

一年女子バスケットボールの学習指導

—— ハーフコートバスケットボールを取り入れて ——

藤 村 昇

I. はじめに

バスケットボールは、一つのコートで5人ずつ二チームが一つのボールを媒介にして得点を競い合うスポーツである。それを構成する技術の三本柱は、パス、ドリブル、シュートである。その周辺の技術には、相手の守り方、守りの構え方、攻めの動き方などの要素がある。

中学校一年生女子の段階でのゲームの様相は、ボールを中心にコート上の全員が集中するダンゴ型になることが多い。これは、いろいろなプレー、技術の発現を疎外していることは言うまでもなく、また、ボールの取り合いからヘルドボールになることが多く、そのことが技術の進歩を妨げている。

学習形態は、グループ練習→5対5のゲームというのが従来多い形態である。5対5のゲームになると個人のボール触球回数が少なく、ゲーム中全くボールをさわることのない生徒も出て、個人技術の向上という点に関してはよくないと考える。

バスケットボールの授業で生徒が求めるものは楽しさである。楽しかったという思いが残るのはシュートが入った時の喜びが第一である。次に、うまくパスが通った時、ゲームに勝った時などである。こうした楽しさを生徒に得させるためには、パス、シュート、ドリブルなどの個人技術の向上をはかることであると考え。そのためにはどうすればよいかということであるが、ただ単に、パスの練習、シュートの練習、ドリブルの練習をすればよいというものでもない。そこには、ゲームの感覚が得られるような実戦的で、しかも、一人の生徒がボールをさわられる、シュートが打てる、パスができる、ドリブルができる機会が多い練習が必要となる。

そんな頃、バスケットボールの大会に審判員として参加した時である。ある県の方から、1枚のコピーをもらった。それには、ストリートバスケットボールの方法、ルールが書かれていた。半分のコートを使い、3対3で行い、ゲーム化してあるものであった。それと、ハーフコートバスケットボールという本を手にして見た時である。これなら何とか授業で使えそうだと感じた。それは一人がボールにさわられる回数が多く、個人技術の練習にもってこいのものであり、また、たいへんおもしろそうであった。このようなきっかけで、ハーフコートバスケットボールを一年生女子のバスケットボールの授業に取り入れてみようと考えた。

II. ねらい

一年生女子のバスケットボールの授業では、生徒一人一人がシュートが入った喜びを味わい、バスケットボールは楽しいスポーツであるとの思いをもたせたいものである。そのためには、運動技能の高い低いにかかわらずたくさんボールにさわられ、シュートができる機会が多くなることが必要

となる。ハーフコートバスケットボールは、・ボールにさわる回数が多い。・シュートを打つ機会がたくさんできる。・動きやすい。・守り方、攻め方がよくわかる。など、バスケットボールの基本が集約されている。ハーフコートバスケットボールを行っていくことにより、中学校一年生の段階での一人一人の個人技能、ゲーム感覚がよく養えると考え、授業を実践した。

Ⅲ. 授 業 の 実 際

1. 生 徒 の 経 験

一年生女子の小学校でのバスケットボールの授業経験をアンケートで調査した。

調査人数	80名		
・小学校での授業経験は			
したことがある		80名	
したことがない		0名	
行った学年	3年	7名	(重複している)
	4年	26名	
	5年	54名	
	6年	70名	
・部活の経験は			
した		22名	
していない		58名	
・バスケットボールはおもしろいですか。			
おもしろい		75名	
おもしろくない		5名	

以上のことから、事前の生徒の実態は、全ての生徒が小学校での授業経験があり、また、25%の生徒が部活の経験をもっている。現在も部活動を行っている生徒は8名である。そして、大半の生徒が、バスケットボールはおもしろいスポーツだと思っている。

一年女子バスケットボールの学習指導

2. 単元指導計画

表1

全 16時間

時間	学 習 事 項	学 習 内 容	備 考
①	・バスケットボールについて	・バスケットボールの生い立ち リングの高さ等の説明	
③	・個人技術練習Ⅰ 一斉指導	・シュート20本 ドリブル練習	ドリブルのポイント
①	・試しのゲーム	・ドリブル ・パス ・ドリブルキープ ・ピボット ・ドリブルシュート ・ドリブルストップシュート ・台形ドリブルシュート ・パス-キャッチ-シュート	パスの種類 キャッチの仕方
③	・個人技術練習Ⅱ 個人指導	・ゲーム 4分ハーフ ・アンケート ・説明 5つの広場 （ボールキープ パス 1対1 ドリブル シュート	グループ分け ゼッケン番号の固定 個人のめあて 個人で練習を選択
①	・オリエンテーション	・ハーフコートバスケットボールの説明	方法、ルール、記録
⑥	・ハーフコートバスケットボール 3対3	・グループ練習 ・ゲーム クラス別に(各クラス3グループ) リーグ戦 2セット （A-B D-E B-C E-F C-A F-E）	グループの話し合い 流れの確認 グループ 6グループ マンツーマンディフェンス 守り方の原則 審判、記録の役割分担
①	クラス対抗ゲーム 5対5	・5対5のゲーム （A-D B-E C-F	オールコート使用


