令和２年度

長期研修研究報告詳細版　資料編

学びに向かう力、人間性等が涵養される ソフトバレーボールの学習

－「ONE TEAM」と「NO SIDE」の精神を活かした

スポーツ教育モデルによる学習過程－

学びに向かう力、人間性等が涵養される！！

スポーツ教育モデルによる学習過程を通して

「ONE TEAM」の精神を活かして チームの一体感を高める！！

「NO SIDE」の精神を活かして 相手との競い合いを楽しむ！！

神奈川県立総合教育センター

体育指導センター　長期研究員

平塚市立みずほ小学校　河端　騎史

目次

1　体育学習カード・・1

2　作戦カード・・21

3　役割カード・・24

4　記録カード・・30

5　授業スライド・・31

6　アンケート・・41

（1/10 時間目）
令和２年９月 23 日（水）
配付

体育学習カード

No.1

4年　　組　　番　名前(　　)

１　【体育のやくそく】

①じゅんび・片付け・集合は(　　)！！
②人の話をよく(　　)！！
③(　　)をいしきしよう！！

２【ソフトバレーボールの楽しいところってどんなところ？】

ポイント①	**みんなで(　　)するところが楽しい！**
ポイント②	**(　　)がかつやくできるところが楽しい！**

３【ソフトバレーボールのルールを知ろう】

・３対３で試合をします。
・１人（　　）回しかボールをさわることができません。
・かならず（　　）回目でボールを相手コートに返します。
・１回目はキャッチＯＫ。２回目もキャッチＯＫ。
　３回目だけボールをはじきます。
➡（　　）・（　　）・（　　）
・さいしょはボールを下から相手コートになげて始めます。
　（サーブといいます。）
・１回目はワンバウンドしてからキャッチしてもＯＫです。
・ボールを相手コートの中に落とせたら１点です。
・コートの外に落ちた時は最後にさわったチームがとくてんを取られます。
・とくてんが入ったら、時計回りに場所をいどうすることを
　（　　）といいます。

４【今日の振り返り】

（１）当てはまるものに〇をつけよう！！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）今日の学習の感想を書きましょう。

今日の学習はどうだったかな？
またつぎの学習で会えるのを
先生は楽しみにしています！
おつかれ様でした♪

（２/10 時間目）
令和２年９月 25 日（金）
配付

体育学習カード　No.2

4年　組　番　名前(　　)

１【今日の学習のめあてを書こう！！】

２【ルールを修正しよう！！穴うめチャレンジです！！】

p. 33 スライド３を基に指導した。

- サーブはアタックエリアの中から(　　)の人をねらって打とう！！
- サーブは、アタックエリアより(　　)にいる２人が取った方がいい！
- セッター(②の人)がボールを投げることを(　　)というよ！
- アタッカー(③の人)がボールをはじくことを(　　)というよ！
- ①の人のことを(　　)と呼ぶよ！
-
-
-

３【１つ目の動画を見て、これはよくない！！と思った行動を書こう。】

４【２つ目の動画を見て、これはよいな！！と思った行動を書こう。】

５【どのようなチームのことをONE　TEAMというのでしょうか。思いつくだけ書いてみよう！！】

①　　なチーム
②　　なチーム
③　　なチーム

６【今日の振り返りアンケート】

（１）当てはまるものに〇をつけましょう。

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）今日の感想を書きましょう。　自分の係（　　）

（3/10 時間目）
令和２年９月 28 日（月）
配付

体育学習カード

No.3

4年　組　番　名前(　　)

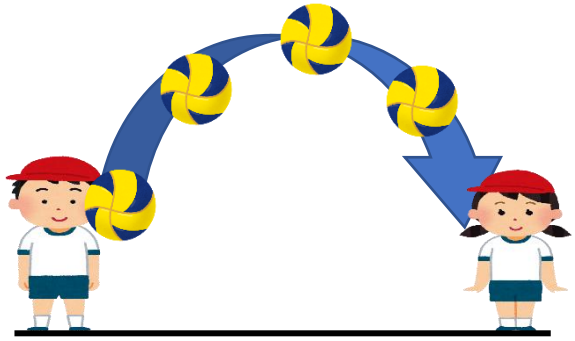
１【今日の学習のめあて】

ボールを落とさずにとったり、相手がとりやすいボールを投げたりできるようになろう！！

２【ふわっとパス】(2人練習)

＜練習のめあて＞

パスとキャッチが上手になって、しっかりとボールをつなげられるようになろう！！



＜練習の仕方＞

①相手と向かい合います。(3人チームは三角形でやろう)

②相手のおでこを狙って、**下から両手で**ふわっと山なりのパスを出します。

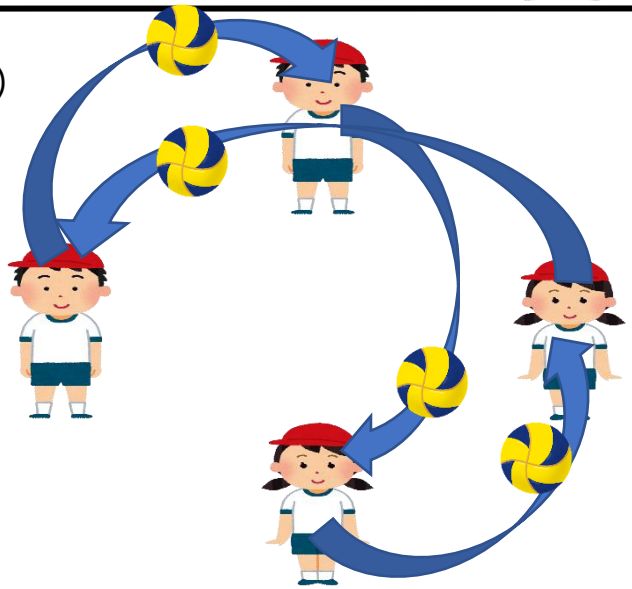
③相手はボールの正面に動いて胸の前でキャッチします。

落とさずに何回続けられるかな？
記録にちょうせんしてみよう！！
今日の記録
(　　)回！！！

３【円陣(えんじん)パス】(チーム練習)

＜練習のめあて＞

自分の出したい方向にパスを出せるようになろう！！



＜練習の仕方＞

①チームで円になります。

②好きな相手にパスを出します。

③ボールをキャッチしたら、その場から動かずに、次の相手にパスを出します。

④パスを出す度に数を数えます。3まで数えたら、また1にもどります。(4人チームは4まで)

⑤慣れてきたら、きょりを広げてチャレンジしてみましょう。

声を出して数を数えながら
練習することがとっても大事です！！
相手ができるだけ動かないようにパスを出せたら100点満点ですね！！

４　【今日の振り返り】

（１）自分の振り返りをしよう！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）チームとしての振り返りをしよう！

１　あなたのグループは、今日のめあてをかいけつすることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　あなたは、グループのみんなでなしとげたというまんぞくかんをあじわうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　あなたのグループは、友だちの意見に耳をかたむけて聞くことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　あなたのグループは、めあてのかいけつに向けて進んで意見を出しあうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　あなたは、グループの友だちをたすけたり、アドバイスしたりしてたすけることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　あなたは、グループの友だちをほめたり、はげましたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　あなたは、グループのみんなにささえられているように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
10　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いますか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（３）今日の学習の感想を書きましょう。

ちょっと振り返りが大変になったけど、
自分とチームに分けて考えてみよう！

（4/10 時間目）
令和２年９月 30 日（水）
配付

体育学習カード

No.4

4年　組　番　名前(　　)

１【今日の学習のめあて】

アタックを成功させるためのチームの動き方を身に付けよう

２【アタックが打ちにくいときってどんなとき？】

(　　)からトスが来るとき
トスのボールが(　　)とき
アタックするときに(　　)から遠いとき

３【アタックゲーム①】（チーム練習）

セッターとアタッカーがアタックラインの中に動くことがアタック成功のポイント！！

＜練習のめあて＞

アタックを相手コートに返せるような動き方を身に付けよう！！

＜練習の仕方＞

①攻めの人数は３人、守りの人数は２人で行います。

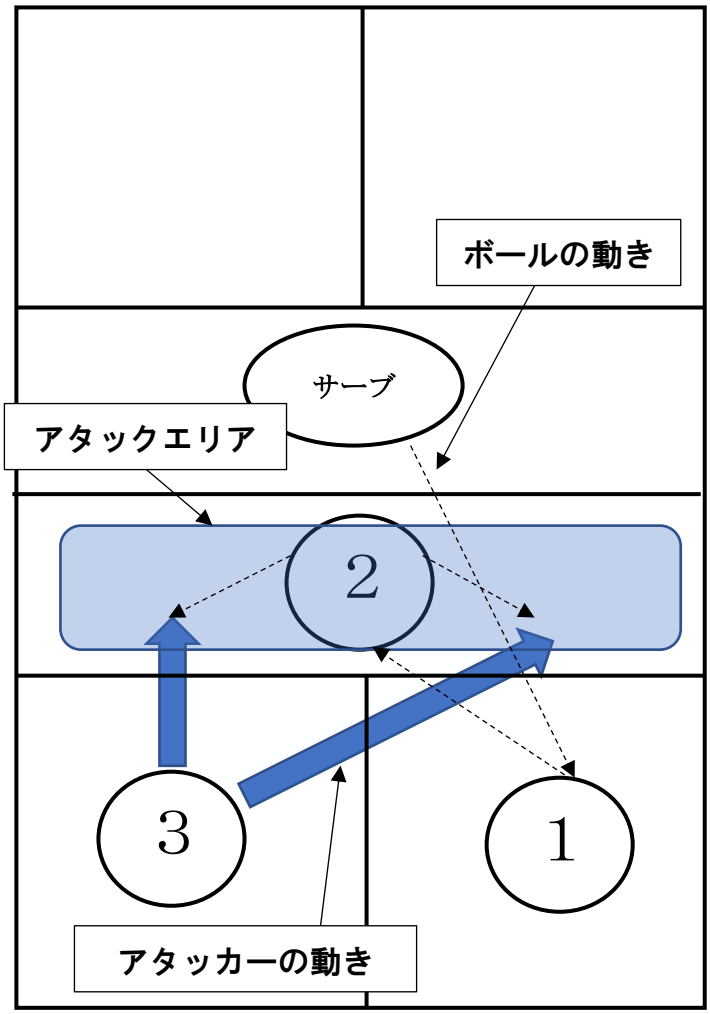
②守りの人は相手コートの好きな場所にサーブをします。

③レシーバーがキャッチした後、セッターがアタックエリアの中に動けたら１点入ります。

④セッターがキャッチした後、アタッカーが自分がアタックしやすい場所（アタックエリアの中）に動けたら１点入ります。

⑤アタックして、守りの人がキャッチできなかったら、１点入ります。

⑥ローテーションして、合計で４回攻撃したら、攻めと守りを交代します。



４　【今日の振り返り】

（１）自分の振り返りをしよう！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）チームとしての振り返りをしよう！

１　あなたのグループは、今日のめあてをかいけつすることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　あなたは、グループのみんなでなしとげたというまんぞくかんをあじわうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　あなたのグループは、友だちの意見に耳をかたむけて聞くことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　あなたのグループは、めあてのかいけつに向けて進んで意見を出しあうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　あなたは、グループの友だちをたすけたり、アドバイスしたりしてたすけることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　あなたは、グループの友だちをほめたり、はげましたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　あなたは、グループのみんなにささえられているように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
10　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いますか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

＜今日の学習の感想＞

＜今日の ONE TEAM 賞＞

(　　)さん

＜理由＞

ちょっと振り返りが大変になったけど、
自分とチームに分けて考えてみよう！

（5/10 時間目）
令和２年 10 月１日（木）
配付

体育学習カード

No.5

4年　組　番　名前(　　)

１　【今日の学習のめあて】

アタックを成功させるためのチームの動き方を身に付けよう

２【バシッとアタック】(チーム練習)

