

# 中学校B コロナ禍における授業実践

小沼 隼人 (葛北)  
竹垣 諒 (東総)

奥山 邦彦 (柏)  
山来 智志 (香取)

齋藤 健吾 (山武)  
片山 太一 (葛南)

## 1 はじめに

本グループでは、コロナ禍における授業実践について各学校での取り組みから、話し合いを進め、その中でも感染症対策の観点から接触等の制限が多い、ゴール型球技のハンドボール、サッカー、バスケットボールと水泳を例に挙げて研究することにした。

制限が多くある中でも、生徒たちの技能を向上させるべく「何ができないか」ではなく「何ができるか」を考え研究を進めた。

## 2 実践例

### (1) 水泳

今年度は泳力向上やグループワーク等は行わず、助ける方法や助かる方法など、ライフセービングの部分に焦点を当てて、授業展開をした。

#### ○補助運動

- ①水中じゃんけん ②潜って 体育座り→うつ伏せ→仰向け→うつ伏せ→浮上  
③回転 (前回り・後ろ回り) ④補助倒立 ⑤倒立 ⑥ダルマ浮き ⑦蹴伸び  
水中感覚を養うために、浮く沈む、呼気・吸気を意識させて実施した。

#### ○着衣泳の実施

消防隊の協力の下、着衣泳を実施した。事前に「e-Lifesaving」のサイトを活用して、調べ学習を行った。ペットボトルやランドセル、クーラーボックスなどで浮けることなどを体験した。



### (2) ハンドボール

#### ○補助運動

##### ① しっぽ取りゲーム

ステップや連携した動きでゴールエリア付近の攻防する技術や感覚を身につける。

- ・オフENSE 人数：3人  
ルール：左右の腰骨付近にビブスを付ける。センターラインからスタートし、1人でもビブスをディフェンスに取られずゴールエリア内に侵入できれば、オフENSE側の勝ち。
- ・ディフェンス 人数：3人  
ルール：ゴールエリアラインからスタートし、オフENSEがゴールエリア内に侵入する前にオフENSE3人の左右どちらかのビブスを取れば、ディフェンス側の勝ち。



## ② シュート練習

- ・シュートが決まりやすいとされているゴールの四つ角とゴールキーパーの股下に目印を置き、その目印を狙って強いシュートを打つ。



## (3) 近接を避けるゴール型の工夫 サッカー 「フィールドゲーム4対4」

### ①止めてパス

- ・ドリブルを使わずパスを基本として、必ずボールを止めてからパスをする。

### ② 2 m以上の距離

- ・守備者は必ず2 m程度離れて守る。

### ③守備について

- ・一人は必ずボールを守る。
- ・ボール保持者のボールは直接奪えない。
- ・ボールコントロールミスも含めボールの奪い合いは全て禁止。
- ・触れ合いがあった場合は、反則として攻撃側が継続。
- ・守備者は拍手で5回カウント（約3秒）し、オーバータイムなら攻守交代。



### ④ボールの保持・腕による距離

- ・ボールの保持は3秒まで。制限時間内にパスをする。
- ・守備者が近い場合は、守備者に遠ざかるように、ボールを踏んだまま腕を使って示す。

### ⑤場の工夫

- ・ゴールを用いても良い。
- ・シュート、パスミス、パスカットで攻守交代。
- ・攻撃側は味方と適切な距離を保ち、適宜移動する。
- ・守備の人数と行動範囲を制限して、場を構成する。
- ・人数に応じて兄弟チームで前後半を行い、総得点で勝敗を競う。
- ・守備が少ない状況でパスに限定する。→近接した守備の機会を減少させる。
- ・空間を作り出し、ボールへの密集や身体接触の回避が期待できる。



## (4) テストを主とした授業展開 サッカー・バスケットボール

- ・ゲーム等を行わず、スキルテストを主として授業を進め、各テストに基準を設け、達成したら合格とした。すべてのテストのうち、合格したテストの数を技能の評価とした。（後記の評価表参照）

## 3 まとめ

### ①成果

今回の各校での研究を通して、接触しなくとも実践できる授業を見つけることができた。種目の特性を考え、その部分に焦点を当てて展開するなど授業の幅を広げることができた。

### ②課題

ゲームを行う機会が減少し、1対1などでは子どもたちが物足りなさを感じる部分をどう工夫していくかが難しい。学年を跨いで実施する種目においては毎年工夫が必要である。

# サッカー 技能カード

組 番 氏名

No.	技 能	基 準	得 点
1	30秒間リフティング ※必ず両足使用	20回以上・・・5点 10回以上・・・3点 5回以上・・・2点 4回以下・・・1点	/5
2	10mインステップボレー3回	成功 3回・・・5点 2回・・・3点 1回・・・2点 0回・・・1点	/5
3	10mインサイドボレー3回	成功 3回・・・5点 2回・・・3点 1回・・・2点 0回・・・1点	/5
4	5m8の字ドリブル3周	22秒以内・・・5点 24秒以内・・・3点 26秒以内・・・2点 26秒以上・・・1点	/5
5	20mワンタッチシュート3回 ※ワンバウンドまで可	成功 3回・・・5点 2回・・・3点 1回・・・2点 0回・・・1点	/5
6	ロングキック3本	30m以上・・・5点 20m以上・・・3点 10m以上・・・2点 10m未満・・・1点	/5
合計			/30

## ※技能テスト実施方法

### No.1 30秒間リフティング

30秒間、必ず両足を使ってリフティングを行う。30秒間で何回連続できたか、最高記録を成績とする。

※30秒経過の際、20回未満の場合は失敗もしくは20回を超えるまで続けてよい。

### No.2 10mインステップボレー3回 & No.3 10mインサイドボレー3回

ボールを自分でトスし、5m離れた相手にボールを蹴る。相手が一步も動かずに手で触ることができた本数を成績とする。

### No.4 5m8の字ドリブル3周

5m離して置いたコーンの真ん中に立ち、8の字にドリブルをする。3周終わってボールを止めるまでのタイムを成績とする。

### No.5 20mワンタッチシュート3回

ペアの人にボールを転がしてもらい、ワンタッチでミニゴールにシュートする。入った本数を成績とする。

### No.6 ロングキック

置いたボールを蹴り、3本のうち一番遠くまで届いた距離を成績とする。

# バスケットボール 技能カード

年 組 番 氏名

項目	基準	練習での最高記録	合 否
ハンドリング	①腰回し 左右10周 30秒以内		
	②8の字 前後10回 30秒以内		
	③壁ドリブル 左右30回ずつ		
シュート	④ゴール下 30秒間で成功8本以上		
	⑤フリースロー 3本中2本成功		
パス	⑥レイアップシュート 3本中2本成功		
	⑦壁当てパス 20本 30秒以内		
ドリブル	⑧その場ドリブル 左右交互30回 30秒以内		
	⑨コート往復 1往復 15秒以内		
	⑩レッグスルー 左右2回ずつ成功		