

中学校 B

運動技能の評価方法について

奥山 邦彦 (柏)

住石 菜美 (葛南)

小沼 隼人 (葛北)

並木 雅子 (香取)

平山 千紘 (東総)

齋藤 健吾 (山武)

1 はじめに

本グループでは、球技の技能評価の仕方に焦点を当てて話し合いを進め、バスケットボール・サッカー・バレーボール・ソフトボールを例に挙げて研究することとした。

個人の技能が向上することで、試合等のレベルが向上する。球技において、個人の技能差がゲーム内容に左右されるため、評価（技能ポイント）を明確にして指導することで、個人の技能が向上し、球技本来の楽しさをより一層感じることができると思う。

本資料では、評価ポイントとなる例を記載し、実際の指導に生かせるようにしたい。

2 実践例

【バスケットボール】

(1) ボールハンドリング

- ・頭（左右10回）→腹（左右10回）→脛（左右10回）→8の字（前後10回）の4カ所を回す。
- ・終了するまでのタイムを測定する。



(2) 壁パス

- ・壁に向かって強くチェストパスを出し続ける。
- ・30秒で何回パスができるか測定する。
- ・強いパスが出せるほど回数は伸びていく。



(3) ゴール下連続シュート

- ・ゴール下でジャンプシュートを右左から交互に打ち続ける。
- ・10本入る時間を測定する。



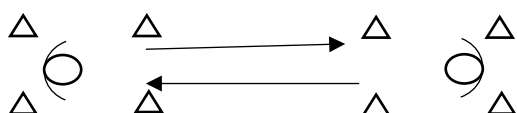
【サッカー】

(1) 2人1組で向かい合ってパス（インサイドキック）

※マーカーやコーンでエリアを区切り、そのエリアから出ないようにパスを続ける。

①ワンタッチで何回続けられるか（30秒間）

②ツータッチ（インサイドでトラップしてパス）



①②ともに、区切られたエリアから出てしまったら失敗。エリアの大きさは技能の実態に合わせる。

(2) 30秒リフティング (回数)

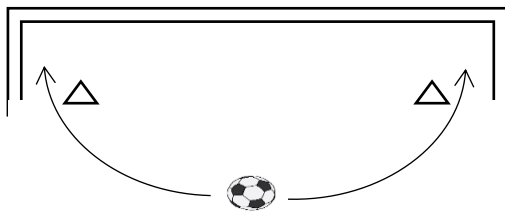
※条件を付けても可。(例：30秒の中で必ず両足を使う)

(3) ジグザグドリブル (タイム)

※コーンの間隔、スタートからゴールの距離は生徒の実態に合わせる。

(4) シュート

※PK：ノーバウンドで指定したエリアに打つことができるか (本数)



ポイント

○コーンより外側に蹴る。コーンの代わりになる物や、的になる物があればそれでも構わない。

○ノーバウンドで打つことができれば、足のどの部分で蹴っても構わない。

【バレーボール】

(1) オーバーハンドパス

A・・・腕や肘を使ってバランス良くボールをはじき、つなげることができる。

B・・・指先でボールをはじくことができる。

C・・・ボールの下に入ることができる。



(2) アンダーハンドパス

A・・・肘を伸ばし、膝のバネを使ってボールをあげることができる

B・・・肘を伸ばし、ボールをあげることができる。

C・・・腕にボールを当てることができる。



(3) サーブ

A・・・肘を伸ばし、腕の振り、膝の力を使って、コート深く狙ったところにボールを打つことができる。

B・・・肘を伸ばし、腕の振りでボールが打つことができる。

C・・・ボールを手当てることはできるが、ネットを越えない。



【ソフトボール】

(1) 打撃

① トスバッティング

二人一組で投手側の生徒が下手投げで投げたボールに対して、バットを使ってワンバウンドで投手に返す。自分の狙ったところに打つため、バットコントロールの技術を評価することができる。

- A・・・バットを力強く振り、芯でボールを捉えることができる。
- B・・・バットを振り、ボールを捉えることができる。
- C・・・当てることができない。空振りが多い。



(2) 守備

①キャッチボール

2人1組でペアを作り、狙ったところに投げる技術や相手が投げたボールを捕球する技術を評価することができる。

②クイックスロー (20～30秒で何回できたか1～5の5段階評価)

26回以上は5、21～25回は4、16～20回は3、11～15回は2、10回以下1



ポイント

- 捕球してから素早く送球できているか。
- 送球時に、ステップを踏めているか。
- 相手の構えているところに送球できているか。

(3) サイドノック (手ノック有り)

ゴロやフライなどのボールを捕球し、送球する。実際の試合のような捕球する技術や捕球後すぐに送球をする技術を評価することができる。

ゴロ捕球



フライ捕球



ポイント

- ゴロ捕球では、膝を曲げてボールを捕球することができる。
 - フライ捕球では、落下地点に入り、グラブを構えて捕球することができる。
 - ノックや手ノックを行って、捕球してから、ステップを踏み、送球までの流れを評価。
- ※試合の中だけだと、ボールが飛んでこなく、評価することができないことがあるため。

減点ポイント



減点ポイント

ゴロを捕球する際に膝が伸びきって捕球しているので、減点。また、ゴロに対してグラブを上からかぶせるように捕球するのも減点。

フライに関しては、ボールを迎えいくような捕球の仕方や、フライを追う際の自動車バックが減点。

(4) ソフトボールの学習カード

		/	/	/	/	/	/	/
関心・ 意欲・ 態度	忘れ物はしなかった。 (ノート・ハチマキ・縄跳び・筆記用具)							
	授業に遅刻せず、積極的にランニング中や準備体操の時に声だしが出来た。							
	友達をはげましたり、分からない所を教え合いながら授業に参加出来た。							
	個人の目標に基づいて練習やゲームに一生懸命取り組んだ。							
	安全面に注意をしながら準備や片付けを積極的に行った。							
思考・ 判断	個人やチームの反省から次の課題を見つけることが出来た。							
	前回の反省に基づいて立てた目標をしっかりと練習が出来た。							
運動 技能	キャッチボールが連続で続いた回数(1分間)	回	回	回	回	回	回	回
	キャッチボールした相手の名前							
	トスバッティングでバットにボールの当たった回数	回	回	回	回	回	回	回
	トスバッティングでとんだボールの飛距離							
知識・ 理解	ソフトボールのルールを理解して練習する事ができた。							
	道具やコートライン、プレーの名前を覚えることができた。							

学習カードの中に、その日に行った回数等を記録しておくことも、生徒が目で見ても、自分の成長を感じることができる手立てになる。

3 まとめ

運動技能の評価方法について、各学校で大きな差はなかった。評価するにあたり、生徒の実態に応じて回数や時間の設定が必要である。また、男女の体力差も考慮する必要がある。

運動技能を評価するときの注意点として、今まで習っていないことを評価することはしない。ドリル学習等で反復練習し、技能の向上を図ってテストを実施する。テストの際は、運動技能の同じレベル同士で組ませるのか、評価をしやすいように番号順で組ませるかは、各学校の実態による。

最後に、少子化が進んでいる中、大人数で体育を行うことができる学校もあれば、少ない人数で行っている学校もある。今後は、「自分一人で行える実技テスト」の内容を、試行錯誤しながら研究を進めていく必要がある。