①ボールの方向に体を向けよう！

②手を高く上げて、アタックの準備をしよう！

③片手でバシッとアタックか両手でふわっとアタックかを選んでアタックしよう！

＜練習のめあて＞

相手コートにしっかりとボール返せるようになろう！！

＜練習の仕方＞

①セッターがボールをもって始めます。

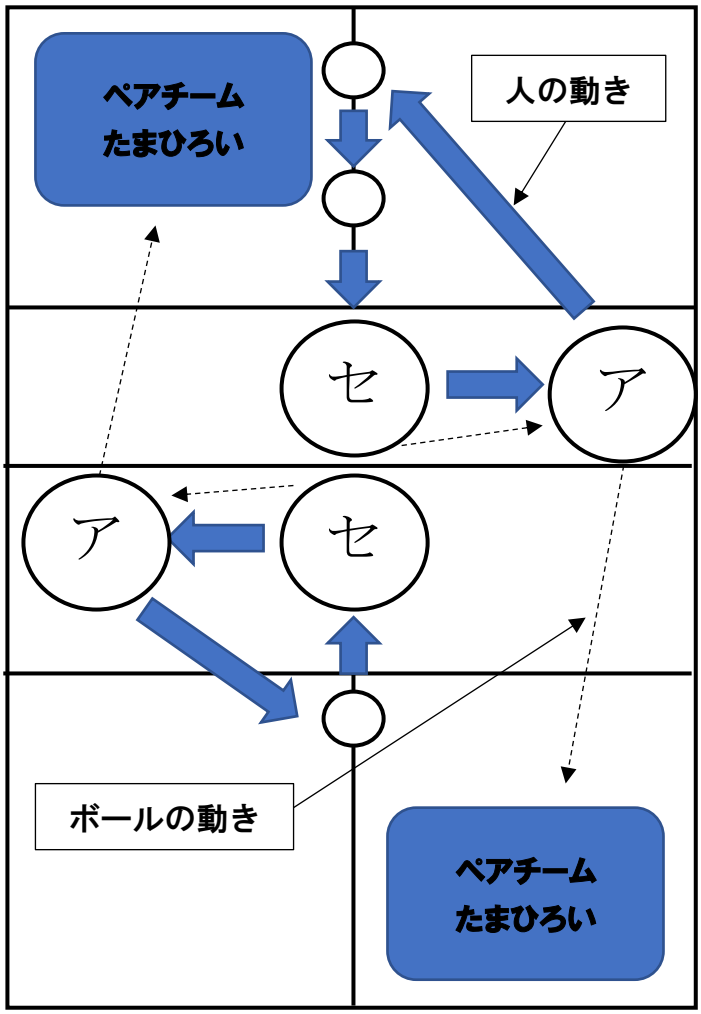
②アタッカーにトスを上げます。（ふわっとパス）

③トスを上げた人はアタッカーになります。

④アタッカーは相手コートにアタックします。

⑤アタックした人はボールひろいの人からボールを受け取って、セッターの後ろにならびます。

⑥ペアチームの人はたまひろいをしてあげます。



３【アタックゲーム①】（チーム練習）

＜練習のめあて＞

アタックを相手コートに返せるような動き方を身に付けよう！！

＜練習の仕方＞

①前回の学習カードを見て行おう！

４【今日の振り返り】

（１）自分の振り返りをしよう！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）チームとしての振り返りをしよう！

１　あなたのグループは、今日のめあてをかいけつすることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　あなたは、グループのみんなでなしとげたというまんぞくかんをあじわうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　あなたのグループは、友だちの意見に耳をかたむけて聞くことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　あなたのグループは、めあてのかいけつに向けて進んで意見を出しあうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　あなたは、グループの友だちをたすけたり、アドバイスしたりしてたすけることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　あなたは、グループの友だちをほめたり、はげましたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　あなたは、グループのみんなにささえられているように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
10　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いますか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

＜今日の学習の感想＞

＜今日の ONE TEAM 賞＞

(　　)さん

＜理由＞

今日の ONE TEAM 賞はしっかりと書けたかな？友だちのよいところを見つける練習だね！！

（6/10 時間目）
令和２年 10 月５日（月）
配付

体育学習カード　NO.6

4年　組　番　名前(　　)

１【今、あなたのチームは ONE TEAM になれていますか。これまでの学習を振り返ってみよう！】

（　ONE TEAM になれている　・　ONE　TEAM になれていない　・　どちらでもない　）

理由

２【今日の学習のめあて！】

３【フェアプレイニュースを読んで、NO SIDE の意味を考えよう！！】

（１）なぜ、ベルニャエフ選手は、試合に負けたのに、内村選手をかばったのでしょうか。その理由を考えましょう。

（２）NO　SIDE の精神（せいしん）

NO　SIDE とは、(　　)を受け入れ、
試合の後には(　　)の(　　)を(　　)し合い
相手とも(　　)になること。

（３）みずほチアーズフォーのやり方をおぼえよう！！

① 試合後に審判から結果を言われたら、負けたチームから始めよう。

チーム内のサポーター役の人　「みずほチアーズフォー「相手のチームの名前」！ヒップ！」
それ以外のチームの人　「フレー！」
チーム内のサポーター役の人　「ヒップ！」
それ以外のチームの人　「フレー！」
チーム内のサポーター役に人　「ヒップ！」
それ以外のチームの人　「フレー！」

② 次は勝ったチームが始めよう。
③ 両方言い終わったら、おたがいに大きな拍手をしよう。

４【みずほカップとみずほワールドカップの行い方を知ろう！！】

（１）ルールの確認をしよう！！

・
・
・

（２）チーム名を決めよう！！

（チームの名前に必ず色を入れよう！ドラゴンレッド、ピュアホワイト、青色ファイターズなどなど・・・）

（３）試合前のパフォーマンスを決めよう！！

（円になって行います。その後は、かけ声、ハイタッチ、拍手など、
チームオリジナルのパフォーマンスを作って、試合前の気持ちを高めよう！）

（４）チームで話し合い、みずほワールドカップの賞を考えよう！！

賞の名前	
どんなチームに送る賞？	

５【今日の振り返りアンケート】

（１）当てはまるものに○をつけましょう。

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）今日の感想を書きましょう。

（7/10 時間目）
令和２年 10 月７日（水）
配付

体育学習カード

No.7

4年　組　番　名前(　　)

１【今日の学習のめあて】

**NO SIDE の極意を使って、勝ち負けを受け入れ、
相手との試合を楽しもう！！！**

２【ほめほめ言葉いちらん表】

試合中に試合を盛り上げる言葉をのせました。どんどん使って ONE TEAM になろう！

最初はいちらん表を見ながらどんどん試合中に声を出して行こう！！
なれてきたらオリジナルほめほめにちょうせんだ！！

アドバイス言葉	・もうちょっと高いトスを上げた方がアタックしやすいよ！ ・ドンマイ ドンマイ！ ・無理なときは両手でアタックした方がいいよ！ ・次、またがんばればいいよ！ ・足を動かすとボールが来たらすぐ動けるよ！ ・ボールをよくみて！
ほめほめ言葉	・ナイスアタック！・ナイスレシーブ！・ナイストス！ナイスキャッチ！ ・今のアタックかっこよかったね！ ・今のトスはすごいアタックしやすかったよ！ ・キャッチしてくれるから点が入らなくてすんだよ！ありがとう！
ほめほめ動き	・拍手　・ハイタッチ　・みんなで円陣　・ジャンプ

３【今日の試合の順番】

試合数	西コート	東コート	練習コート
第一試合	赤　対　緑	青　対　黄	白
第二試合	緑　対　黄	赤　対　白	青
第三試合	黄　対　白	緑　対　青	赤
第四試合	白　対　青	黄　対　赤	緑
第五試合	青　対　赤	白　対　緑	黄

４【今日の振り返り】

（１）自分の振り返りをしよう！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）チームとしての振り返りをしよう！

１　あなたのグループは、今日のめあてをかいけつすることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　あなたは、グループのみんなでなしとげたというまんぞくかんをあじわうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　あなたのグループは、友だちの意見に耳をかたむけて聞くことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　あなたのグループは、めあてのかいけつに向けて進んで意見を出しあうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　あなたは、グループの友だちをたすけたり、アドバイスしたりしてたすけることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　あなたは、グループの友だちをほめたり、はげましたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　あなたは、グループのみんなにささえられているように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
10　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いますか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

＜今日の学習の感想＞

＜今日の ONE TEAM 賞＞

（　　）さん

＜理由＞

今日の ONE TEAM 賞はしっかりと書けたかな？友だちのよいところを見つける練習だね！！

（8/10 時間目）
令和２年 10 月９日（金）
配付

体育学習カード

No.8

4年　組　番　名前(　　)

１【今日の学習のめあて】

チームのめあてに合った作戦を選んで、練習しよう！！！

２【ほめほめ言葉いちらん表】

試合中に試合を盛り上げる言葉をのせました。どんどん使って ONE TEAM になろう！

最初はいちらん表を見ながらどんどん
試合中に声を出して行こう！！
なれてきたらオリジナルほめほめにちょうせんだ！！

アドバイス言葉	・もうちょっと高いトスを上げた方がアタックしやすいよ！ ・ドンマイ ドンマイ！ ・無理なときは両手でアタックした方がいいよ！ ・次、またがんばればいいよ！ ・足を動かすとボールが来たらすぐ動けるよ！ ・ボールをよくみて！
ほめほめ言葉	・ナイスアタック！・ナイスレシーブ！・ナイストス！ナイスキャッチ！ ・今のアタックかっこよかったね！ ・今のトスはすごいアタックしやすかったよ！ ・キャッチしてくれるから点が入らなくてすんだよ！ありがとう！
ほめほめ動き	・拍手　・ハイタッチ　・みんなで円陣　・ジャンプ

３【チームのめあてに合った作戦を選ぼう！！】

チームのめあて	作戦名	練習方法
・ネットよりも高いトスを投げる ・しっかりキャッチしたい	ふわっと作戦	フワッとパス ３時間目の練習
・相手コートにアタックを打ちたい ・アタックで得点を取りたい	バシッと作戦	バシッとアタック ５時間目の練習
・みんながきれいに動いて攻撃したい ・試合の形でバランスよく練習したい	水の呼吸作戦	アタックゲーム ４時間目の練習

４【タイマーに合わせて、てきぱき動こう！】

①試合前半（緑）⇒２分 15 秒
②交代（赤）⇒30 秒
③試合後半（緑）⇒２分 15 秒
④みずほチアーズフォー、いどう、円陣⇒１分 30 秒

円陣とチアーズフォーはしっかりやりたいから、いどうや集合をテキパキとやりたいね！！

５【今日の振り返り】

（１）自分の振り返りをしよう！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）チームとしての振り返りをしよう！

１　あなたのグループは、今日のめあてをかいけつすることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　あなたは、グループのみんなでなしとげたというまんぞくかんをあじわうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　あなたのグループは、友だちの意見に耳をかたむけて聞くことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　あなたのグループは、めあてのかいけつに向けて進んで意見を出しあうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　あなたは、グループの友だちをたすけたり、アドバイスしたりしてたすけることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　あなたは、グループの友だちをほめたり、はげましたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　あなたは、グループのみんなにささえられているように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
10　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いますか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

＜今日の学習の感想＞

＜今日の ONE TEAM 賞＞

（　　）さん

＜理由＞

今日の ONE TEAM 賞はしっかりと書けたかな？友だちのよいところを見つける練習だね！！

（9/10 時間目）
令和２年 10 月 12 日(月)
配付

体育学習カード

No.9

4年　組　番　名前(　　)

１【今日の学習のめあて】

みずほワールドカップ 2020 に向けて
チームの力を高めよう！！！

２【ほめほめ言葉いちらん表】

試合中に試合を盛り上げる言葉をのせました。どんどん使って ONE TEAM になろう！

最初はいちらん表を見ながらどんどん試合中に声を出して行こう！！
なれてきたらオリジナルほめほめにちょうせんだ！！

アドバイス言葉	・もうちょっと高いトスを上げた方がアタックしやすいよ！ ・ドンマイ ドンマイ！ ・無理なときは両手でアタックした方がいいよ！ ・次、またがんばればいいよ！ ・足を動かすとボールが来たらすぐ動けるよ！ ・ボールをよくみて！
ほめほめ言葉	・ナイスアタック！・ナイスレシーブ！・ナイストス！ナイスキャッチ！ ・今のアタックかっこよかったね！ ・今のトスはすごいアタックしやすかったよ！ ・キャッチしてくれるから点が入らなくてすんだよ！ありがとう！
ほめほめ動き	・拍手　・ハイタッチ　・みんなで円陣　・ジャンプ

３【チームのめあてに合った作戦を選ぼう！！】

チームのめあて	作戦名	練習方法
・ネットよりも高いトスを投げたい ・しっかりキャッチしたい	ふわっと作戦	フワッとパス ３時間目の練習
・相手コートにアタックを打ちたい ・アタックで得点を取りたい	バシッと作戦	バシッとアタック ５時間目の練習
・みんながきれいに動いて攻撃したい ・試合の形でバランスよく練習したい	水の呼吸作戦	アタックゲーム ４時間目の練習

４【タイマーに合わせて、てきぱき動こう！】

①試合前半（緑）⇒２分 30 秒
②交代（赤）⇒30 秒
③試合後半（緑）⇒２分 15 秒
④みずほチアーズフォー、いどう、円陣⇒２分

円陣とチアーズフォーはしっかりやりたいから、いどうや集合をテキパキとやりたいね！！

５【今日の振り返り】

（１）自分の振り返りをしよう！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）チームとしての振り返りをしよう！

