

体育実技

第4回

バスケットボール

執筆 高田 彬成

(帝京大学 教育学部教育文化学科 教授)

学習の進め方

2022年度から体育の授業は大きく変わろうとしています。一言でいうと、「練習する体育」から「探究する体育」がより重視されるようになるのです。これまで意味を理解せずに与えられた活動を繰り返しがちだった体育の授業は、みなさんが自ら考え、楽しみ方を工夫しながら行うことで“主体的・対話的で深い学び”に発展していきます。

各単元の運動やスポーツなどをテーマに、みなさんは自分で課題を設定し、その課題を解決するために探究活動（ここに練習も含まれます）、考察を重ねながら学習を進めます。

探究する体育になることは、これまで体育が苦手だったり、積極的に参加しづらかった人にとって大きなチャンスです！運動・スポーツの技能を高めるだけでなく、運動・スポーツと自分自身との楽しい関わり方を発見する学習、体育がさらに楽しくなる学習になることを願っています。

※探究学習については、NHK高校講座『総合的な探究の時間』も視聴すると参考になります

今回の探究学習

今回はくあなたがバスケットボールを楽しむためには？>をテーマに3人の生徒が2つのステップで課題を設定し、探究学習を行いました。

■ ステップ1：バスケットボールを **する** 楽しみ方を探究

■ ステップ2：バスケットボールを **する** **みる** **支える** **知る** の中から楽しみ方を探究



りゅうき

バスケは**普通**
球技が苦手
ゲーム中に大きな声で指示されるとあわててしまう

ステップ1：課題の設定

私は ドリブルやシュート、パス回しがうまくできれば

バスケットボールを楽しめる **する**



ステップ1：探究活動

状況判断を意識しながら、2対1でオフェンスとディフェンスに分かれ、シュートまでの動きを練習



ステップ1：考察

相手を見てプレイすることが重要だと気づいた。状況を考えるようになった



ステップ2：課題の設定

私は ゲーム中にあわてずプレイできれば

バスケットボールを楽しめる **する**



ステップ2：探究活動

あわてるのはプレッシャーがあるから。それを克服するためにフェイクパスを練習



ステップ2：考察

フェイクパスという技を一つもつことができたので、あわてずにプレイできた



はるな

バスケは**苦手**
ドリブルが
できない
シュートが
入らない
突き指しそ
うで怖い

ステップ1：課題の設定

私は **自分の思い通りにボールをコントロールできれば**

バスケットボールを楽しめる **する**



ステップ1：探究活動

シュート練習をしながら、2対1でオフェンスとディフェンスに分かれ、シュートまでの動きを練習



ステップ1：考察

体が動かずうまくできなかった。うまい人の動きを覚えればうまくできるかも



ステップ2：課題の設定

私は **うまい人の動画で動きを見ることができれば**

バスケットボールを楽しめる **みる**



ステップ2：探究活動

2020年のバスケットボール天皇杯・男子決勝の動画を観てみた



ステップ2：考察

選手も基本動作をきちんとやっていることに気づいた。自分もちゃんと考えながらプレイすればバスケを楽しめると思う



ももか

バスケは**苦手**
球技が苦手
ボールが怖い
友達とコミュニ
ケーションを
とれるか不安

ステップ1：課題の設定

私は **バスケが怖いものではなく、楽しいものだと思えば**

バスケットボールを楽しめる **する**



ステップ1：探究活動

ボールのキャッチ練習をしながら、2対1でオフェンスとディフェンスに分かれ、シュートまでの動きを練習



ステップ1：考察

今まで怖いと思っていたバスケが、できるものになった気がするの大きな変化



ステップ2：課題の設定

私は **バスケのルールを理解することができれば**

バスケットボールを楽しめる **知る**



ステップ2：探究活動

ダブルドリブルをしないためにピポットの練習に挑戦



ステップ2：考察

これまで自分がダブルドリブルをしていことを初めて知った。バスケは楽しいと気づけたことがうれしい

学習のポイント

近年、日本でもBリーグ（B.LEAGUE）の人気が高まったことで、国内のプロバスケットボールチームを応援するサポーターが増えたり、少人数で楽しめるスリーエックススリーやミニバスの愛好家も増えています。またNBL（アメリカの男子プロバスケットボールリーグ）での八村塁選手や渡邊雄太選手の活躍は、テレビやネットのスポーツニュースを賑わせて

います。

その反面、バスケットボール（球技）を苦手とする高校生も多くいるようです。「バスケはバスケ部の人や運動神経のよい人が活躍するスポーツ」という先入観が、あなたをバスケットボールと楽しく関わるチャンスから遠ざけているのかもしれませんが。

番組で生徒たちが挑戦したように、「どうすればドリブルやシュート、パス回しがうまくできるか?」「バスケにはどのようなルールがあるのか?」など、あなた自身の課題を設定し、体を動かすだけでなく頭も使って考えながら、バスケットボールが楽しくなる関わり方を探究してみてください。

りゅうきさんはステップ1で、状況判断の大切さに気付いたことで、ドリブルやシュート、パス回しが徐々にうまくできるようになりました。バスケットボールはチームスポーツですから、敵味方10人のプレイヤーの中で、自分がどのようなプレイをするかも「バスケットボールをする」楽しさの一つです。ステップ2では、プレイ中にあわててプレイしてしまう原因のプレッシャーを克服するために「フェイクパス」の練習をしました。相手ディフェンスの動きをよく見て隙を見つけるようになったことが、あわてず落ち着いて「バスケットボールをする」ことにつながったようです。

はるなさんはステップ1で、思い通りにボールをコントロールするために、2対1のオフェンス・ディフェンス練習の中でシュートを中心に練習しました。でも、なかなかシュートは入りません。そこでステップ2では、「バスケットボールをする」から「バスケットボールをみる」に課題を変更。バスケットボール天皇杯の動画を見る活動を通して、プロ選手たちも基本的に忠実にプレイしていることに気づきました。それが、はるなさんを「自分もちゃんと練習すればバスケットボールをもっと楽しめるようになる」という気持ちにさせたようです。

ももかさんはステップ1で、きちんとボールをキャッチできるようになったことで、「ボールが顔に当たるかも」という恐怖心を克服することができました。「バスケットボールをする」練習の中で、今まで怖いと思っていたバスケットボールが、自分の中でできるもの変わったといいます。続くステップ2では、ルールを理解するという「バスケットボールを知る」活動に挑戦。知らず知らずしていたダブルドリブルをしないために、「ピポット」の練習をしました。練習をするうちに表情も明るくなっていったももかさんは、「バスケは楽しい」ということに気づいたそうです。

みなさんも、バスケットボールが楽しくなる関わり方を探究してみませんか？

※NHK高校講座「体育実技」を授業・学習活動で利用する際には
番組と同様に、ステップごとに自分の課題を記入できる
『課題設定シート』を活用してください





体育実技

課題設定シート

ステップ

第4回

バスケットボール

名前

私は、

れば(なら)

バスケットボールを楽しめる。