

2025 0316 sun

KENSEI YAMADA

BASKETBALL

Webinar

NO ONE WILL BE LEFT BEHIND

誰一人取り残さない保健体育の授業
-バスケットボールの実践を通して-



ABOUT ME

■氏名 山田 兼世

■所属

御殿場市立御殿場中学校保健体育教諭

■指導歴

同中学校サッカー部顧問2022-23

SS伊豆2nd監督2024-

■資格

JFA B級コーチライセンス

■SNS

やまだえっせい(X、note)



A teacher with long brown hair in a ponytail, wearing a grey hoodie, is seen from the back, leading a group of young students in a gymnasium. The students are wearing white t-shirts and dark shorts. They are all smiling and looking towards the teacher. The background shows a basketball hoop and a wooden floor.

NO ONE WILL BE LEFT BEHIND

誰一人取り残さない保健体育

体育が嫌いな理由はなんですか？

- ✓ 運動が苦手だから劣等感を感じる。
- ✓ 体育の授業や雰囲気が苦手。
- ✓ 体力的にしんどい。
- ✓ ルールが面倒、やる意味を感じない。
- ✓ 過去の嫌な経験がトラウマ。



 **誰ひとり取り残さない授業ってハードルが高い**



「スポーツで上手くなりたい
楽しんじやないんだっけ？」

体 育

- 「体を育てる」意味で、体を動かすことを通じて、健康や体力の向上、運動能力の習得を目的とする。
- ルールや技術だけでなく、道德・礼儀・集団行動なども学ぶ。
- 体育にはまだ「集団行動」や「体力向上」「忍耐」「規律」の特徴が残っている。

ス ポ ー ツ

- ラテン語のdeportare(デポルターレ)に由来。「楽しみ」や「娯楽」を意味する。
- 運動そのものを楽しむんだり、勝敗や記録を競い合うことを目的とする。
- 様々な人が楽しさや喜びに触れ、共生していくことを大切にする価値観がある。