１　あなたのグループは、今日のめあてをかいけつすることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　あなたは、グループのみんなでなしとげたというまんぞくかんをあじわうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　あなたのグループは、友だちの意見に耳をかたむけて聞くことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　あなたのグループは、めあてのかいけつに向けて進んで意見を出しあうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　あなたは、グループの友だちをたすけたり、アドバイスしたりしてたすけることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　あなたは、グループの友だちをほめたり、はげましたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　あなたは、グループのみんなにささえられているように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
10　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いますか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

＜今日の学習の感想＞

＜今日の ONE TEAM 賞＞

（　　）さん

＜理由＞

今日の ONE TEAM 賞はしっかりと書けたかな？友だちのよいところを見つける練習だね！！

（10/10 時間目）
令和２年 10 月 14 日（水）
配付

体育学習カード

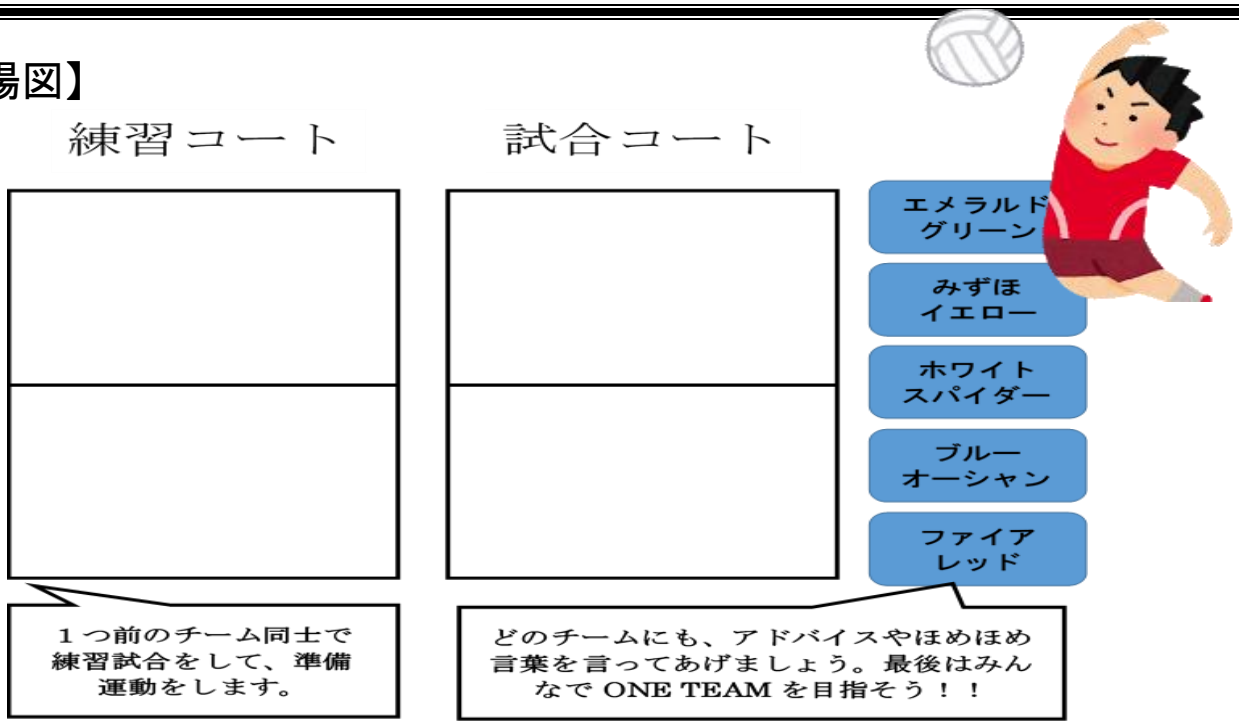
No.ラスト！

4年　組　番　名前(　　)

１【今日の学習のめあて】

みずほワールドカップ 2020 をみんなでつくりあげ
みんなで ONE TEAM になろう！！！

２【会場図】



３【試合のじゅんばん】

試合数	対戦チーム	練習チーム
第一試合	ホワイトスパイダーズ１ ＶＳ エメラルドグリーン２	ブルーオーシャン１ みずほイエロー２
第二試合	ブルーオーシャン１ ＶＳ みずほイエロー２	エメラルドグリーン１ ホワイトスパイダーズ２
第三試合	エメラルドグリーン１ ＶＳ ホワイトスパイダーズ２	ファイアレッド１ ブルーオーシャン２
第四試合	ファイアレッド１ ＶＳ ブルーオーシャン２	みずほイエロー１ ファイアレッド２
第五試合	みずほイエロー１ ＶＳ ファイアレッド２	

４【今日の振り返り】

（１）自分の振り返りをしよう！

１　ふかく心にのこることや、かんどうすることがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　今までできなかったこと（運動や作せん）ができるようになりましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　「あっ、そうか！」とか「あっ、分かった！」と思ったことがありましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　せいいっぱい、全力をつくして運動することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　楽しかったですか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　自分から進んで学習することができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　自分のめあてに向かって、何回も練習できましたか	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　友達ときょうりょくして、なかよく運動できましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

（２）チームとしての振り返りをしよう！

１　あなたのグループは、今日のめあてをかいけつすることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
２　あなたは、グループのみんなでなしとげたというまんぞくかんをあじわうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
３　あなたのグループは、友だちの意見に耳をかたむけて聞くことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
４　あなたのグループは、めあてのかいけつに向けて進んで意見を出しあうことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
５　あなたは、グループの友だちをたすけたり、アドバイスしたりしてたすけることができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
６　あなたは、グループの友だちをほめたり、はげましたりしましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
７　あなたは、グループがひとつになったように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
８　あなたは、グループのみんなにささえられているように感じましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
９　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員で楽しむことができましたか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない
10　あなたは、今日取り組んだ運動をグループ全員でもっとやってみたいと思いますか。	そう思う・どちらでもない・そう思わない

＜今日の学習の感想＞

＜今日の ONE TEAM 賞＞

（　　）さん

＜理由＞

今まで学習を頑張ってくれてありがとう！みんなの成長を見れてうれしかったよ！またどこかで会いましょう！

（7/10 時間目）令和２年 10 月７日（水）配付し、（9/10 時間目）令和２年 10 月 12 日（月）まで、ONE TEAM タイムにて活用した。

作戦カード

バシっと作戦

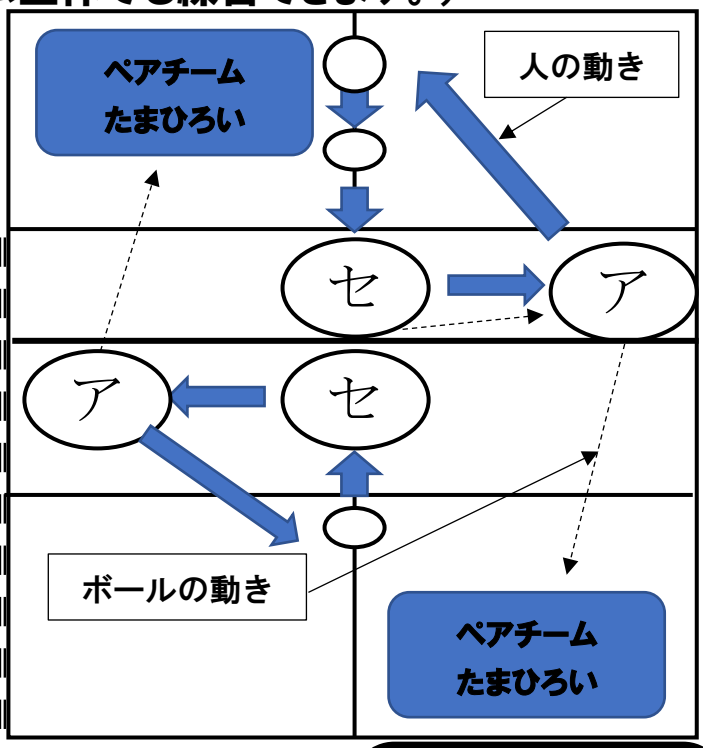
＜どういうチームがえらぶ作戦？＞

①相手コートにアタックできるように、アタックを中心に練習したいチーム。

②トスに合わせて片手アタックと両手アタックの練習をしたいチーム。

＜練習方法＞（ペアチームだけでもチーム全体でも練習できます。）

バシっとアタック！！



＜練習の仕方＞

①セッターがボールをもって始めます。
②アタッカーにトスを投げます。
（ふわっとパス）
③トスを上げた人はアタッカーになります。
④アタッカーは相手コートにアタックします。
⑤アタックした人はボールひろいの人からボールを受け取って、セッターの後ろにならびます。
⑥ペアチームの人はたまひろいをしてあげます。

＜練習のポイント＞

①体をボールの方向に向けて、手を上げてトスを待つ！

②打ちたい場所に手を向けて、ボールを見て、アタック！

③アタックがむずかしいときには、両手でフワッと相手コートにはじくことも大切だよ！

④相手がいないところをねらえたら、すばらしいね！

作戦カード

ふわっと作戦

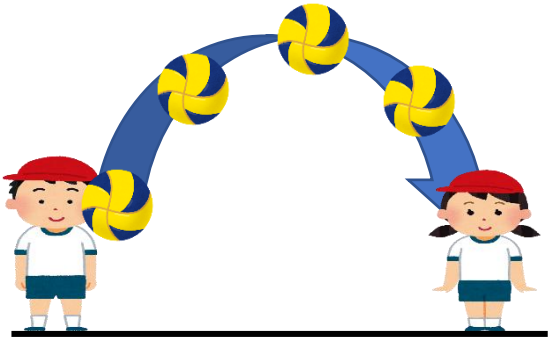
＜どういうチームがえらぶ作戦？＞

①ねらった相手に向かってふわっとパスしてアタックが打ちやすいトスを上げたいチーム！

②相手のアタックをしっかりレシーブできるようになりたいチーム！！

＜練習方法＞（２人組か３人組の練習です）

ふわっとパス！！



＜練習の仕方＞

①相手と向かい合います。（３人チームは三角形でやろう）

②相手のおでこを狙って、**下から両手で**ふわっと山なりのパスを投げます。

③相手はボールの正面に動いて胸の前でキャッチします。

練習のポイントを見て、友達にアドバイスしながら練習できると、チームの力が高まるよ！！

＜練習のポイント＞

①お山のてっぺんを相手の少し前にイメージしよう！！

②ネットより高いお山をイメージしながら、ふわっとパスをしよう！！

③どこにボールが来ても動けるように、足を動かしながら待つとキャッチできるよ！

⑤パスを出すときに相手の名前をよんだり、「行くよー！！」と声をかけると相手がじゅんびできるよ！

作戦カード

水の呼吸作戦

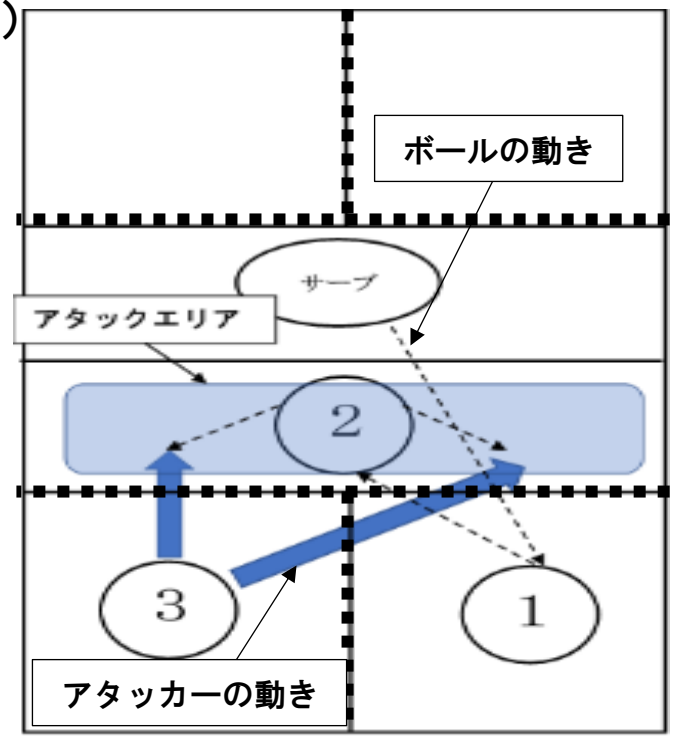
＜どういうチームがえらぶ作戦？＞

①チームの動きももっとなめらかにして、すばやくかっこいいこうげきができるようになりたいチーム。

②試合に近い形で、バランスよく練習したいチーム。

＜練習方法＞（チーム全体の練習です。これをするときはペアチームに相談しましょう。４人チームはペアだけでもできます）

アタックゲーム！！



＜練習の仕方＞

①攻めの人数３人、守りの人数２人。
②守りの人がサーブをします。
③レシーブした後に、セッターがアタックエリアに動けたら１点。
④セッターがキャッチした後、アタッカーが自分がアタックしやすい場所に動けたら１点入ります。
⑤アタックして、守りの人がキャッチできなかったら、１点入ります。
⑥ローテーションして、合計で４回攻撃したら、攻めと守りを交代します。