3. ハーフコートバスケットボール

(1) ハーフコートバスケットボールとは

1981年に米国で生まれたバスケットボールは、野球やフットボールとともに同国の国民的スポーツのひとつである。郊外の家の裏庭、下町のちょっとした広場、公園など至るところにバスケットリングがあり、子供から年配までが年中プレーしている。こうした風土の中で育ったのがストリートバスケットボールである。ストリートバスケットボールは、3人対3人という少人数で、普通のコートの半分のスペースにバスケットリングが一つあればどこでもプレーが可能である。これを、方法、ルールなどをきちんと体系化したものをハーフコートバスケットボールとしている。特徴は、3対3で行い、攻撃と防御がボールの所有権としてはっきり区別されている点である。

(2) ハーフコートバスケットボールの方法、ルール

表2-1

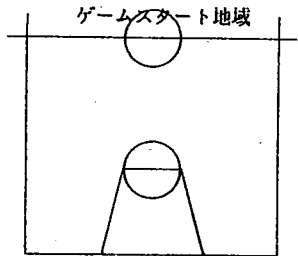
ハーフコートバスケットボール	
HALFCOURT	 BASKETBALL
○メンバー	3対3のゲームを行う（途中で交代）
○時 間	6分ハーフ・・・前半 6分 後半 6分 （交代は3分で） 時計は止めない。
○オフィシャル	審判 2人 得点係 1～2人 記録係 2人 計時係 1人
○方法・ルール	<ul style="list-style-type: none"> ・ゲームスタート センターラインの向こう側から、オフィシャルよりボールを受け取りスタートする。これを「ゲームスタート」という。ディフェンスは、センターラインを越えてはいけない。オフェンスは、センターラインを越えるまではトラベリングしても構わない。 『試合開始はジャンケンで先攻を決める。』 ・バイオレーション ディフェンスがボールを得て、ゲームスタートへ。 アウトオブバウンズの場合、どちらの場合でもゲームスタートへ。 ・ヘルドボール ジャンケンでボールの所有を決める。どちらの場合でもゲームスタートへ ・インターセプト（ボールを取る） ディフェンスがインターセプトやスティール等でボールを得たら、ドリブルやパスでセンターラインを越せば、折り近しすぐ攻撃できる。 ・3秒ルール 3秒ルールはありません。 ・ファール 総てのファールに1点を与え、なおかつボールを与えゲームスタートへ。バスケットカウントの場合は3点を与え、ディフェンスボールとなりゲームスタートへ。

・シュートその後

入らない時—オフェンスがバウンドを取ったら、そのまま続行。ディフェンスがバウンドを取ったら、ボールをキープした時点で審判は笛を吹いてプレーを止め、ディフェンスボールでゲームスタート。

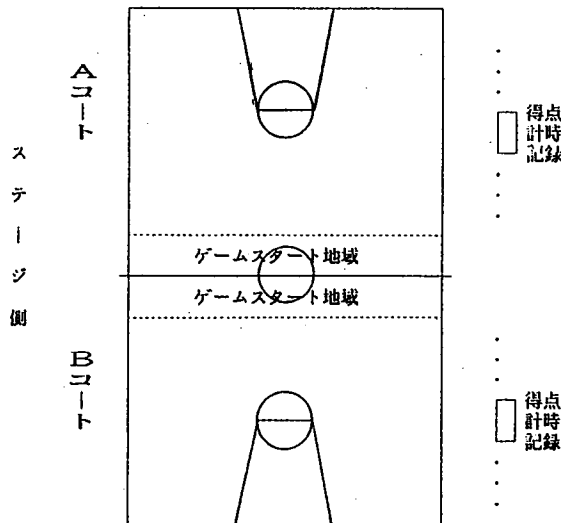
入った時—審判は笛を吹いて入った事をアピールする。攻守交代となり、ディフェンスボールでゲームスタート。

