行動」と考えられるが、「規定エリアに確実にボールを入れることを志向すればするほど、サーブであっても防御行動の側面が大きくなる」（坂井、2019、p.28）ことから、「失点をしない」という意味で防御のスキルと考えることもできる。これは競技者の競技レベルや、試合の展開、場面にも寄るであろう。

アタックはサーブを除く攻撃全体の総称であり、一般的にはスパイクを指すことが多い（日本バレーボール学会、2010、p.10）。どの競技レベルであってもラリー中に攻防を展開するためにはスパイクが必須となる。

アタックに対する最初の防御行動がブロックである。ブロックはスコアリングスキルの一つであるが、「その主な機能は攻撃されたボールを阻止すること」（セリンジャーほか、1987、p.209）である。このことから考えると、ブロックは攻撃のスキルとは言い難い。

したがって、バレーボールの攻撃のスキルとして、サーブとスパイクが考えられることになる。『新明解国語辞典』には、防御とは「敵から仕掛けられた攻撃を食い止めること」と書かれている。相手からの「攻撃」があるからこそ、それに対しての「防御」が必要となると考えられる。そこで、それぞれの攻撃のスキルに対する防御のスキルを考えていくこととする。

サーブに対する防御のスキルはサーブをレシーブするレセプションであり、6人制の競技規則ではサーブブロックが禁止されているため、レセプション以外に防御のスキルは考えられない。一方、スパイクに対する防御のスキルはスパイクをレシーブするディグのみではない。既に述べたとおり、相手チームのスパイクに対する第一の防御はブロックである。ブロックによって相手コートに返らなかったスパイクに対しては、相手の得点とならないように第二の防御としてディグをすることになる。

積山(2017)は、「ブロックは4つの目的を考慮して用いられる」とし、それらを、相手スパイクを直接相手コートに返球し得点する「キルブロック」、相手のスパイクコースを限定しディグの範囲を限定する「エリアブロック」、ワンタッチして相手スパイクの勢いを緩めディグを継続しやすくする「ソフトブロック」、相手スパイカーにプレッシャーをかけてミスを誘う「プレッシャーブロック」と説明している。ブロックが相手の攻撃を阻止するのは、ブロックがキルブロックとして行われた場合のみである。ブロックによる得点が1セット当たり1点前後だとすると、多くのスパイクはディグによって阻止されていると考えることができる。この際、ブロックはキルブロック以外の3つの目的で機能している。もちろん、競技レベルが上がればブロックは非常に重要なスキルとなり、チームの勝敗にも影響してくる。しかし、授業レベルのバレーボールにおいては、コースを限定したり、ワンタッチを取ったり、相手のミスを誘ったりすることの必要性はあまりない。というのも、バレーボール未経験者で、非常に強いスパイクを打ったり、コースを打ち分けたりすることができるような生徒や学生は稀なのである。多くの場合、授業においてブロッカーがいなくても問題はない。

したがって、防御のスキルでは、攻防を展開するための最低限のスキルとして、レセプションとディグが挙げられる。

このように、攻撃のスキルと防御のスキルについて述べてきたが、バレーボールでは、サーブを除くスキルはそれ単独では発生しないのである。例えば、レセプションはサーブが打たれなければ発生せず、ディグはスパイクが打たれなければ発生しない。当然、スパイクも単独では発生しない。ラリーの中でスパイクを打つためには、その前のヒットで「セット(トス)」によってボールが供給される必要がある。セットはどのような競技レベルであっても、スパイクを打たせるために必要なスキルとなる。味方のセットなしでスパイクを打つのは、相手からの返球を一打目に打ち返すダイレクト・アタック(日本バレーボール学会、2010、p.34)のときのみである。ダイレクト・アタックはラリー中に頻繁に打たれるものではない。ほとんどのスパイクが味方のセットから打たれることになる。そのため、セットも攻防を展開するためには不可欠なスキルとなる。

以上(1)~(3)の内容をまとめると、授業において攻防を伴う展開するために最低限必要となるスキルは、サーブ、レセプション、スパイク、ディグ、セット、パスであると考えられる。