＜練習のポイント＞

①レシーブしたら、アタッカーはもう自分が打ちたい場所に動き始めよう！

②「声をかけあう」とさらにすばやいこうげきができるよ！

③右利きの人は左側からアタックしたほうが打ちやすいよ！

④1つの動き方だけじゃなくて、いろんな動き方を試そう！

（2/10 時間目）令和２年９月 25 日　授業後に該当する役割の児童に配付し、本カードを見ながら、自主的に役割行動を行うよう指導した。

役割カード【リーダー（しんぱん）】

☆はじめに☆

あなたのお仕事は、ONE TEAM タイムのときにチームをまとめ、チームがよい方向へ進んでいくように動く「運転手」のようなお仕事です。あなたがいないとチームはまとまりません。チームがまとまると練習する時間が長くなり、どんどんソフトバレーボールが上手になるでしょう。先生はあなたの大活やくに期待しています。がんばってください！

あなたはリーダーですが、ほかの友だちよりえらいわけではありません。みんないっしょです。あなたはみんなに声をかける場面がとても多いと思いますが、どういう風に声をかけたらよいのか、考えながら行動してみてください。この下に書いていることをしっかりと読んで、自分から進んで行動してみてください。

☆じゅんび☆

①体育館に着いたら、チームのかごをもっていって、みんなにビブスと手袋を渡そう！
②準備が整ったら、チームごとに準備運動をしよう！！
③笛が鳴って、先生から「集合！」と言われたら、チームを集めて並んで座らせよう！！

☆ペアチームが試合をしているとき☆

①得点板の近くに立って、しんぱんをしよう！！
②チームをならばせて、最初のあいさつと最後のあいさつをしよう！！
③サーブの得点はなしです。サーブが決まらないときは何度でもやり直そう！！
④得点が入ったら、得点板をめくろう！！
⑤しんぱんのことでトラブルが起きたら、みんなで協力して解決しよう！！

＜気を付けるポイント＞
・ボールがどこに落ちたのか。（コートの中なのか、外なのか）
・どっちのチームが最後にボールをさわったのか。
・3回目で相手コートに返しているか。
・ボールを持った後に、動いていないか。（止まりきれなくて少し動くくらいは OK です）
・レシーブ（１回目）のとき、ワンバウンドいないでキャッチできているか。

しんぱんってとってもむずかしいよ！！だから最初はできなくて当然です！！
クラスで話し合いながら少しずつ上手にしんぱんができるように
なろうね！！がんばって！！

☆ONE TEAM タイム☆

①ONE　TEAM カードを見ながら、全体の話し合いを進めよう！！

　これから、ONE　TEAM タイムを始めます。まずは、ほめほめタイムです。サポーターの人、お願いします。つぎは、アドバイスタイムです。アドバイザーの人、お願いします。・・・・　これで、ONE　TEAM タイムを終わります。

②さくせんタイムがきたら、この後の試合で気を付けたいことを話し合って、チームのめあてを決めてください。

・ぜんいんがアタックをしよう！　・しっかりとキャッチすることをいしきしよう！
・声をだして、元気よく試合をしよう！　　などなど！！

③ONE　TEAM タイムが終わったら、試合が始まるまで試合のコートで練習しよう！！

☆片付け☆

①チームのビブスと手袋を集めて、チームのかごに入れよう！！
②チームの片づけが終わったら、サポーターが用意したソーシャルテープの上にすわるように声をかけよう！！
③すわったら、いつものふりかえりアンケートを書くようにチームの人にこえをかけよう！！

役割カード【サポーター（応援）】

☆はじめに☆

あなたのお仕事は、ペアチームの試合のときに力いっぱい応援したり、友だちのよいところを探したりする「マネージャー」のようなお仕事です。あなたががんばればチーム全体が盛り上がり、体育の学習がもっと楽しくなるでしょう。あなたの言葉に勇気をもらってがんばろう！！と思う友だちはきっといるはずです。先生はあなたの大活やくに期待しています。がんばってください！ペアチームにも同じ役割の人がいます。わからないことがあったらその人とそうだんしながら進めるとよいと思います。この下に書いていることをしっかりと読んで、自分から進んで行動してみてください。

☆じゅんび☆

体育館に着いたら、みんなの健康観察をして、先生に教えにいこう！お休みがいて、チームが３人より少なくなるときには、ペアチームのサポーターとそうだんして、だれが助っ人になるのか、決めておこう！

＜先生への言い方の見本＞

①（チームの名前）です。全員元気です！
②（チームの名前）です。〇〇さんがお休みです！
③（チームの名前）です。〇〇さんがお休みなので、〇〇さんに助っ人に入ってもらいます！

☆ペアチームが試合をしているとき☆

① ペアチームの応援をしよう！！あなたの声がペアチームの力になります！！ポイントは大きな声で！！笑顔で！！体全体で！！

＜応援レベル１＞　とりあえず大きな声で言ってみよう！！
・がんばれー！　・ドンマイ！　・ナイス！　・拍手

＜応援レベル２＞　相手の名前を呼んで、なにがよかったのか伝えてあげよう！
・〇〇さん今のアタックよかったよ！　・〇〇さんナイスキャッチ！！
・〇〇さんナイストス！！

＜応援レベル３＞　オリジナルの応援のかけ声とかつくっちゃおう！！

いっけーいけいけ！！　ドドンドドンドン！おっせーおせおせ！ドドンドドンドン！

☆ONE TEAM タイム☆

①かごから「ソーシャルテープ」を取り出して、みんなに印を持ってもらって、三角形（４人チームは四角形）を作ろう！！
②ほめほめタイムのときに、一番最初にだれかをほめよう！

☆ほめほめ場面☆
・学習に取り組むすがた
・練習のときのすがた
・じゅんびや片づけをするすがた
・仲間に声をかけているすがた
そのほかなんでも！！

☆ほめほめ言葉☆
・助かったよ！・
・すごかったよ！
・かっこよかったよ！
・見習いたいと思ったよ！
・いいなぁと思ったよ！

全集中　児童の呼吸
壱ノ型　「ほ目る」

じゅぎょうが始まったときから、友だちのいいとこさがしをしているといいと思うよ！！

③ほかの人をさして、じゅんばんにほめるように進めていってね！！ほめることが見つからない人には無理に言わせなくていいよ！

④ONE TEAM タイムが終わったら、ソーシャルテープをかごにもどそう！

☆片付け☆

①試合で使った得点ばんやボールを片付けよう！！
②ソーシャルテープをたてにのばして、最初に集合した場所においておこう！（サポーター同士で協力するとやりやすいです）
③他の役割の人のお手伝いをしよう！
④終わりのごうれいが終わったら、ソーシャルテープをきれいにおって（半分の半分の半分の半分）、ひもでちょうちょ結びにしてチームのかごにしまおう！

役割カード【アドバイザー（記録）】

☆はじめに☆

あなたのお仕事は、チームがソフトバレーボールがどんどん上手になるために、ペアチームの試合の記録をとってあげたり、自分の試合の記録を見てチームに必要な練習を選んだりする「コーチ」のようなお仕事です。あなたがいるとチームにとって必要な練習をすることができ、ソフトバレーボールが上手が上手になっていくでしょう。先生はあなたの大活やくに期待しています。がんばってください！この下に書いていることをしっかりと読んで、自分から進んで行動してみてください。

☆じゅんび☆

①体育館に着いたら、チームの探検ボードを集めて、チームのかごにいれよう！
②ONE TEAM カードと記録カードを先生からもらって、自分の探検ボードに挟んでおこう！！

☆ペアチームが試合をしているとき☆

①ペアチームの試合の様子を記録します。探検ボードと筆記用具を使って記録カードに記入します。

＜記録カードの書き方＞

ソフトバレーボール　試合の記録カード

9月　28日　記入アドバイザー（　みずほ　太郎　）

記入したペアチームの名前（　Z－1　）

第（　1　）試合

名前	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
A 子さん	1	2		2			1	1
B 男さん	3	3		1	2	1	3	3
C 美さん	2	1		3	1		2	2
結果	○	◎	×	○	×	×	◎	○

合計

名前	レシーブした回数（１）	トスした回数（２）	アタックした回数（３）
A 子さん	3	2	0
B 男さん	2	1	4
C 美さん	2	3	1

試合の結果　（　2　）対（　3　）

②試合が終わったら、記録カードは探検ボードの中にしまいます。つぎ、またペアチームが試合をするときに続きを書きます。

☆ONE TEAM タイム☆

①ONE TEAM カードはアドバイザーが書きます。
②アドバイスタイムのときに、中心になって話を進めよう！！
③アドバイスタイムに質問が書いてあるときには質問の答えをチームみんなで考えよう！！

☆片付け☆

①ONE TEAM カードの下のところに役割の人からサインをもらおう！！
②ONE TEAM カードと試合の記録用紙を先生に出そう！！
③チームのかごにある探検ボードをチームの人に配ろう！！

アドバイザーは試合の記録をしっかりと書くことができるかがとっても大事！！

しっかり書けると、チームに何が足りないのかが分かるようになるよ！！

でも、とっても難しいから、練習しながら少しずつ書けるようになっていこうね

ソフトバレーボール　試合の記録カード

月　　日　名前(　　)

ペアチームの名前(　　)(　１　・　２　)

第一試合　相手チームの名前(　　)

レシーブが成功した数（キャッチできたか）		トスが成功した数（ネットよりも高く、おでこにふわっとパスできたか）		アタックが成功した数（相手コートにボールをはじけたか）		アタックで点が入った数	
（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）

第二試合　相手チームの名前(　　)

レシーブが成功した数（キャッチできたか）		トスが成功した数（ネットよりも高く、おでこにふわっとパスできたか）		アタックが成功した数（相手コートにボールをはじけたか）		アタックで点が入った数	
（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）

第三試合　相手チームの名前(　　)

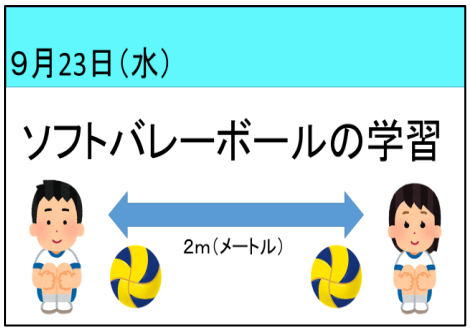
レシーブが成功した数（キャッチできたか）		トスが成功した数（ネットよりも高く、おでこにふわっとパスできたか）		アタックが成功した数（相手コートにボールをはじけたか）		アタックで点が入った数	
（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）

第四試合　相手チームの名前(　　)

レシーブが成功した数（キャッチできたか）		トスが成功した数（ネットよりも高く、おでこにふわっとパスできたか）		アタックが成功した数（相手コートにボールをはじけたか）		アタックで点が入った数	
（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）	（正）	（数字）