○コート



- ※・ラインから出たらゲームスタートへ
- ・シュートが入ったらゲームスタートへ

○体育館の使い方



(3) ハーフコートバスケットボールの実践

① オリエンテーション

16時間の指導時間のうち1時間を使って、教室でのオリエンテーションを実施した。オリエンテーションは、その単元をスムーズに進めて行く上で欠くことのできないものである。それを単元のどこでもってくるかであるが、本単位ではじめてハーフコートバスケットボールを取り扱うために個人技術練習のあと、ハーフコートバスケットボールを扱う直前にもってきた。

内容は以下の通りである。

- ・なぜハーフコートバスケットボールを行うのか。そのねらいの確認。
- ・ストリートバスケットボールの話。

- ・ ハーフコートバスケットボールの方法、ルールの説明。
- ・ 記録用紙の説明と記入方法
- ・ 班長、副班長の決定
- ・ 個人ゼッケンの番号の固定
- ・ 次時の練習内容、ねらい、役割分担の決定。

② ハーフコートバスケットボール 3対3

学級、グループ編成、1時間の流れ、ゲーム順は、以下の通りである。

- ・ 学級、グループ編成

2クラス合同の体育学級 (1、2組 40名 3、4組 42名)

クラス毎に3グループ 1グループ 6～7名

- ・ 1時間の流れ

説明 5分

グループ練習 15分

ゲーム 25分 (6分ハーフのゲームを2ゲーム)

反省 5分

- ・ ゲーム順

クラス別に1コートずつ使用し、3チームでリーグ戦

3時間で1セット、2セット実施

A-B (C) D-E (F) ()のグループは審判、記録、

B-C (A) E-F (D) 3分で交替

C-A (B) F-D (E)

(一時間目)

はじめて行うためか、あるいは、方法、ルールがのみこめていないのか、最初のゲームはプレイヤー、審判ともまごまごしてうまく進行できなかった。終り頃になって、少しずつスムーズに行くようになった。ゲームの様子を見ると、マンツーマンディフェンスができなく守り方がわからない状態であった。

(二時間目)

マンツーマンディフェンスのインラインの原則について説明した。ゲームの進行は、うまく行くようになってきた。生徒たちが意識して練習したせい、マンツーマンディフェンスの守り方がよくなってきた。

(三時間目)

方法などがしっかりのみこめ、楽しく取りくみ始めた。パスをもらいに近づくケースが多くなり、中にかたまる傾向がでてきた。

(四時間目)

コートを広くと、パスがうまくつながり、プレーに広がりができることを説明した。パスをもらいに行くことが少なくなり、ボールにさたまるそとがなく、ゲームに広がり

IV. まとめにかえて

ハーフコートバスケットボール3対3は、バスケットボールに含まれている全ての要素をもちあわせている最小単位のゲームである。それは、一人一人を自分は何かをしなければならないような状況に追い込んで行き、そして、ボールを持ってパス、ドリブル、シュートをしなければゲームが成立しないような場面を多く作り出すものである。表4は、ハーフコートバスケットボールを終了直後のアンケートの結果である。

表4 ハーフコートバスケットボールを終えて (80名)

1. ハーフコートバスケットボールはどうでしたか。		
・おもしろかった	78名	
どんなところが		(ボールにたくさんさわられた。パスができた。自分が活躍できた。ふつうと違ったバスケットだった。)
・おもしろくなかった	2名	
どんなところが		(ルールがわかりにくかった。ボールを取っても続けてできない。)
2. どんなところがよかったですか。よくなりましたか。		
攻めと守りがはっきりしている。	31名	(10項目中 三つ選択)
動き方がわかった。	33名	
全体が見えるようになった。	30名	
3. どんなところが困りましたか。		
シュートができなかった。	37名	(4項目中 二つ選択)
ルールがわかりにくかった。	40名	

以上のように、ほとんどの生徒がハーフコートバスケットボールは、おもしろかったと答えている。その理由として、ボールにたくさんさわられた、パスができたことをあげている。

中学校一年生女子の発達段階で、楽しく、おもしろくゲームができ、個人技術を高める上で大切なボールにたくさんさわることができるハーフコートバスケットボールは、効果のある教材であると考えられる。しかし、ゲームの方法、ルール、記録の仕方については不備な点が多く、今後改良を加えて行きながら、ハーフコートバスケットボールを活用していきたい。

〈参考文献〉

ハーフコートバスケットボール

ジャック、ハーシュラック著、小椋博、二杉茂共訳 道和書院

日本経済新聞

1990年 4月20日付夕刊