

プレルボールを基にした易しいゲーム（中学年）

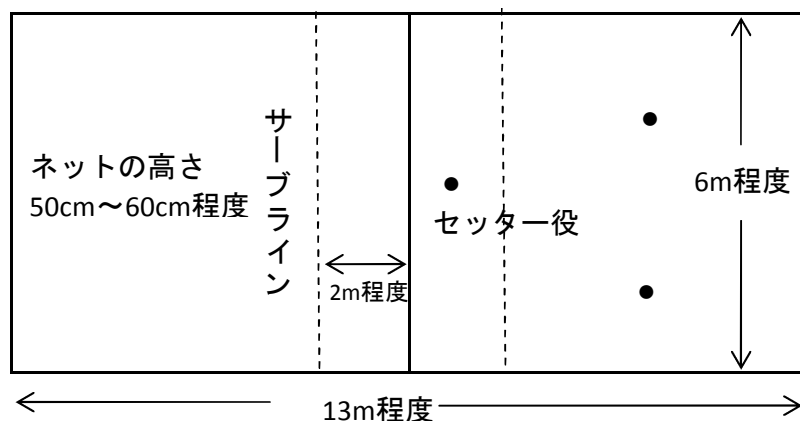
プレルシュートボール

（引用）学校体育実技指導資料 第8集 ゲーム及びボール運動 平成22年3月文部科学省 東洋館出版社

○教材の特長

- ・「プレル」とは、げんこつでボールを打ち付けることを意味しています。つまり、手の平でボールを床に打ち付け、ワンバウンドさせてゲームを進めていくところに特長があります。
- ・また、このゲームは、チームの仲間との連携を行いながら相手が捕りにくいようなボールを返球して攻防のラリーを楽しむために、ボール操作やアタック場面を易しくしたゲームです。
- ・このことにより、3段攻撃のリズム（楽しさ）を経験できるゲームでもあります。

○コート図

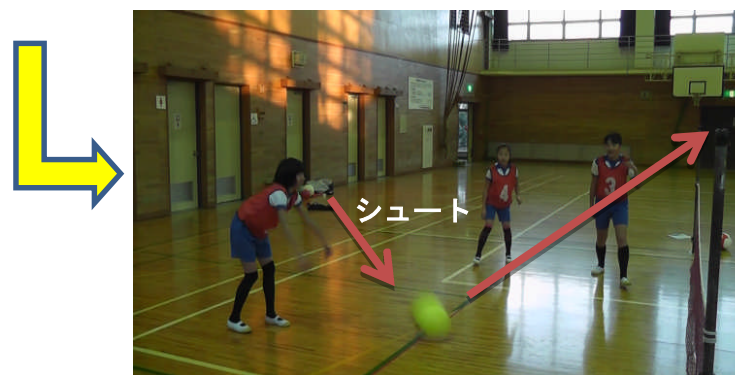


○準備物

- ・ボールは、軽量バレーボールやライトドッジボールなど弾力性のあるボールを使いましょう。
- ・コートは、横13m 縦6m を目安にしましょう。（バドミントンコートを使うとよいでしょう。）
- ・ネットの高さは、50cm～60cm（いすの高さ）を目安にしましょう。
- ・得点板、ラインテープ など



相手コートからの返球を...



「プレル・プレル・キャッチ・シュート」とチーム全員で声をかけ合って、打ち返していくように指導しましょう。

○ルール

- ・3人对3人でゲームを行い、1人1回ボールに触れてから、3回で相手コートに返球します。
- ・相手からの返球や味方へのパスは、必ず自陣でワンバウンドしてから打つようにします。また、ボールは上方に打ち上げてはならず、必ず床に打ち付けるようにします。
- ・相手コートに返球するプレーヤー(アタッカー)はボールをキャッチし自陣にワンバウンドして相手コートへ投げ入れること(シュート)とします。その際、アタッカーはボールをキャッチした場所から動くことはできません。
- ・サーブは、サーブラインより後ろに位置し、ラリーが続くように相手チームが打ち返しやすい易しいボールを下から両手で投げ入れます。進んだ段階では、自陣コートに打ち付けてサーブをするとよいでしょう。
- ・相手コートに3回でボールを返球できなかった場合やバウンドしないで直接ボールに触れた場合は相手チームの得点となります。
- ・一定時間内(5～7分)に多く得点したチームの勝ちとします。



ボール操作は原則、両手の平手打ちから始めます。



腰を落とした準備姿勢がとれるように、指導していきましょう。

○指導上のポイント

- ・基本のポジションは、前方に1人(セッター)、後方に2人(レシーバー、アタッカー)とします。また、相手コートからの返球をレシーブするのは、後方のどちらかにすることで、状況判断がしやすくなります。
- ・ラリーが終わるごとにポジションをローテーションするようにしましょう。
- ・ネット型ゲームは、サーブから始まります。サーブという言葉の語源に、「相手が打ち返しやすいボールをコートに入れる」という意味があるように、攻撃的なサーブではなく、打ち返しやすいボールを投げ入れることが大切です。また、ボール操作は原則、両手での平手打ちから始めるとよいでしょう。
- ・セッターからのパスが安定し、かつ、アタッカーのボールへの動き出し等が十分に身につくなど、進んだ段階ではゲームの発展としてセッターのパスからダイレクトに相手コートにシュート(アタック)すると、高学年のソフトバレーボールにつながっていきます。
- ・プレーの準備姿勢が取れていない場合、「膝を曲げて腰を落として構えよう」と声をかけ、味方からのパスに即座に対応できるように指導していきましょう。
- ・攻防のラリーを楽しむために、プレー中の合い言葉として、「プレル・プレル・キャッチ・シュート」など、チーム全員で声をかけていくように指導していきましょう。
- ・判定や得点は、審判チームをつくり審判をしたり、得点を数えたりする役割を与えていくとよいでしょう。審判チームをつくれないう場合はセルフジャッジとし、判定に迷った場合は両チームのじゃんけんによって決めてもよいでしょう。