

バレーボール学習ノート



2年（ ）番 氏名（ ）

バレーボールの歴史（ルールの変遷）

○ バレーボールの誕生

スポーツの起源というのは、相撲やレスリングなどの格闘技や、お祭りで行われていた神事が発展し、ルールが作られたものだといわれています。

つまり、自然発生的に競技が生まれ、その競技が広まるにつれルールが整備されたのです。サッカーがこの代表例で、もともとはイギリスで、村と村が対抗して、牛の内臓（戦争で殺した敵の頭という説もあります）を蹴り合って、どちらかの門の所まで運ぶことが始まりでした。しかし、バレーボールはもともとあった何かが発展して生まれたのではなく、作ろうと思って作った人為的に誕生したスポーツなのです。

1895年、アメリカのYMCAでW.G.モーガンという人が、バレーボールを発明しました。当時のアメリカではインドアスポーツとして、バスケットボールが大流行していたのですが、

- (1) 接触プレーが多いため怪我をしやすい
- (2) 中高年や女性には運動量が多すぎる

という理由で、誰でも気軽に楽しめるスポーツ種目が必要だということになり、必然に迫られて、W.G.モーガンがバレーボールを考え出したのです。

○ 当初のバレーボール

W.G.モーガンは、テニスやバドミントンを参考にしてバレーボールを作りました。最初から「バレーボール」という名称ではなく「ミントネット」(Mintonette) という名前でした。言葉の意味は諸説あるのですが、「バドミントン」の「ミントン」とほぼ同義語ではないかといわれています。この「ミントネット」はYMCAの社会体育教室のような場所で行われ、ルールは以下の通りです。明らかに今と違うものをピックアップしました。

・ ゲーム

9イニング制、1人対1人の場合はサーブは1回ずつ、2人対2人の場合は2回ずつ、3人対3人以上の場合は3回ずつとし、サーブ権は味方チームが返球に失敗するまで与えられる。

(補足) 野球のようにイニング制をとっていました。例えば、3人以上で行われる場合、1回の表は自チームの3人が順番にサーブし、1人目のときに返球に失敗すれば1アウト、2人目のときに返球を失敗すれば2アウトというふうに進められ、3アウトまでに何点入れられるかを競う形式でした。

- ・ コート；7.62m×15.2m
- ・ ネット；1.83m
- ・ ボール；ゴム製の空気球を皮革かキャンバスを覆ったもの。円周63～68cm、重さ255g～340g
- ・ サーブ；片足でエンドラインを踏み、手で打つ。1回失敗しても、もう一度チャンスが与えられる。相手コートまでサーブが届きそうにないとき、味方がそのボールを打って、相手コートに入ればOK。ネットインはサーブミス。
- ・ 人数；人数制限なし
- ・ ネットボール；ラリー中にボールがネットに当たると相手の得点になる。しかし、ネット以外の何か（壁など）に当たるのはOK。

○ 普及するバレーボール

誰でも気軽に楽しめ、しかもラケットなどの特別な道具が必要ないバレーボールは、YMCA を中心として全米に広まりました。ルールも NCAA（全米学生スポーツ協会）と共同して整備され、この頃「ローテーション」が導入されました。1922 年には全米大会が開かれるなど非常に普及した時期だと言えます。下は当時の主なルールの改正点です。

- ・ コート；10.67m×18.29m（現在は 9m×18m）
- ・ ネット；2.44m（現在は男子 2.43m 女子 2.24m）
- ・ 人数；6 人（現在は 6 人制もしくは 9 人制）
- ・ 得点；イニング制を廃止、15 点制とする。
- ・ ローテーション；サーブ権が移動した時に行う。
- ・ プレー；3 回以内のプレーで相手に返球しなければならない。

○ 普及時期のバレーボール

1927 年 YMCA を中心に組織されていたバレーボール団体は、外部にも門戸を開き、組織替えをして、アメリカ合衆国バレーボール協会（USVBA）として活動を始めました。この頃には本格的な競技としてバレーボールは市民権を得、ボーイスカウトの野外活動レクリエーションの一環として行われたり、路上にネットを張り街角でストリートバレーボールをしたりする人たちが出てくるほどの人気でした。競技志向が高まるとともに、女子には女子のルールがあった方が良いのでは？という声が出始め、女子専用のルールができました。