たいいくのあたりまえ

本当にそうなんでしたっけ？・・・

「ゲームは上手くなってから！」
なのなんでなんでしたっけ？

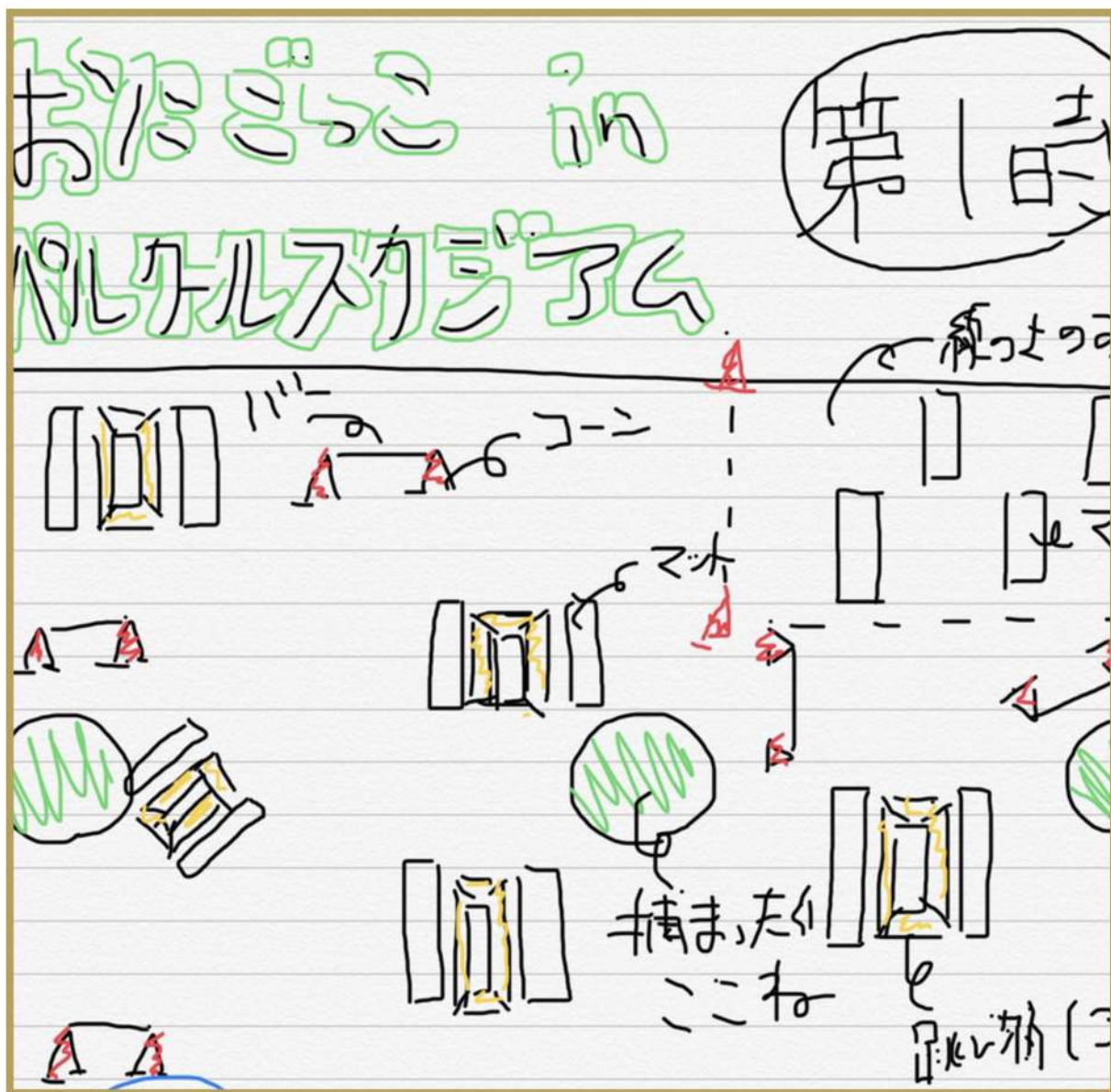
とりあえずたくさん走らされる
のなんでなんでしたっけ？



準備体操で声出さないと
怒られちゃうのなんで
なんでしたっけ？

人前で恥かかされるの
なんでなんでしたっけ？

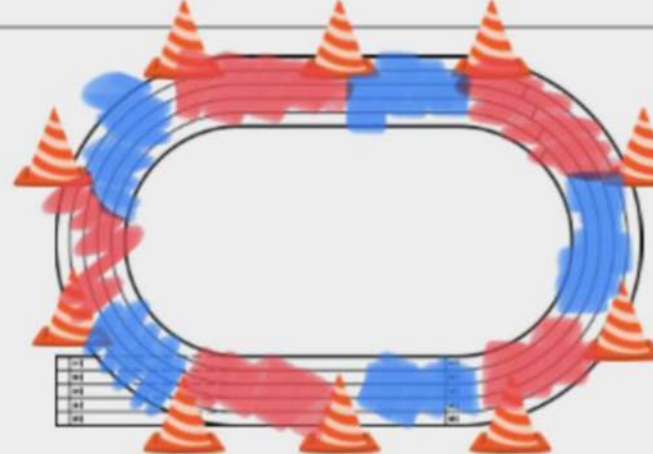
気合ってそんなに
必要なんでしたっけ？



おにごっこin パルクールスタジアム

跳び箱の単元の1回目は
子ども達と体育館に
パルクールスタジアムを作り
おにごっこをしました。

SAFETY AREA RUN



- 1 グループ6人
- 2 シャトルランの音にあわせてセーフティエリアを目指す。
- 3 200回目の音が鳴り終わった時にセーフティエリアに残っている人数が多いチームの勝ちとする。
- 4 最後のDの音の終わりから、次のスタートとする。
- 5 同じエリアに居続けることができるのは2回まで。
- 6 各チーム、ゲームスタート時に6つのライフをもらう。
ライフ1つにつき1分間のレストを取ることが可能。
チームの誰が何回使っても良いものとする。

ランニングゲーム

シャトルランの音源を使い
200mトラックに
セーフティエリアを用意。
音の鳴っている間に
セーフティエリアを目指す
ランニングゲームをしました。

トスベースボール



ゲームのやり方

攻撃
味方のトスでゲームを進める。
その他は基本的に野球やソフトボールと同じルール。
☆バッターは打ったらコーンにバットを入れてから走る。



守備
アウトの取り方は以下の通り。
1 ランナーより先にベースにボールを送る。
2 フライをとる。
3 捕球したボールをランナーがベースに着くよりも先に味方に渡す。
4 捕球したボールを持ちランナーがベースに着くよりも先にコーンをタッチする。

トスベースボール

ソフトボールの授業の初期は
守備が難しくゲームが成り立たない
ため、守備側にインセンティブを
与えたゲームにします。
EX. 捕球後近くのコーンをタッチ
近くの味方に渡す アウト採用

教師、指導者は環境のデザイナーである



バスケットボールの実践紹介

僕が学生時代に受けてきたバスケの授業

- 01 ドリブルしながら体育館3周
- 02 3年間決まった準備体操
- 03 レイアップシュートのテストを毎回
- 04 2人組のパス練
- 05 残り時間は全部ゲーム