試合中は、正の字をかいて、どんどん数えていってください。試合が終わったら、正の数を数えて横に数字で書こう！！記録は忙しいけど、がんばってください！！

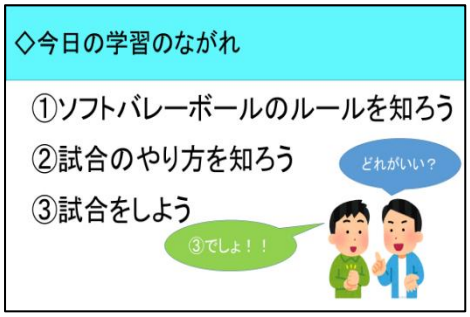
（1/10 時間目）令和２年９月 23 日（水）授業スライド



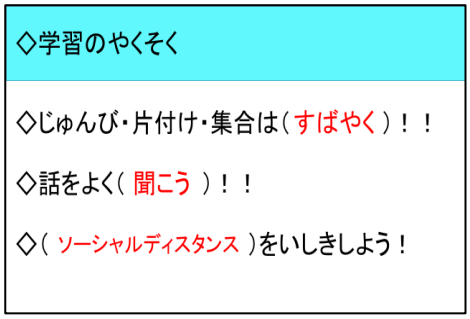
1

2

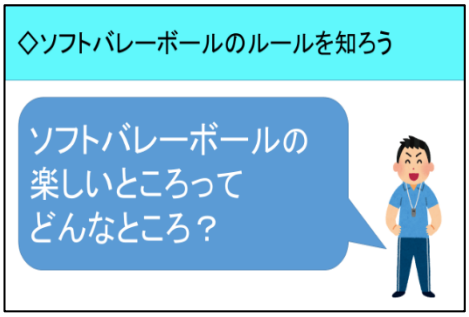
3



4



5

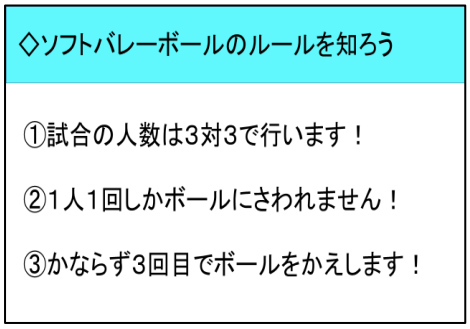


6

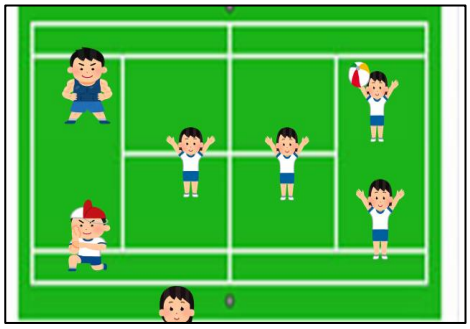
7

8

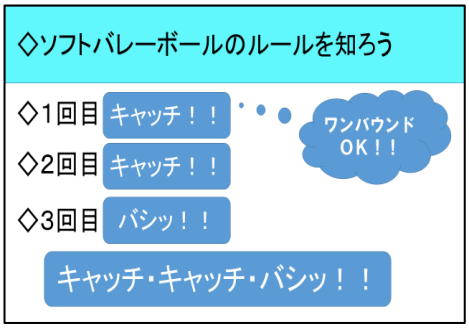
9



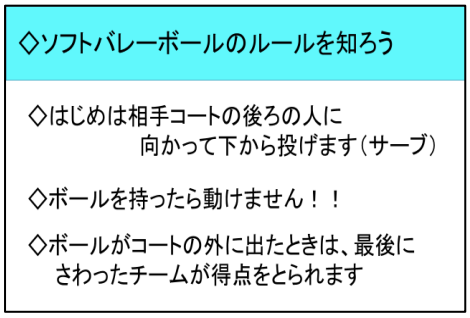
10



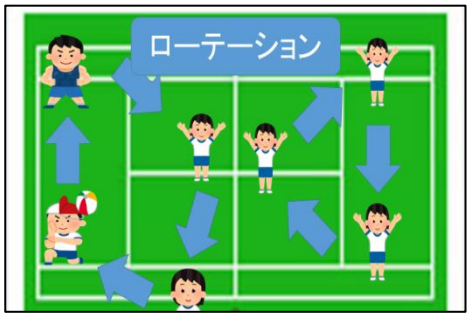
11



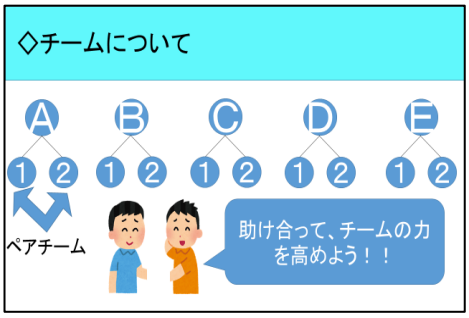
12



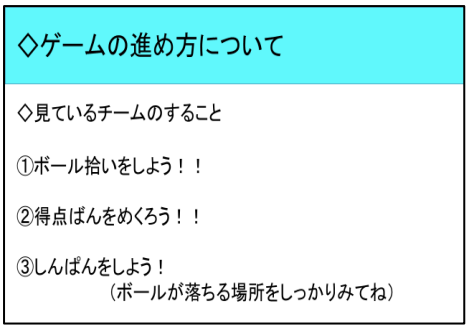
13



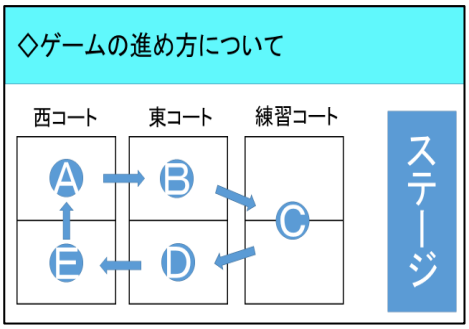
14



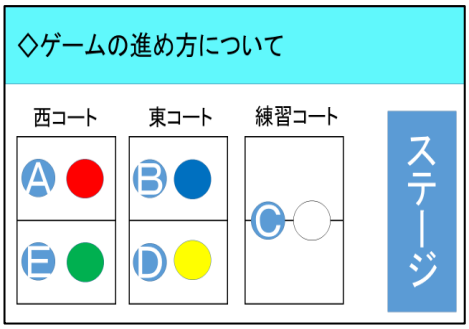
15



16

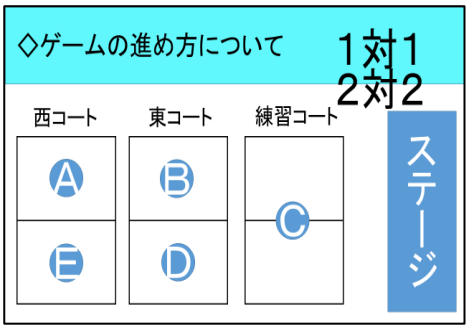


17

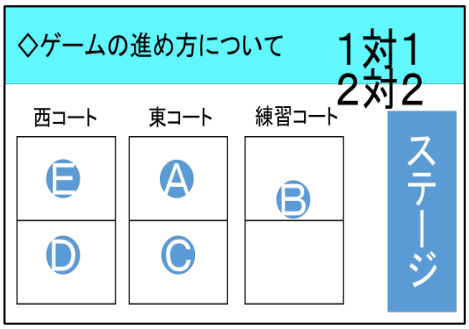


18

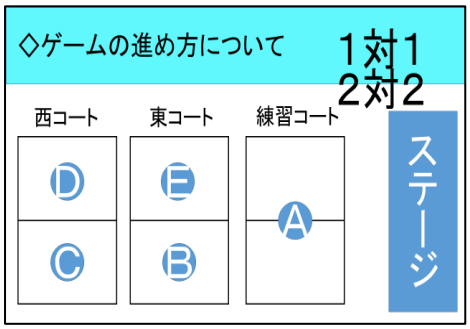
19



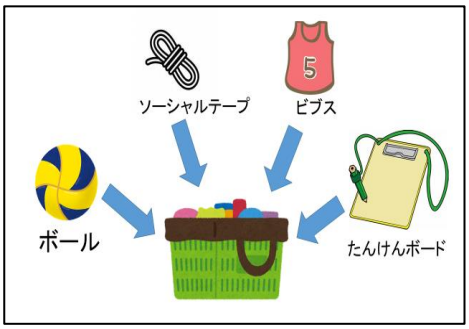
20



21



22

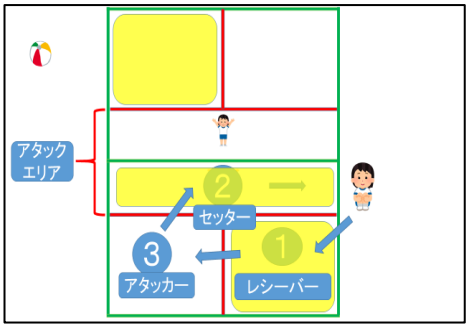


23

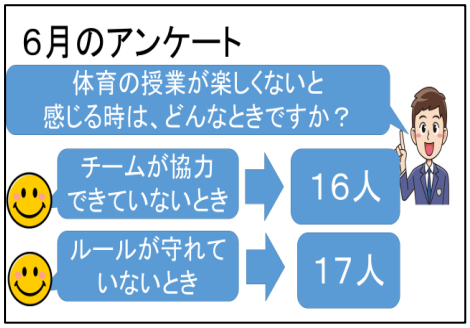
（２/10 時間目）令和２年９月 25 日（金）授業スライド

1

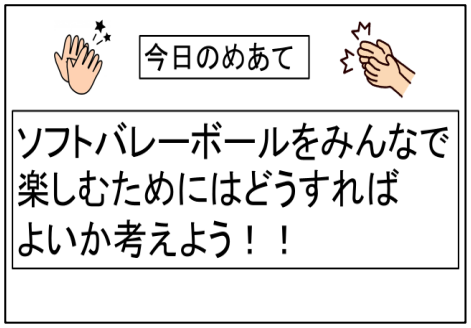
2



3



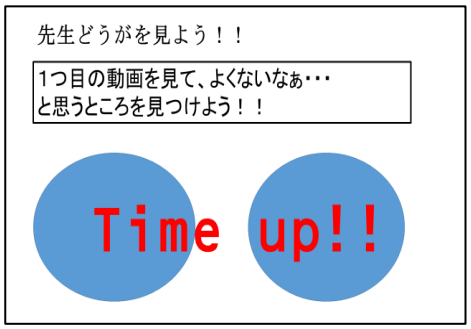
4



5

6

7



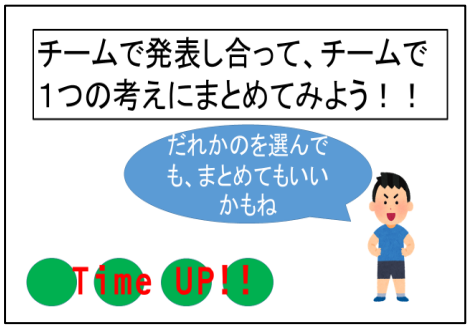
8

9

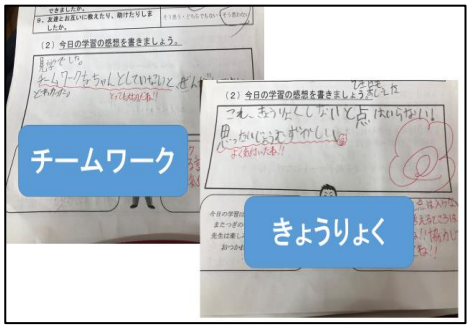
10

11

12

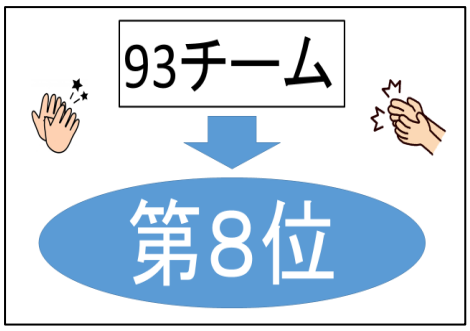


13

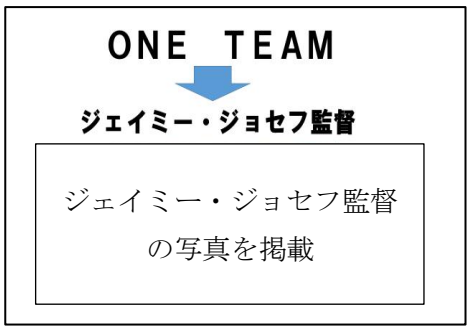


14

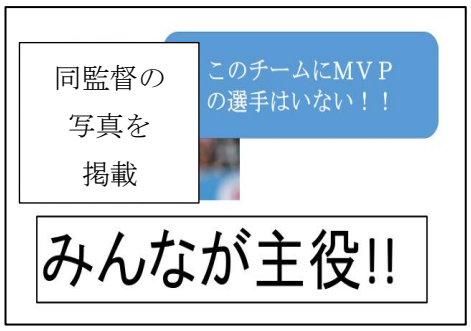
15



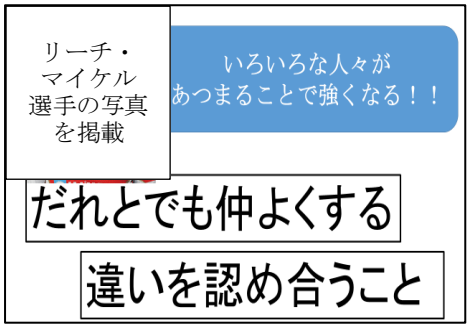
16



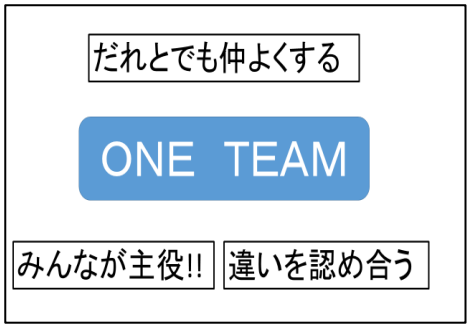
17



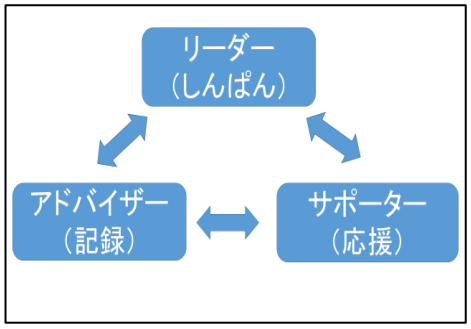
18



19

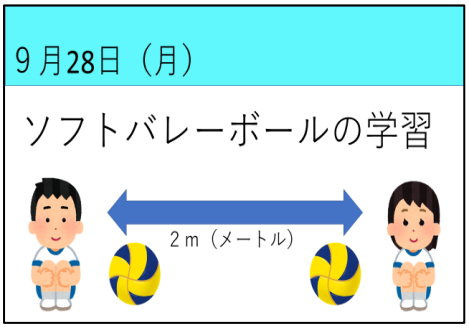


20

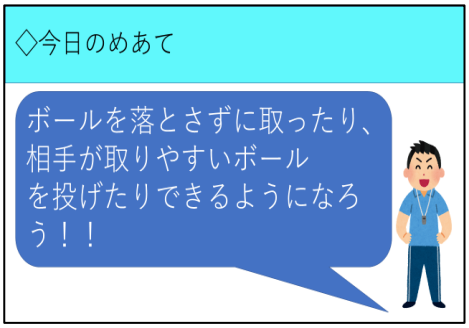


21

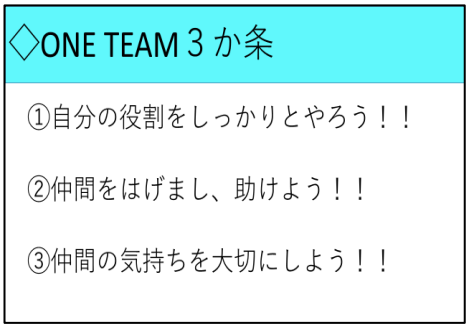
（３/10 時間目）令和２年９月 28 日（月）授業スライド



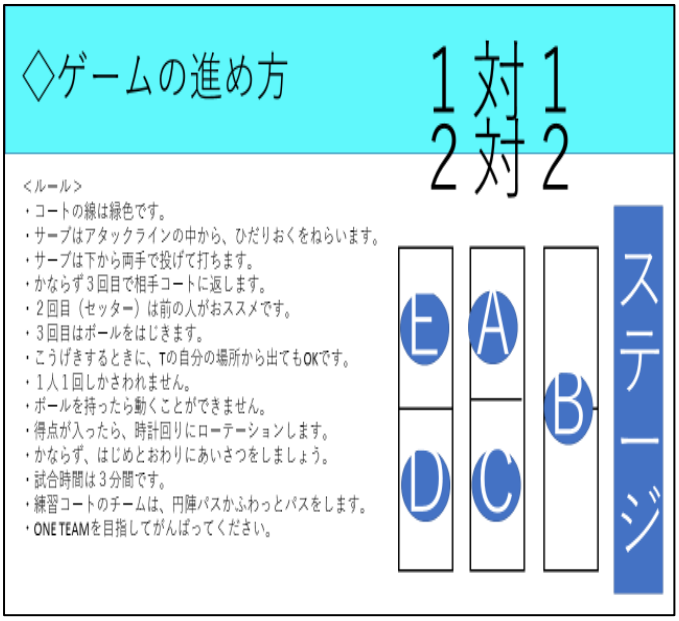
1