- ・ ネット；2.13m
- ・ 人数；9 人を基本とする
- ・ パス；自コートでのパスの回数は制限なし
- ・ ゲーム；15 分から 20 分のハーフ制

○ 成熟期のバレーボール

1930 年代半ばになると、青年層の競技者が増えました。初めて全米大会が開かれた 1925 年の優勝チームの平均年齢は 39 歳でしたが、1935 年のそれは 24.5 歳と大変若返ったことが分かります。もともと、誰でも楽しめるスポーツとしてできたバレーボールの競技者は中高年が多かったのですが、競技志向が高まり、スポーツとして成熟してきたため、若い人たちが多く参加するようになったのです。これに伴い、プレーの質も緩やかな放物線を描くボールの応酬から、ドライブをかけた直線的なラリーに変化し、スピーディーでダイナミックなスポーツになったのです。この頃には、世界各国でバレーボールが行われるようになり、1936 年には国際統括組織を作ろうというところまで来ていたのですが、第二次世界大戦のため先送りとなり、結局、1947 年 4 月 20 日に国際バレーボール連盟（FIVB）が発足しました。そこで、国際ルールを作り、ほぼ現在と変わらないルールが制定されました。

- ・ 性差；男女によるルールの違いはネットの高さのみとする
- ・ ネット；男子 2.43m 女子 2.24m
- ・ アタックラインを設け、バックプレーヤーがライン内でネットよりも高いボールを相手コートに返してはいけない。
- ・ ジャンプサーブの承認

このように発展してきたバレーボールは、その後オリンピックの種目に加えられ現在に至っています。

○ 観客も楽しめるバレーボールへ

バレーボールは、1964年のオリンピック第18回東京大会で正式種目となりました。この大会で女子日本代表チームは優勝し、東洋の魔女というニックネームがつくほどの人気と強さで世界を席巻しました。その後、会場の観客やテレビで観ている人も分かりやすく楽しめるようにルールが改正され今日に至っています。

1965年 ブロックのオーバーネットを許容

1970年 アンテナの設置

1973年 センターライン踏み越しの緩和（踏み越し禁止から、センターラインに足の一部でもかかっていたら反則としないとした。）

1977年 アンテナの位置の変更（20cm内側に寄せた）

1977年 ブロックのワンタッチをカウントしない

1989年 サーブブロックの禁止

1995年 レシーブのダブルコンタクト（ドリブル）の許容（相手から来たボールのみ）

1995年 ひざから下でのプレーの許容（ボールをキックしてもOK）

1998年 ラリーポイント制の採用

1998年 サーブのネットインはプレー続行とする

2000年 リベロ制の採用

○ おわりに

バレーボールの起源と発展を見てきましたがいかがだったでしょうか？

一人の体育指導員が100年以上前に発明したスポーツを、いまや全世界で行っていることには驚愕します。ちなみに、日本には1913年やはりYMCAのF・H・ブラウンという人が、東京神田のYMCAで紹介したのが始まりといわれています。また、スパイクを発明したのはフィリピンで、1917年フィリピンと対戦した日本チームは、「球をネットの側でポンと軽く上げて、それをスマッシングするやり方などは知れ渡っていなかったのです」と驚いていたそうです。

☆ バレーボールのルール（第1時間目）

- ① コートの広さ；6人制コート（9m×18m）
- ② ネットの高さ；2.15m【中学女子の高さ】
【中学男子 2.30m 高校一般女子 2.24m 高校一般男子 2.43m】
- ③ 6人制、ローテーションあり。【サーブ権を得るごとに、一つずつ時計回り】
- ④ サーブは1本、エンドライン後方より。【ネットインあり】；フットフォールト
- ⑤ 3本以内で相手コートに返球。【ブロックは含まない】；オーバータイムス
- ⑥ 同じ人が続けてボールに触れることはできない。；ダブルコンタクト
- ⑦ ボールを止めたり、つかんだりしてはいけない。；キャッチ
- ⑧ ネットに触れてはいけない。；タッチネット
- ⑨ センターラインを超えて相手コートに触れてはいけない。；ペネトレーションフォールト
- ⑩ ゲームは時間制で行う。《特別ルール》
 - ※ 本来は25点、24-24（デュース）になったら、2点差つくまで。
 - ※ ラリーポイント制