**NO ONE
WILL BE LEFT
BEHIND ?**



頭の中を変えて今ある技術で楽しもう

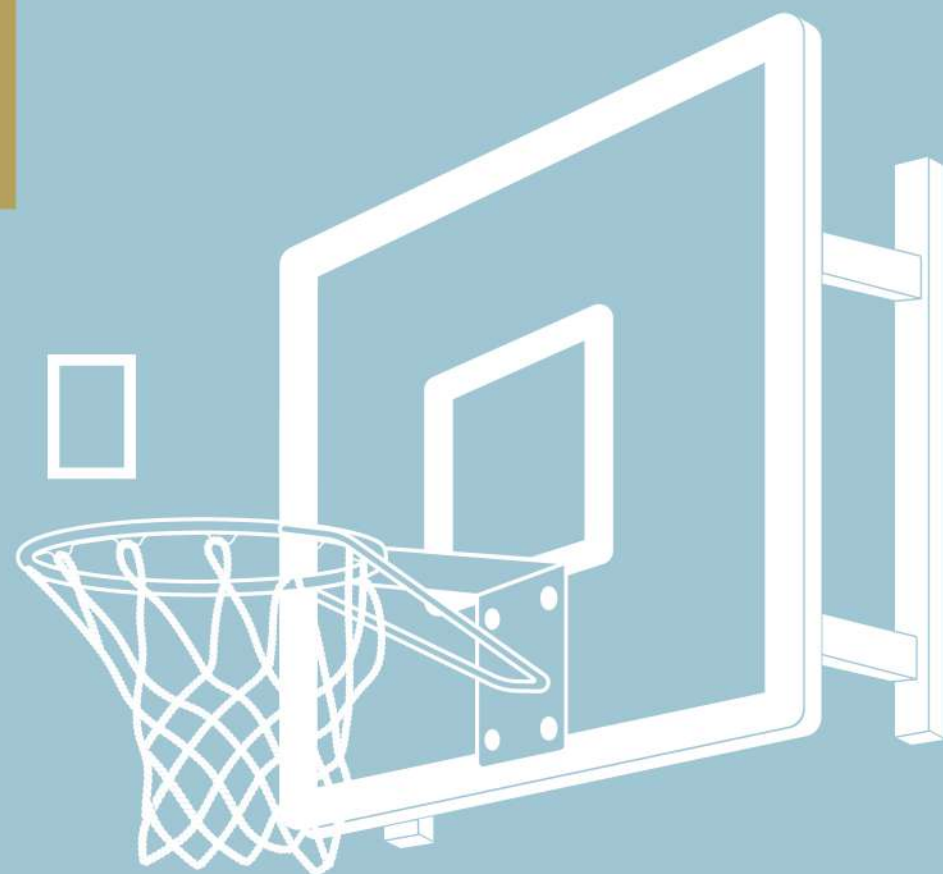
単元構想

頭の中を変えて今ある技術で楽しもう



01

① 1 × 1

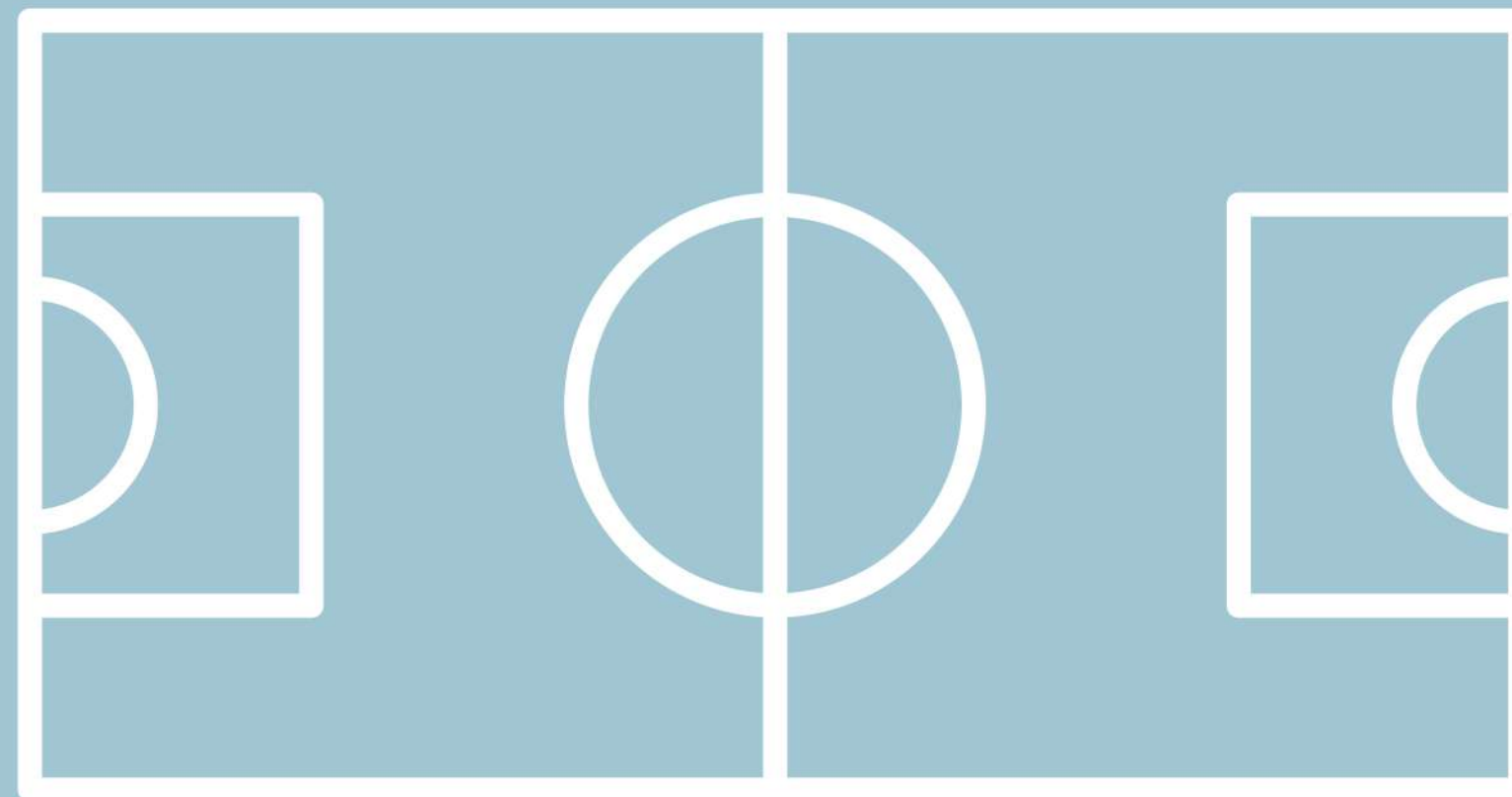


バスケットボールにおいては、
1 × 1（フリー）つまり誰にも邪魔されない
状態を作り出すことが大切である。

打つ場所によって得点が変わるスポーツである。

高確率で入る角度、場所があるためそれを探す。

② 5 × 5



最終的にはこのゲームにおいて意図を持ち
誰一人として必要のない選手がいないこと
を目指したいことを伝える。

トラベリング、ダブルドリブルという
バスケット特有のルールがあることだけ伝える。

02

④W-up

早く来た人から1人1つボールを持ってシュート。
バスケットで起きそうな怪我を伝えておく。
水はしっかり飲んでおくこと。

①1×1

攻撃の目的は点を奪うこと。
守備の目的は点を奪われないこと。