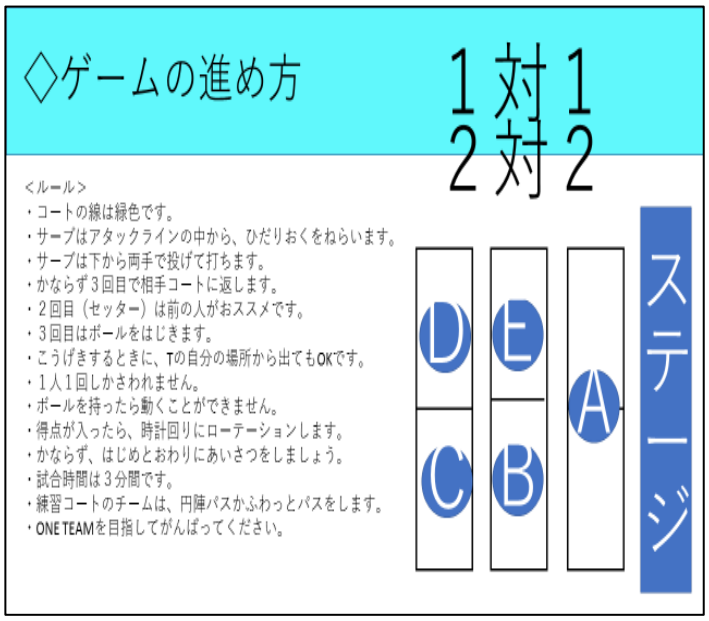
2



3



4



5

（4/10 時間目）令和２年９月 30 日（水）授業スライド

9 月30日（水）

みんなができる！
　　みんなが楽しい！
ソフトバレーボールの学習

1

◇今日のめあて

アタックを成功させるための
動き方を身に付けよう！！

2

◇ONE TEAM 3 か条

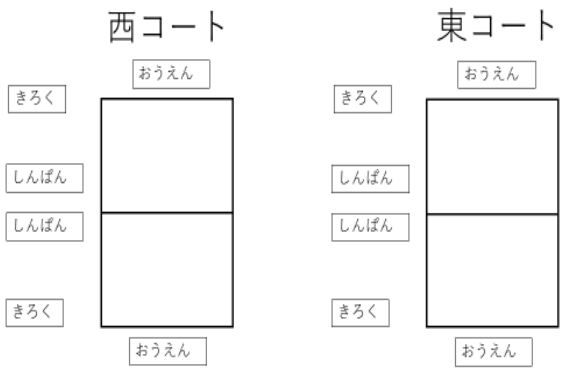
①自分の役割をしっかりとやろう！！

②仲間をはげまし、助けよう！！

③仲間の気持ちを大切にしよう！！

3

ソーシャルディスタンスを守ろう！！

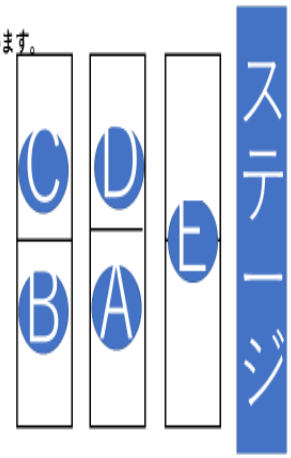


4

◇ゲームの進め方

1 対 1
2 対 2

<ルール>
・コートの線は緑色です。
・サーブはアタックラインの中から、ひだりおくをねらいます。
・サーブは下から両手で投げて打ちます。
・かならず３回目で相手コートに返します。
・２回目（セッター）は前の人がおススメです。
・３回目はボールをはじきます。
・こうげきするときに、Tの自分の場所から出てもOKです。
・１人１回しかさわれません。
・ボールを持ったら動くことができません。
・得点が入ったら、時計回りにローテーションします。
・かならず、はじめとおわりにあいさつをしましょう。
・試合時間は３分間です。
・練習コートのチームは、円陣パスかふわっとパスをします。
・ONE TEAMを目指してがんばってください。

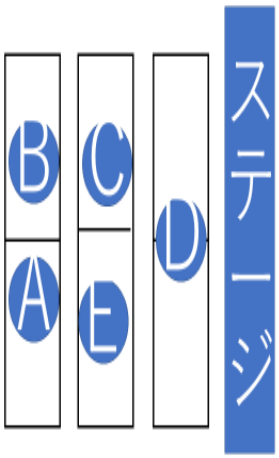


5

◇ゲームの進め方

1 対 1
2 対 2

<ルール>
・コートの線は緑色です。
・サーブはアタックラインの中から、ひだりおくをねらいます。
・サーブは下から両手で投げて打ちます。
・かならず３回目で相手コートに返します。
・２回目（セッター）は前の人がおススメです。
・３回目はボールをはじきます。
・こうげきするときに、Tの自分の場所から出てもOKです。
・１人１回しかさわれません。
・ボールを持ったら動くことができません。
・得点が入ったら、時計回りにローテーションします。
・かならず、はじめとおわりにあいさつをしましょう。
・試合時間は３分間です。
・練習コートのチームは、円陣パスかふわっとパスをします。
・ONE TEAMを目指してがんばってください。



6

（5/10 時間目）令和２年 10 月 1 日（木）授業スライド

10月1日（木）

みんなができる！
　　みんなが楽しい！
ソフトバレーボールの学習

1

◇今日のめあて

アタックを成功させるための
動き方を身に付けよう！！

2

◇ONE TEAM 3 か条

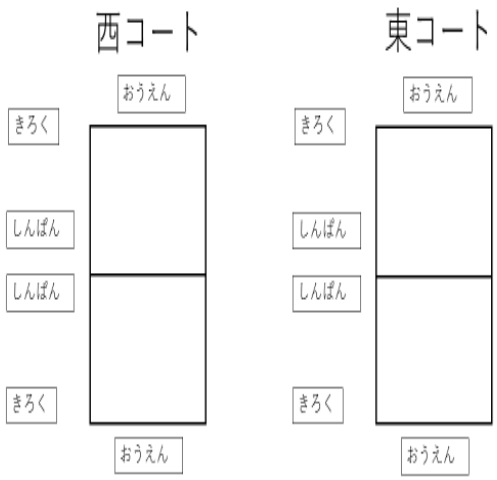
①自分の役割をしっかりとやろう！！

②仲間をはげまし、助けよう！！

③仲間の気持ちを大切にしよう！！

3

ソーシャルディスタンスを守ろう！！

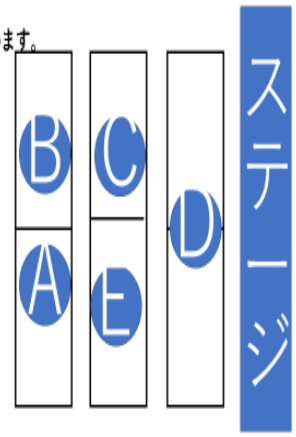


4

◇ゲームの進め方

1対1
2対2

＜ルール＞
・コートの線は緑色です。
・サーブはアタックラインの中から、ひだりおくをねらいます。
・サーブは下から両手で投げて打ちます。
・かならず３回目で相手コートに返します。
・２回目（セッター）は前の人がおススメです。
・３回目はボールをはじきます。
・こうげきするときに、Tの自分の場所から出てもOKです。
・１人１回しかさわれません。
・ボールを持ったら動くことができません。
・得点が入ったら、時計回りにローテーションします。
・かならず、はじめとおわりにあいさつをしましょう。
・試合時間は３分間です。
・練習コートのチームは、練習試合をしよう！！
・ONE TEAMを目指してがんばってください。