3. スキルテストの条件

本論で検討するスキルテストの条件として、①攻防を伴うラリーを展開するためのスキルを評価できること、②評価対象者(以下、対象者)以外の条件によって結果が左右されないこと、③誰にでも測定可能であること、が考えられる。

攻防を伴うラリーを展開することを目標とし授業を行う中で、攻防を伴うラリーを展開するために必要となるスキルがどの程度身につけているのかをスキルテストによって確認することは効果的であろう。したがって、「攻防を伴うラリーを展開するためのスキルを評価できること」が条件として挙げられる。前項で挙げた6つのスキルがテストによって評価されることが望ましいと考えられる。

また、授業においてスキルテストを行う目的としては、生徒や学生の技術レベルを把握して授業内容を検討したり、生徒や学生を評価する際の指標の一つとしたりすることが考えられる。対人パスがスキルテストとして実施されることもあるようだが（黒田、1973）、特に生徒や学生を評価する場合には、対象となる生徒や学生本人以外の条件によって結果が左右されるのは好ましくない。例えば、対人パスは、パスの継続回数やフォームの安定性が相手に影響されることがある。相手が熟練者であれば、評価対象者が初心者であってもある程度パスは続く。また、熟練者は一定のところに返球してくれるため、初心者であっても大きくフォームが崩れることもなくなるだろう。このように、パスの相手や受けるボールの強さといった、評価対象者以外の人や事柄によって結果が大きく異なるようなテストは適切ではない。したがって、「評価対象者以外の条件によって評価が左右されないこと」が条件になると考えられる。

さらに、本論におけるスキルテストは「誰にでも測定可能であること」が望ましい。本論では中学校や高校、大学等における授業を前提としている。大学では専門家がバレーボールの授業を担当することが多いが、中学校や高校授業を担当する保健体育科の教員は必ずしもバレーボールの専門家であるとは限らない。むしろそうでない場合がほとんどである。そのため、バレーボール以外の競技が専門の教員が実施しても測定ができるようなスキルテストが適切であると考えられる。例えば、動きの質を見るようなスキルテストは実施者である教員の観察能力が問われることになる。スポーツにおける動きの質は、その競技に習熟していない者に簡単に見抜けるものではない。したがって、授業におけるスキルテストでは、試技の回数や成功数などの客観的なデータにできるようなテストを検討したい。

4. スキルテストの検討

前項、前々項の内容を踏まえ、スキルテストについて検討していく。

(1) サーブ

ラリーを開始するためのスキルがサーブである。サーブは「バレーボールの中で、プレイヤー自身が全てをコントロールし、遂行できる唯一の技術である」（吉田、2017、p.124）。つまり、サーブはサーブを打つ本人以外の条件によって結果が左右されるものではないのである。

当然のことながら単にサーブが打てれば良いということではない。打たれたサーブがネットを越えない場合やネットを越えたとしても相手のコート外のフロアにボールが接触するような場合は「ボール“アウト”」（日本バレーボール協会、2019、p.51）となりラリーは終了する。このことから、「攻防を伴うラリー」を開始するためには、「相手コートにサーブを入れる」ことが最低限の条件として挙げられることになる。サーブは攻撃のスキルではあるが、授業レベルでは効果的なサーブを打つことよりも、サーブが入るか入らないかということの方が重視される。スキルテストにおいても、サーブの成否のみを記録すれば十分であり、その判断は専門家でなくても可能である。

必要であればサーブミスについては2段階の評価が考えられる。試合でサーブを打つ時、ネットにかかる、あるいはネットに届かないようなミスは、相手チームが何もせずに得点することになる。し

かし、同じミスでもアウトとなるようなミスは相手チームがイン・アウトのジャッジをする必要があるし、場合によってはアウトボールをレシーブする可能性もある。そのため、ネットにかけるよりもアウトにする方が良いと考える者も少なくない。サーブミスについては、ネットを越えたか越えないかを記録し、3段階でサーブのスキルを評価するのも良いであろう。