を押さえた上で数種類のミニゲーム。

②2×2



【ルール】

- ・1チーム2人ずつ
- ・はじめの合図で真ん中にボールを配球
- ・先に触った方が攻撃
- ・時間は30秒
- ・ボールはバレーボール

強度・運動量・触球量 4.0



思考量・複雑性 2.0

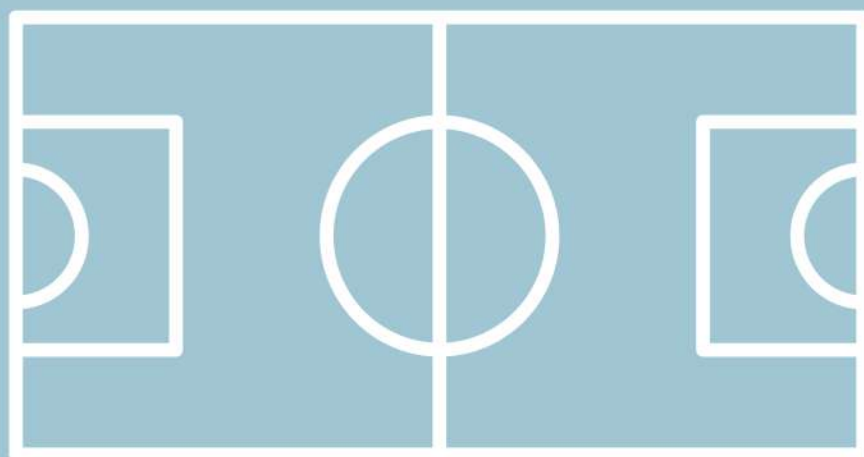


コミュニケーション量 2.0



03

① 制約 4 × 4



【ルール】

- ・ 1 チーム 4 人ずつ（男女 2 人ずつ）
- ・ 時間は 40 秒
- ・ 制約：ボールマンより前に全員がいないとシュートが打てない。

強度・運動量・触球量 4.0



思考量・複雑性

2.0

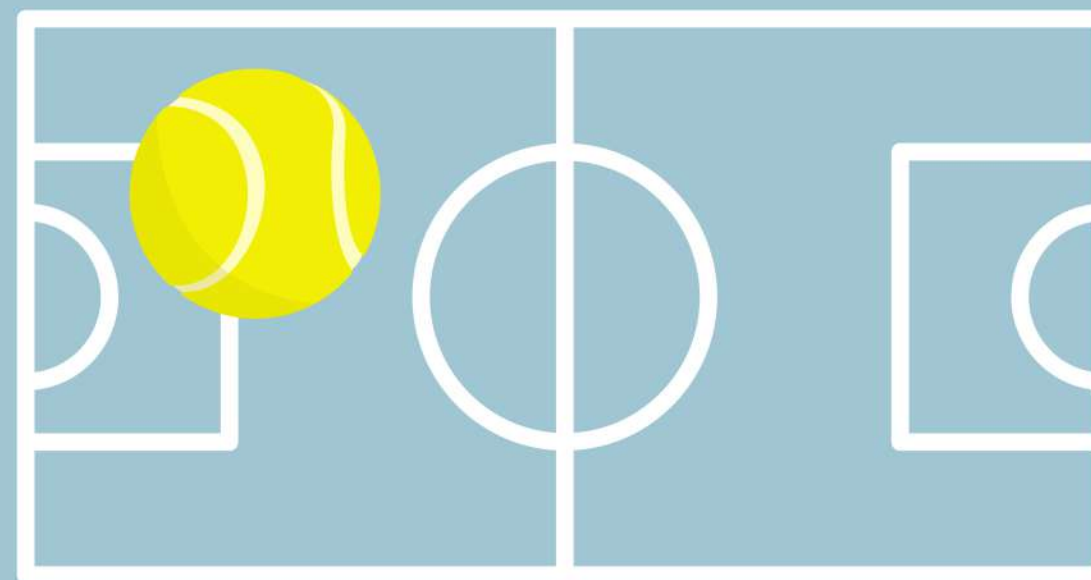


コミュニケーション量

2.0



② 5 × 5 テニスボールゲーム



【ルール】

- ・ 1 チーム 5 人ずつ
- ・ 時間は 50 秒
- ・ 制約：ボールを落としたら攻守交代
ドリブルなし
→ ボールマンへの適切なサポートが増える
やみくもに長いボールを投げなくなる