5

◇ONE TEAM 3 か条

①自分の役割をしっかりとやろう！！

②仲間をはげまし、助けよう！！

③仲間の気持ちを大切にしよう！！

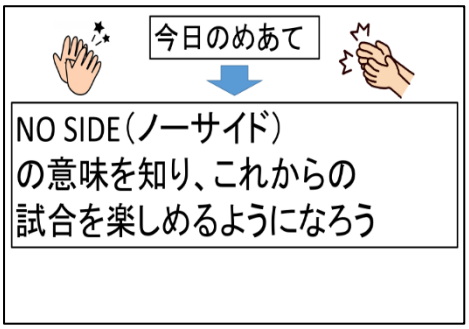
6

（6/10 時間目）令和２年 10 月５日（月）授業スライド

1

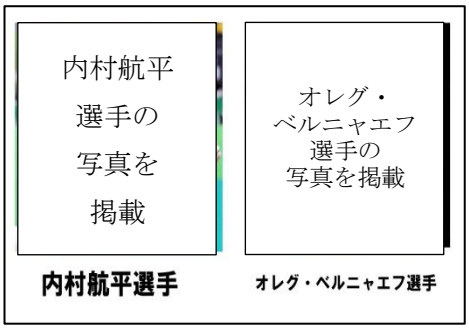
2

3



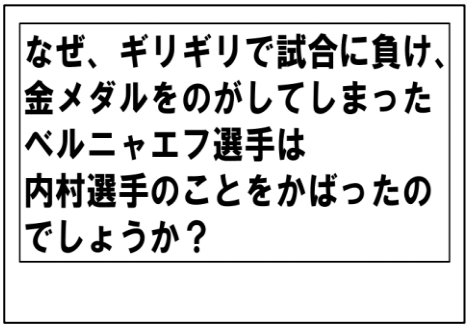
4

5

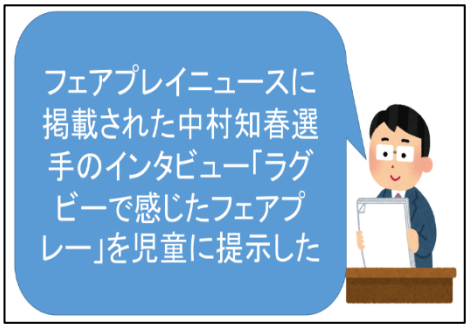


6

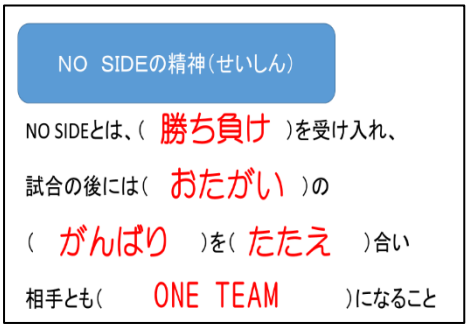
7



8

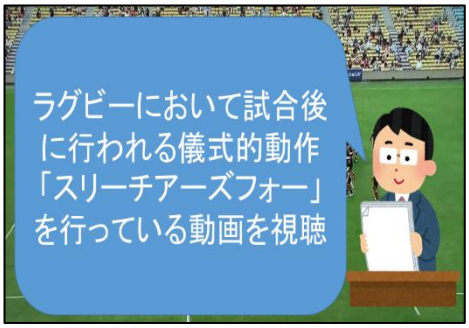


9

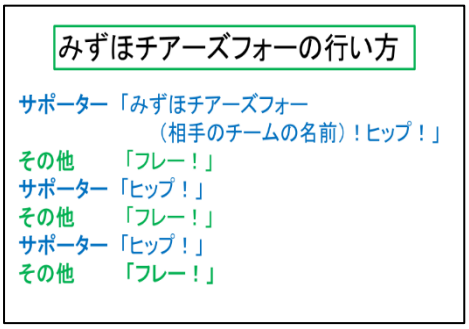


10

11

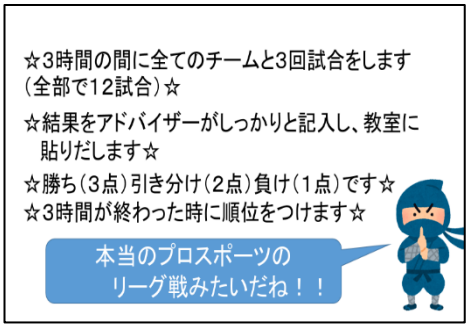


12



13

14



15

（7/10 時間目）令和２年 10 月７日（水）授業スライド

10月７日（水）

みんなができる！
　　みんなが楽しい！
ソフトバレーボールの学習

1

◇今日のめあて

NO SIDEの極意を使って、勝ち負けを受け入れ、相手との試合を楽しもう！！！

2

◇ONE TEAM３か条

①自分の役割をしっかりとやろう！！

②仲間をはげまし、助けよう！！

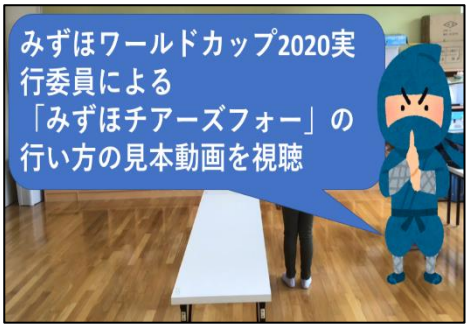
③仲間の気持ちを大切にしよう！！

3

NO SIDEの極意（ごくい）

最大の敵は自分にあり！！！
相手をたたえて、自分を高めるべし！！

4



5

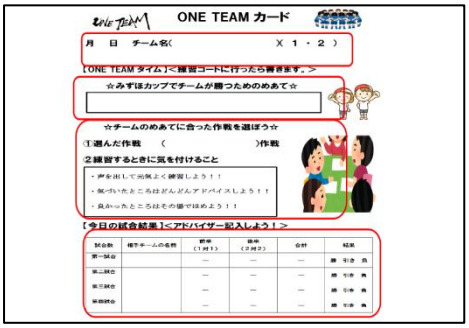
○練習コート（６～７分）

ONE TEAMタイム

↓

練習タイム

6



ONE TEAM カード

月　日　チーム名（　　×１・２）

【ONE TEAM タイム】＜練習コートに行ったら書きます。＞

☆みずほカップでチームが勝つためのめあて☆

☆チームのめあてに合った作戦を選ぼう☆

①選んだ作戦　（　　）作戦

②練習するときに気を付けること

・声を出して元気よく練習しよう！！

・気づいたところはどんどんアドバイスしよう！！

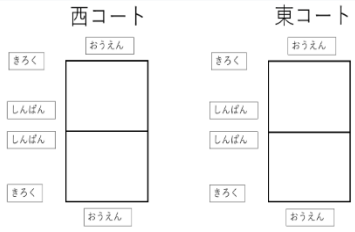
・良かったところはその場でほめよう！！

【今日の試合結果】＜アドバイザー記入しよう！＞

試合数	相手チームの名前	前半（1対1）	後半（2対2）	合計	結果
第一試合		―	―	―	勝　引き分　負
第二試合		―	―	―	勝　引き分　負
第三試合		―	―	―	勝　引き分　負
第四試合		―	―	―	勝　引き分　負

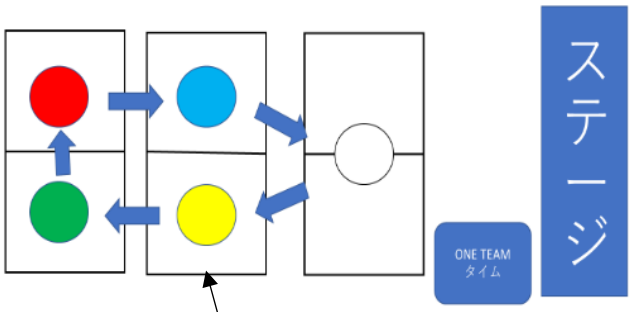
7

ソーシャルディスタンスを守ろう！！



8

◇ゲームの進め方



9

◇みずほカップでの役割

①リーダー
チームに声をかけて、テキパキといどうや整列をしよう！
審判のときもよろしくね！！

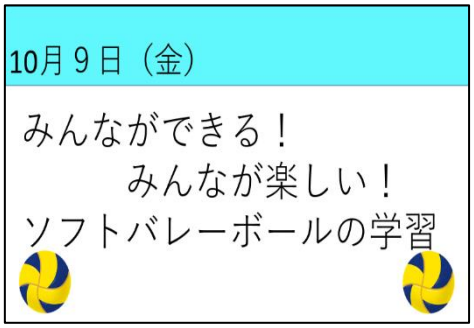
②アドバイザー
記録をがんばろう！前半と後半は分けて結果を書いてね。チーム練習のときには、アドバイスで主役になってね♪

③サポーター
試合や練習のときに、ほめほめしまくってONE TEAMを高めてね！
みずほチアーズフォーもよろしくね♪

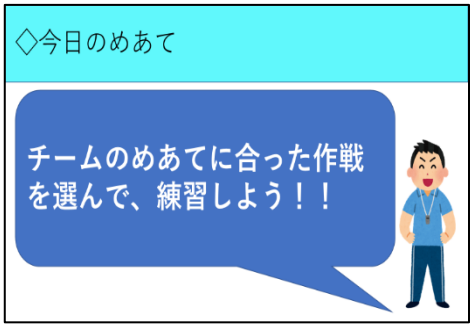
10

チームカラーに合わせた円で第１試合を行う場所と移動の仕方を指示

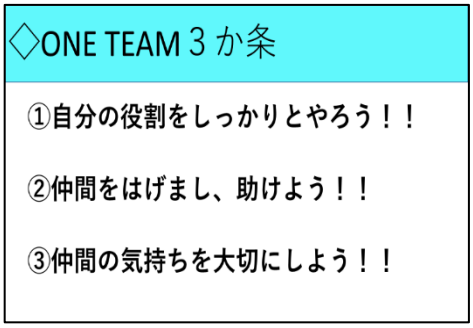
（8/10 時間目）令和２年 10 月９日（金）授業スライド



1

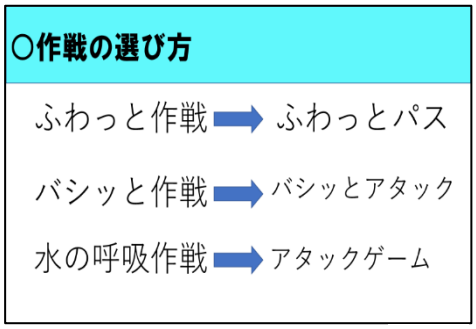


2



3

4

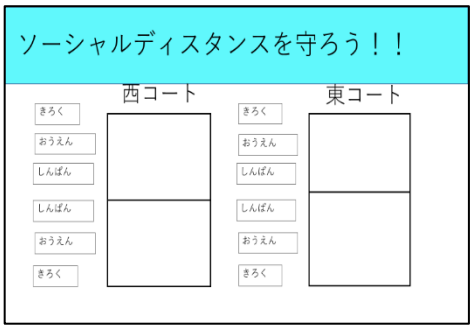


5

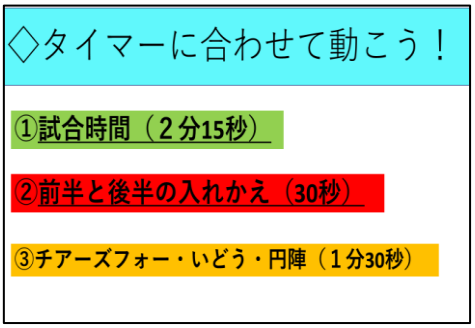
6

7

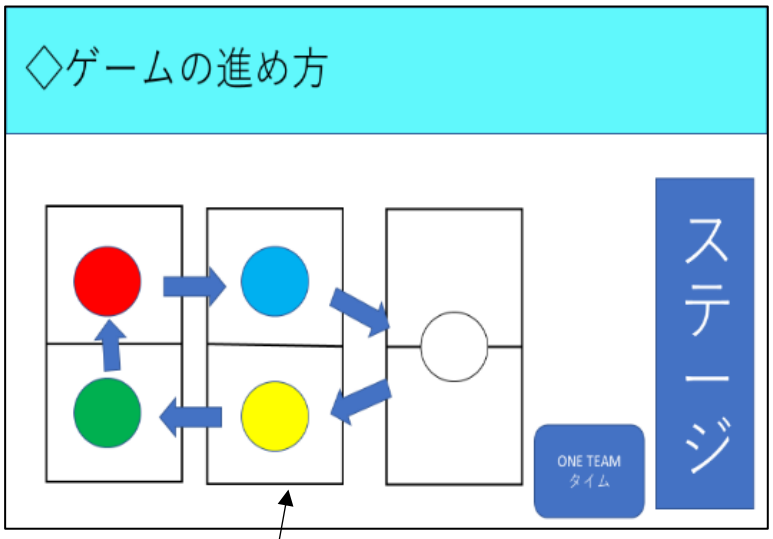
8



9



10



チームカラーに合わせた円で第１試合を行う場所と移動の仕方を指示

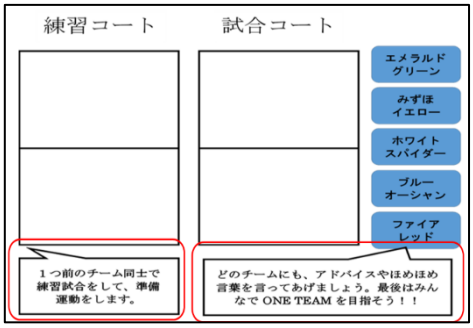
11

（9/10 時間目）令和２年 10 月 14 日（水）については、７、８時間目と同じ授業展開であり、児童の運動時間を確保するという観点から、スライドは活用しなかった。

（10/10 時間目）令和２年 10 月 14 日（水）授業スライド

1

2

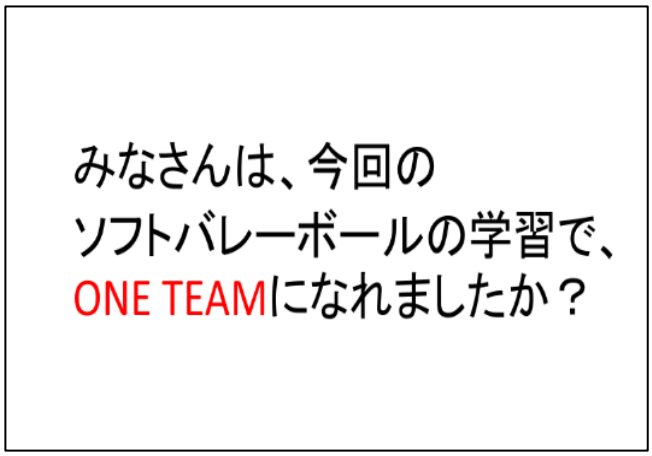


3

試合数	対戦チーム	練習チーム
第一試合	ホワイトスパイダーズ1 VS エメラルドグリーン2	ブルーオーシャン1 みずほイエロー2
第二試合	ブルーオーシャン1 VS みずほイエロー2	エメラルドグリーン1 ホワイトスパイダーズ2
第三試合	エメラルドグリーン1 VS ホワイトスパイダーズ2	ファイアレッド1 ブルーオーシャン2
第四試合	ファイアレッド1 VS ブルーオーシャン2	みずほイエロー1 ファイアレッド2
第五試合	みずほイエロー1 VS ファイアレッド2	