(2) レセプション

レセプションはサーブをレシーブするものであり、当然、サーブを打つサーバーが存在する。レセプションをスキルテストの項目にする場合、「誰がサーブを打つのか」ということが問題となる。レセプションの成功率や正確性は、打たれるサーブによっても変わってくる。安定して、コントロールされたサーブが打てるような、生徒や学生、教員がいる場合は良いかもしれないが、本論におけるスキルテストではレセプションは条件を満たさないと考えられる。ただし、ネットを越えてくるボールをレシーブするスキルであれば、相手コートからボールを投げ入れてもらうことで項目に入れることは可能である。この場合、「レセプション」のスキルテストではなくなる。投げ入れるボールも下投げで山なりのボールを、レシーバーを狙って投げ入れるようにすれば、対象者以外の条件によって結果が左右されることは少ないと考えられる。

(3) スパイク

既に述べたが、攻撃のスキルであるスパイクを打つためにはセットが必要となる。セットの良し悪しはスパイクに大きく影響するが、それはラリーの中でセットされた場合である。スキルテストでは両手の下投げでセットをすれば、だいたいいつも同じセットにすることが可能になると考えられる。

スキルの評価についてはサーブ同様、技の成否、失敗した場合はボールがネットを越えたのかどうかを評価すれば問題ないであろう。

(4) ディグ

スパイクに対するレシーブがディグである。そのため、ディグをスキルテストの項目にするのであれば、誰かがスパイクを打つ必要がある。ここでは、サーブと同様に「誰がスパイクを打つのか」ということが問題となる。ディグについてはレセプション同様、本論で検討するスキルテストとしては適さないと考えられる。

(5) セット

セットはバレーボールにおいて非常に重要なスキルである。スパイクの成否にも関わってくるため、スキルテストの項目としても検討されるべきスキルであろう。

しかし、授業におけるスキルテストであることを考慮すると、セットの前提となるスキルについて考えなければならない。セットは多くの場合オーバーハンドパスが用いられる。状況によってはアンダーハンドパスを用いてセットされることもあるが、いずれにせよセットの基本となるスキルはパスである。バレーボールにおけるパスは、ボールを持ったり落としたりできないということもあり、初心者にとっては非常に難しいスキルである。すべての生徒や学生が安定したパスができる状態であれば話は別だが、授業においてはセットの前にパスのスキルについて考える方が良くだろう。

本論におけるスキルテストではセットはあえて取り入れず、パスのスキルを重視することとする。

(6) パス

パスはバレーボールにおいて基本となるスキルの一つであり、オーバーハンドパスとアンダーハンドパスがある。セットだけでなく、レセプションやディグにおいてもパスの技術が基礎となっている。スキルテストの際に、「対人パス」にしてしまうと、前項の条件②に反してしまうため、壁を用いたパスや直上パスが適していると考えられるが、体育館によっては壁を用いたパスができないこともあり、直上パスのほうが実施しやすいであろう。また、壁からの跳ね返り方によってやりやすさに差が出ることもあるため、本論におけるスキルテストとしては直上パスが適していると考えられる。

直上パステストの実施方法としては様々な方法があるが、大抵の場合、回数や高さ、時間などが条件に入ってくる。オーバーパスにしてもアンダーパスにしても、ラリー中ではある程度の高さが求められる。セットが低ければ打ちにくいし、レセプションが低ければ次のプレイヤーがボールをつなぐのが難しくなる。セットにしても、レセプションやディグにしても、ネットに設置されているアンテナ程度の高さがあれば次のプレイヤーが繋ぎやすいであろう。したがって、アンテナの高さ以上ということを経験とすることが出来る。また、パスをコントロールできることは、攻防を伴うラリーを展開する上でも非常に重要であるため、コントロールの能力もテストで確認できることが望ましい。コントロールできていれば一定時間連続して直上パスを行うことが可能なはずである。ここでは一定時間内に何回パスができたかを記録することになるが、回数が少ない方が高さのあるパスができていたということになり、評価も高くなることになる。