強度・運動量・触球量 3.0



思考量・複雑性

4.0



コミュニケーション量

3.0



04

① 3 × 3

数的同数だけど
どう攻める？

フリー（1 × 0）
を作らないために
どう守る？

DFは一度DFにパスを入れて
リターンをもらってからゲームスタート

【ルール】

- ・ ハーフコートで行う
- ・ 1チーム6人編成
- ・ ゲーム時間は3分
- ・ 交代は自由

<攻守の交代>

- ・ シュートが決まった時
- ・ DFチームがリバウンドを拾った時
- ・ ボールが奪われた時
- ・ ボールが外に出た時

⇒ ボールを持って3秒以内に3人全員がセンターラインを越えることができると攻撃権獲得。
ボールを持って走ってよい。
戻れなかったら再び守備。

強度・運動量・触球量 5.0



思考量・複雑性 4.0



コミュニケーション量 5.0

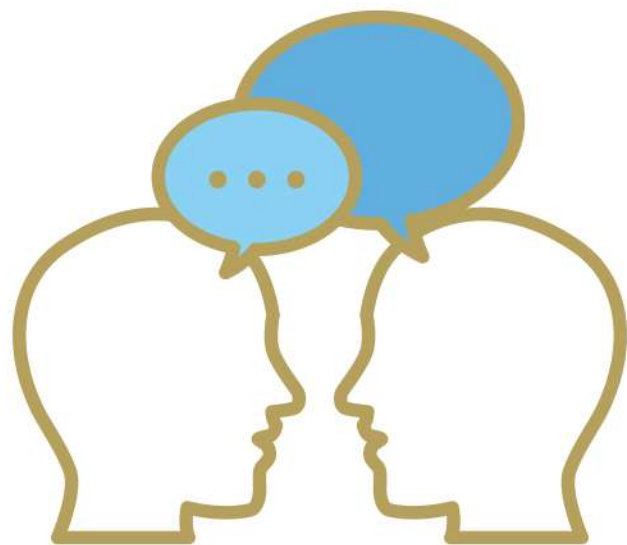


04

学びのサイクル



ゲーム



ミーティング

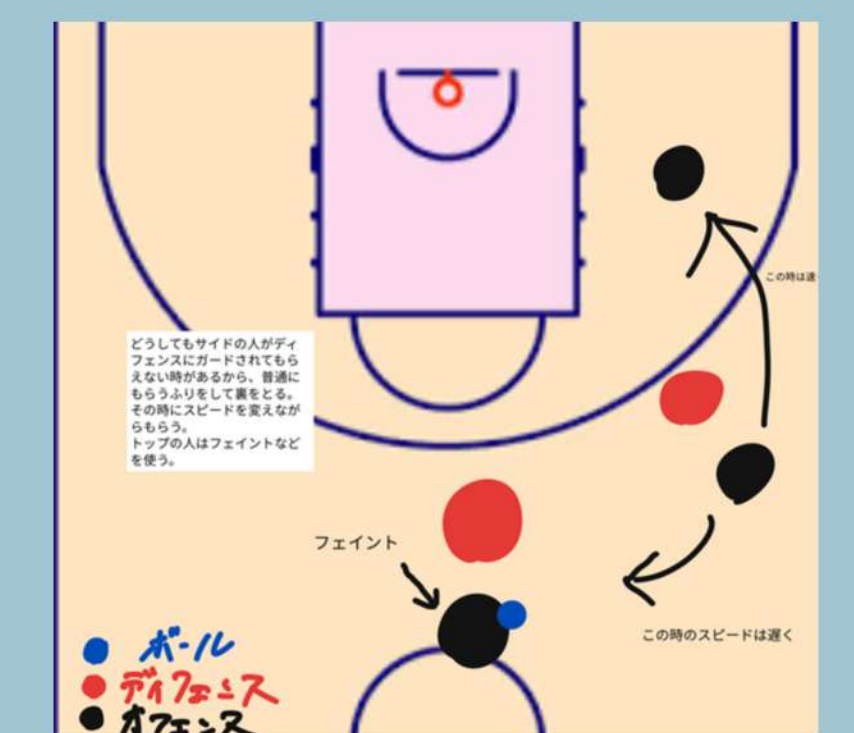
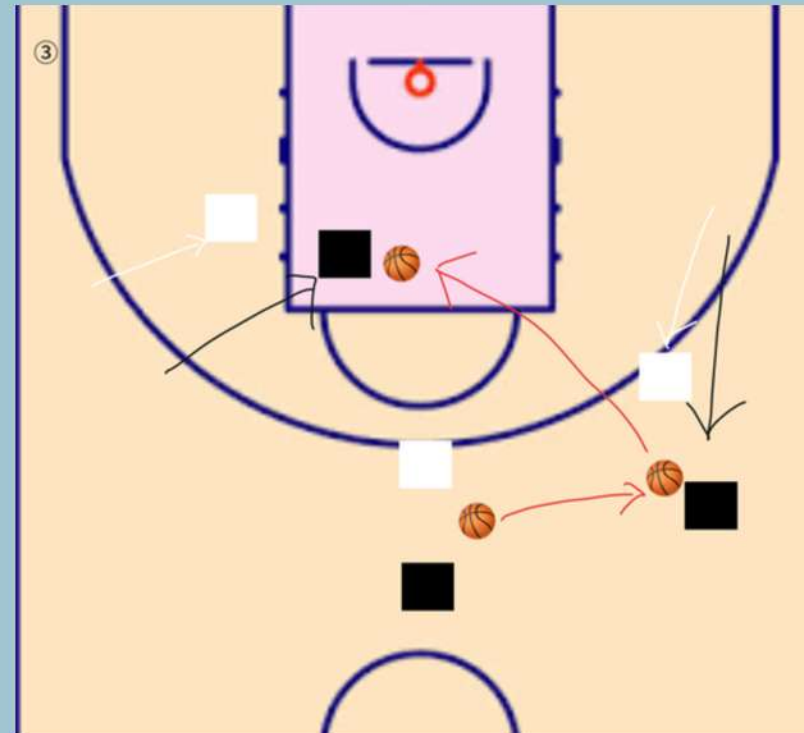
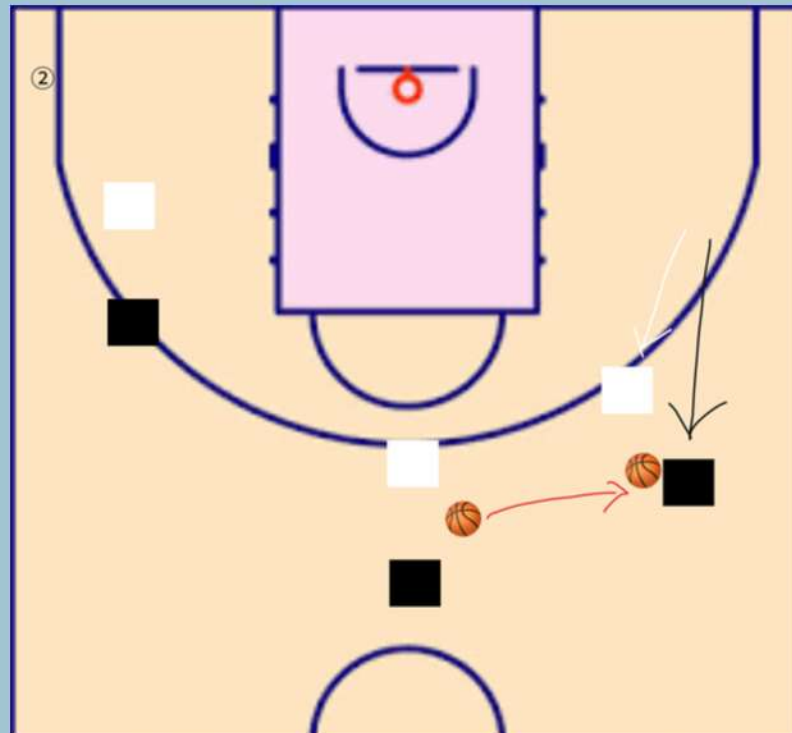
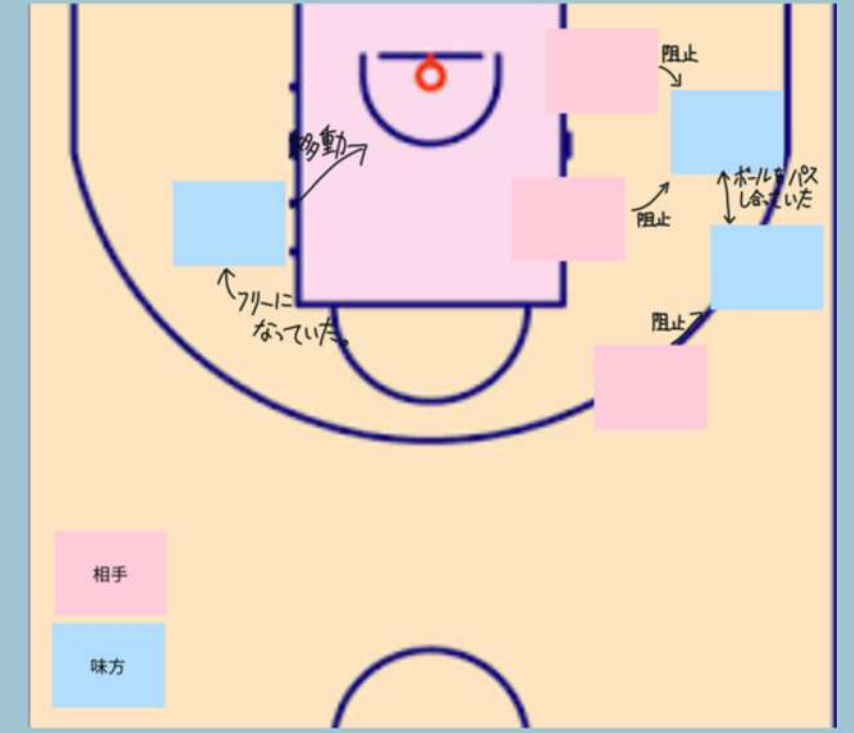