バレーボール学習カード

10月()日

第2時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・サービス

※ この技能のポイントはどこだろうか？

オーバーハンドパス

アンダーハンドパス

サービス

※ 技能向上のための練習メニュー例

《スキルアップテキスト…No1、2、3、4、5、6、15、16》

○ ゲーム

ルールは【

】

今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第3時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ オーバーハンドパス・アンダーハンドパス・サービス

※ 前時の練習で効果的だと感じたことはどんなことですか？

○ チームの課題はどんなところ？

○ 課題解決のため練習メニュー

【スキルアップテキストのNo】

○ ゲーム

ルールは【

今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第4時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ ボールや相手への正対

※ この技能のポイントはどんなところだろう？

※ 技能向上のための練習メニュー例

《スキルアップテキスト…No7、8、9、10、17、18、19、20》

○ ゲーム

ルールは【 _____ 】

今日の対戦相手 班	対戦結果()対()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう		

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第5時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ ボールや相手への正対

※ 前時の練習で効果的だと感じたことはどんなことですか？

○ チームの課題はどんなところ？

○ 課題解決のため練習メニュー

【スキルアップテキストのNo】

○ ゲーム

ルールは【

】

今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第6時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ 定位置に戻る動き

※ この技能のポイントはどんなところだろう？

※ 技能向上のための練習メニュー例

《スキルアップテキスト…No11、12、13、14、24》

○ ゲーム

ルールは【 _____ 】

今日の対戦相手	班	対戦結果()対()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第7時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ 定位置に戻る動き

※ 前時の練習で効果的だと感じたことはどんなことですか？

○ チームの課題はどんなところ？

○ 課題解決のため練習メニュー

【スキルアップテキストのNo】

○ ゲーム

ルールは【

】

今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第8時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ 空いた空間への返球

※ この技能のポイントはどんなところだろう？

※ 技能向上のための練習メニュー例

《スキルアップテキスト…No21、22、23》

○ ゲーム

ルールは【 _____ 】

今日の対戦相手	班	対戦結果()対()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第9時間目	今日の目標；
-------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ 空いた空間への返球

※ 前時の練習で効果的だと感じたことはどんなことですか？

○ チームの課題はどんなところ？

○ 課題解決のため練習メニュー

【スキルアップテキストのNo】

○ ゲーム

ルールは【

】

今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第10時間目	今日の目標；
--------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ チームの課題は何だろう？

○ 課題を解決するために、何をすれば良いだろう？

○ ゲーム

ルールは【 _____ 】

今日の対戦相手 _____ 班	対戦結果 (_____) 対 (_____)	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう		

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第11時間目	今日の目標；
--------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ チームの課題は何だろう？

○ 課題を解決するために、何をすれば良いだろう？

○ チーム内の約束、ゲーム中意識すること

○ ゲーム

ルールは【 】

今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)

バレーボール学習カード

10月()日

第1 2時間目	今日の目標；
---------	--------

○ スキルチェック

オーバーハンドサークルパス	アンダーハンドサークルパス	オーバーハンド距離
1回目 回	1回目 回	1回目 m
2回目 回	2回目 回	2回目 m

○ ゲーム

ルールは【 】

今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日の対戦相手	班	対戦結果 () 対 ()	勝ち ・ 負け
今日のゲームを通して、良かった点や反省点などを記入しよう			

○ 今日の授業で友達からのアドバイスなどでよく分かった点や理解できたことは？

○ バレーボールの授業を通して、どのような力が高まりましたか？

○ 今日の授業を通して

- ・ 楽しくできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 自分から進んで活動できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ 友達と協力して学習できましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)
- ・ お互いに教えたり、励ましたりできましたか (はい ・ どちらでもない ・ いいえ)