5. スキルテストの内容

以下では、これまでの内容を踏まえ、スキルテストの内容について説明していく。

(1) サーブ

実施方法

- ・ サーブはエンドラインよりも後方から打つ
- ・ 実施回数は 3 回とする

評価方法

- ・ サーブの成否を記録する
- ・ ミスをした場合にはネットを越えたか否かを記録する

(2) スパイク

実施方法

- ・ 両手の下投げによってアンテナ程度の高さに挙げられたボールを打つ
- ・ 実施回数は 3 回とする

評価方法

- ・ サーブの成否を記録する
- ・ ミスをした場合にはネットを越えたか否かを記録する

(3) パス（オーバーパス、アンダーパス共通）

実施方法

- ・ アンテナ以上の高さまでボールを上げ 30 秒間直上パスをする
- ・ ボールが床や壁、天井といった、プレイヤー以外に触れた時点で終了し、この場合は記録なしと

なる

- ・ 実施回数は1回とする

評価方法

- ・ 直上パスの回数を記録する
- ・ 回数の少ない方が高評価となる
- ・ 記録なしの場合でも、必要に応じて終了した時点の秒数や回数を記録する

(4) 一人三段攻撃

実施方法

- ・ 相手コートから投げ入れられたボールに対し、ディグ→セット→スパイクの流れを、一人で行う
- ・ 実施回数は1回とする

評価方法

- ・ 最終的にスパイクが相手コートに入れば成功とする
- ・ 失敗の場合ほどの過程で失敗したのかを記録する

7. まとめ

本論では中学校や高校、大学において「攻防を伴うラリーを展開する」ために最低限必要なスキルを抽出し、そのスキルテストについての検討を行った。その結果、攻防を伴うラリーを展開するために必要な6種類のスキルが抽出され、その考察から4種類のスキルテストが提案された。提案されたスキルテストの妥当性、有用性については、今後実践を通してさらに検討される必要がある。

また、本論におけるスキルテストは外的要因に左右されることのないように条件を設定したが、バレーボールはオープンスキルの競技であり、外的要因に左右されることが多い。実際に、ある程度のパスができてでも攻防を伴うラリーが展開できないケースは珍しくない。それぞれの技術をいかにしてラリーの中で発揮できるかということも非常に重要な要素となってくる。これはスキルテストではなく「試合観察」(會田、2019、p.77)の中で査定できるであろうが、その方法についても今後の検討課題となる。

引用・参考文献

- 會田宏 (2019) 球技における技術力. 日本コーチング学会編、球技のコーチング. 大修館書店、pp.71-78.
- 黒田浩 (1973) バレーボールの技術構造とスキルテストについて. 徳島大学教養部紀要 保健体育、7 : pp.26-35.
- 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領. URL https://www.mext.go.jp/content/1413522_002.pdf (参照日 2019年12月26日).
- 文部科学省 (2018) 高等学校学習指導要領. URL https://www.mext.go.jp/content/1384661_6_1_3.pdf (参照日 2019年12月26日).
- 日本バレーボール学会編 (2010) Volleypedia バレーボール百科事典. 日本文化出版.
- 日本バレーボール協会 (2019) 2019年度版 バレーボール6人制競技規則. 日本バレーボール協会.
- 高根信五 (2017) バレーボールの特性. 日本バレーボール協会編、コーチングバレーボール 基礎編.

大修館書店、pp.10-15.

坂井和明（2019）ゲームの構造（関係構造）. 日本コーチング学会編、球技のコーチング. 大修館書店、pp.24-33.

セリンジャー、A.・アッカーマンブルント、J：都沢凡夫訳（1993）セリンジャーのパワーバレーボール. ベースボールマガジン社.

山田忠男ほか編（2016）新明解国語辞典. 三省堂. 第七版.

吉田清司（2017）サーブ. 日本バレーボール協会編、コーチングバレーボール 基礎編. 大修館書店、pp.124-132.

Summary

The purpose of this study was to verify details of skill tests of volleyball in physical education; the goal of the class is to be able to play a rally by an offensive and defensive battle.

Six kinds of skills were extract as indispensable skills to play a rally by an offensive and defensive battle. And four kinds of skill tests were proposed; “serving”, “attacking”, “passing” and “three-way attack by oneself”.

Key words : volleyball, physical education, skill tests, an offensive and defensive battle