4

5



6

令和２年６月 30 日（火）実施　実態調査アンケート

体育の授業についてのアンケート

４年　組（　　）番　（　男　・　女　）

名前（　　）

このアンケートは、みなさんと楽しく体育の授業を行っていくためのアンケートです。
「成績」にはまったく関係ありません。自分がいつも感じていることや考えていることを正直に書いてください。ご協力よろしくお願いします。

１　運動やスポーツについて聞きます。

(1) あなたは、体を使って遊んだり、運動したりすることが好きですか。
当てはまるものを１つ選んで番号に○をつけてください。

１	２	３	４
好き	どちらかというと好き	どちらかというときらい	きらい

(2) 今、学校以外の習い事（スポーツ・運動）はしていますか。
当てはまるものを１つ選んで番号に○をつけてください。

１	２
習っている	習っていない
(3)へ	２へ

(3) 「１　習っている」と答えた人だけに聞きます。
あなたが今習っているスポーツ・運動は何ですか。当てはまるものを全て選んで番号に○をつけてください。

１　サッカー	２　野球・ソフトボール	３　バスケットボール
４　水泳	５　ダンス	６　ソフトバレーボール
７　陸上競技	８　体そう	９　タグラグビー

その他

２　体育の授業について聞きます。

(1) 体育の授業は楽しいですか。楽しくないですか。当てはまるものを１つ選んで番号に○をつけてください。

１	２	３	４
楽しい	どちらかというと楽しい	どちらかというと楽しくない	楽しくない

(2)へ　　(3)へ

(2) 体育の授業が楽しい・どちらかというと楽しいと思う理由を書いてください。

(3) 体育の授業が楽しくない・どちらかというと楽しくないと思う理由を書いてください。

(4) ３年生の時の体育の授業について聞きます。体育の授業の中で楽しかった運動はありますか。当てはまるものを**全て**選んで、番号に○をつけてください。
他にもあるときは □ の中に書いてください。

１　なわとび・てつぼう
２　かけっこ・リレー
３　ポートボール
４　プレルボール
５　ドッジボール
６　サッカー
７　とび箱
８　マット
９　タグラグビー
10　走り幅跳び
11　おに遊び
12　ハードル走
13　ダンス

その他

３ 今までに行ったボール運動（サッカー・プレルボール・タグラグビーなど）の授業について聞きます。

（1）ボール運動の授業が**楽しい**と感じるのはどんなときですか。
当てはまるものを**全て**選んで番号に○をつけてください。他にもあるときは□に書いてください。

１　試合に勝ったとき

２　自分が得点を入れたとき

３　味方にパスができたとき

４　相手のこうげきをふせぐことができたとき

５　味方からパスをもらったとき

６　友達をはげましたり、ほめたりできたとき

７　友達にほめられたとき

８　先生にほめられたとき

９　みんながルールを守っているとき

10　みんなで協力することができたとき

その他

(2) ボール運動（サッカー・プレルボール・タグラグビーなど）の授業が**楽しくない**と感じるのはどんなときですか。当てはまるものを**全て**選んで番号に〇をつけてください。他にもあるときは［　　］に書いてください。

1　試合にまけたとき

2　自分のミスで得点を入れられてしまったとき

3　味方にパスができなかったとき

4　相手のこうげきをふせぐことができなかったとき

5　味方からパスをもらえなかったとき

6　友達に注意をしたり、もんくを言ってしまったりしたとき

7　友達に注意されたり、もんくを言われたりしたとき

8　先生に注意されたとき

9　みんながルールを守っていないとき

10　みんなで協力することができずに、言いあらそいになってしまったとき

その他

(3) ボール運動（サッカー・プレルボール・タグラグビーなど）の授業に進んで取り組むことができていますか。当てはまるものを１つ選んで番号に〇をつけてください。

1	2	3	4
できる	だいたいできる	あまりできない	できない

(4)へ　　(5)へ

(4) ボール運動（サッカー・プレルボール・タグラグビーなど）の授業に進んで取り組むことができる・だいたいできる理由を記入しましょう。

⑸ ボール運動（サッカー・プレルボール・タグラグビーなど）の授業に進んで取り組むことがあまりできない・できない理由を記入しましょう。

4　体育の授業での学び方や友だちとの関わり方について聞きます。

⑴ 体育の運動に進んで取り組んでいますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

1	2	3	4
そう思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	そう思わない

⑵ ルールを守って活動できていますか。
当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

1	2	3	4
そう思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	そう思わない

⑶ 誰とでも仲よく運動に取り組めていますか。
当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

1	2	3	4
そう思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	そう思わない

⑷ 自分が任された仕事を頑張って行っていますか。
当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

1	2	3	4
そう思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	そう思わない

⑸ 試合に負けた時に、結果を受け入れることができていますか。

当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

1	2	3	4（3まいめ・5）
そう思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	そう思わない

当てはまるもの<u>１つに</u>○

1	2	3	4
そう思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	そう思わない

(7) 友だちと考えが違う時に、相手の考えを認めて、練習や試合にいかそうとしていますか。
当てはまるもの<u>１つ</u>に○をつけてください。

1	2	3	4
そう思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	そう思わない

5 去年行われたラグビーワールドカップ2019™について聞きます。

(1) ラグビーワールドカップ2019™の試合やニュースを見たことがありますか。
当てはまるものを<u>１つ</u>選んで番号に○をつけてください。

1	2
見たことがある	見たことがない

(2) ラグビーワールドカップ2019™でよくつかわれていた言葉「ONE　TEAM（ワンチーム）」を聞いたことがありますか。
当てはまるものを<u>１つ</u>選んで番号に○をつけてください。

1	2
聞いたことがある	聞いたことがない
(3)へ	(4)へ

(3) 「ONE　TEAM（ワンチーム）」の意味を知っていたら書いてください。

(4) ラグビーワールドカップ2019™でよくつかわれていた言葉「NO　SIDE(ノーサイド)」を聞いたことがありますか。
当てはまるものを1つ選んで○をつけてください。

1　聞いたことがある　　2　聞いたことがない

(5)へ

(5) 「NO　SIDE（ノーサイド）」の意味を知っていたら書いてください。

これでアンケートを終了します。ご協力ありがとうございました。みなさんで楽しい授業にしまし

令和２年９月 15 日（火）実施　事前アンケート

体育の授業についてのアンケート

４年　組（　　）番　（　男　・　女　）

名前（　　）

このアンケートは、みなさんと楽しく体育の授業を行っていくためのアンケートです。「成績」にはまったく関係ありません。自分がいつも感じていることや考えていることを正直に書いてください。ご協力をよろしくお願いします。

1　今までの体育の学習について聞きます。

(1) 今までの体育の学習で友達を助けたり、はげましたりすることができましたか。当てはまるもの１つに○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(2) 今までの体育の学習で自分と友達の違いを受け入れて、友達の考えを認めることができましたか。当てはまるもの１つに○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(3) 今までの体育の学習で自分の役割に責任を持って取り組むことができましたか。当てはまるもの１つに○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(4) 今までの体育の学習で試合に負けたときに、結果を受け入れて、気持ちをきりかえることができましたか。当てはまるもの１つに○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(5) 今までの体育の学習で試合が終わった後に、相手をほめたり、讃えたりすることができましたか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

２　次の言葉の意味について聞きます。

(1) 去年の流行語大賞に選ばれた言葉である「ＯＮＥ　ＴＥＡＭ（ワンチーム）」の意味を［　　］の中に書いてください。（分からなければ書かなくていいです）

(2) 去年の運動会でみんなの団体種目の綱引きの名前に入っていた言葉である「ＮＯ　ＳＩＤＥ（ノーサイド）」の意味を［　　］の中に書いてください。（分からなければ書かなくていいです）

アンケートはこれで終わりです。ご協力ありがとうございました。
みんなで楽しいソフトバレーボールの授業にしましょう。みんなと一緒に勉強できる日を楽しみにしています！！

令和２年 10 月 16 日（金）実施　事後アンケート

体育の授業についてのアンケート

４年　組（　　）番　（　男　・　女　）

名前（　　）

ソフトバレーボールの授業おつかれさまでした。４年２組のみなさんといっしょに体育の授業ができて、とても楽しかったです。このアンケートは、ソフトバレーボールの授業を終えたみなさんが、どんなことを感じたり、学んだりしたかを知るためのものです。

アンケートに書いたことが、体育の授業の成績に関係することはありません。感じたことや経験したことを、正直に答えてください。

1　今回の体育の学習について聞きます。

(1) 今回のソフトバレーボールの学習で、自分の役割に責任を持って取り組むことができたと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(2) 今回のソフトバレーボールの学習では、チーム内で役割を分担することで、チームワークの高まりを感じることができましたか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(3) 今回のソフトバレーボールの学習で、ペアチームで練習や試合をしたり、教えあったりしたことはソフトバレーボールが上手くなることにつながったと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(4) 今回のソフトバレーボールの学習において、チーム手袋をつけたことでチームの一体感が高まったと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(5) 今回のソフトバレーボールの学習で、試合の記録を取り、その記録を基にチームの課題や練習方法を考えたことは、チームが上手くなるために役立ったと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(6) 今回のソフトバレーボールの学習で、公式試合が目標となり、練習に励むことができたと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(7) みずほワールドカップ 2020 は盛り上がったと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(8) みずほワールドカップ 2020 で楽しかったことはどんなことですか。□ の中にできるだけたくさん書いてください。

2　友達との関わり方について聞きます。

(1) 今回のソフトバレーボールの学習で、友達を助けたり、はげましたりすることができましたか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(2) 今回のソフトバレーボールの学習で、自分と友達との違いを受け入れて、友達の考えを認めることができましたか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(3) 今回のソフトバレーボールの学習で、試合に負けたときに結果を受け入れて、気持ちをきりかえることができましたか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(4) 今回のソフトバレーボールの学習で、試合が終わった後に、相手をほめたり、讃えたりすることができましたか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(5) 今回のソフトバレーボールの学習で、試合が終わった後に「ミズホチアーズフォー」をしっかりと行うことができましたか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

３　「ONE TEAM」や「NO SIDE」について聞きます。

(1) 今回の授業のキーワードだった「ＯＮＥ　ＴＥＡＭ（ワンチーム）」の意味を［　　］の中に書いてください。

(2) 「ONE TEAM の精神」について学んだことは役に立ったと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(3) (2)で「思う」「どちらかといえば思う」と答えた人に聞きます。具体的にどのような場面でどのように役に立ちましたか。思い出しながらできるだけくわしく書きましょう。

(4) 今回の体育で学習した「NO　SIDE（ノーサイド）」の意味を □ の中に書いてください。

(5) 「NO SIDE の精神」について学んだことは役に立ったと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

(6) (5)で「思う」「どちらかといえば思う」と答えた人に聞きます。具体的にどのような場面でどのように役に立ちましたか。思い出しながらできるだけくわしく書きましょう。

(7) 「ONE TEAM」や「NO SIDE」のようなキーワードを使った体育の学習は楽しかったと思いますか。当てはまるもの<u>１つに</u>○をつけてください。

4	3	2	1
思う	どちらかというと思う	どちらかというと思わない	思わない

4　ソフトバレーボールのことについて聞きます。

(1) 今回のソフトバレーボールの学習で、ボールを落とさずにキャッチしたり、ねらった相手にボールを投げたりすることができるようになりましたか。当てはまるもの**1つに**○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(2) 今回のソフトバレーボールの学習で、ボールの方向に体を向けることができるようになりましたか。当てはまるもの**1つに**○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(3) 今回のソフトバレーボールの学習でボールが落ちる場所やボールを操作しやすい場所に動くことができるようになりましたか。当てはまるもの**1つに**○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

(4) 今回のソフトバレーボールの学習で相手のいないところをねらって相手コートにボールをはじくことができるようになりましたか。当てはまるもの**1つに**○をつけてください。

4	3	2	1
できた	どちらかというとできた	どちらかというとできなかった	できなかった

これでアンケートはおしまいです。最後まで答えてくれてありがとうございました。4年1組のみんなと一緒に授業ができて楽しかったです。ありがとうございました。