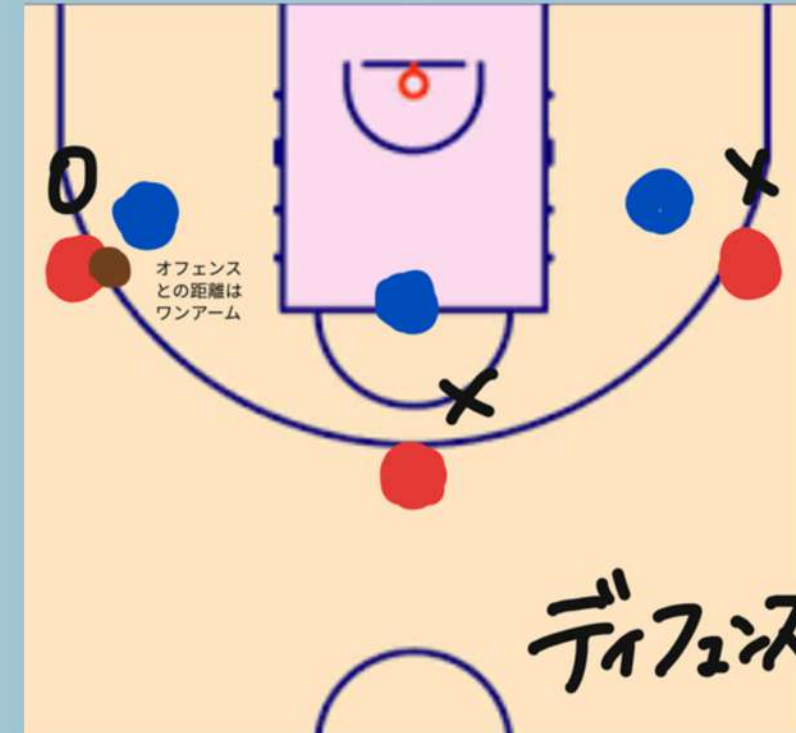
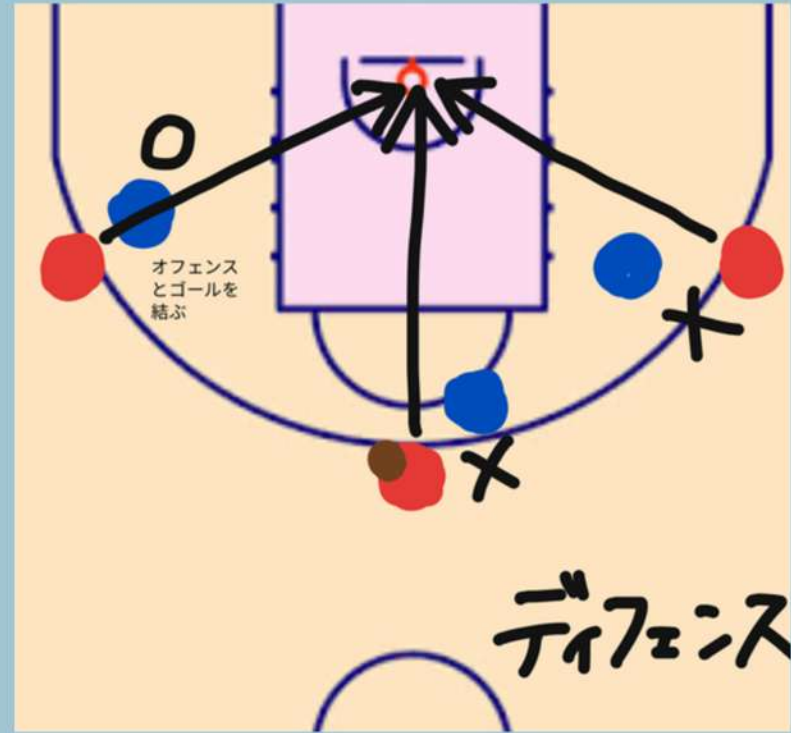
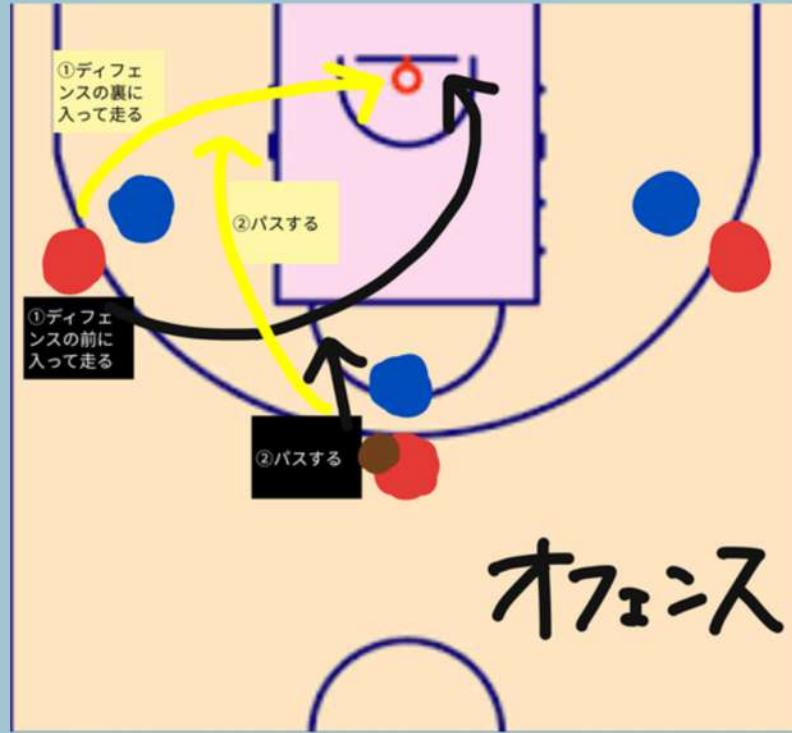


ゲーム



チームトレーニング

ミーティング（ミーティングボード＋分析用動画）



コミュニケーションは作れのか？

ACTIVE

のためにできること

「これはどう？」

他の視点も探してみよう！

「どういう事？」

疑問を声にしよう！

「君はどう思う？」

相手の考えを引き出そう！

「…だから良いね！」

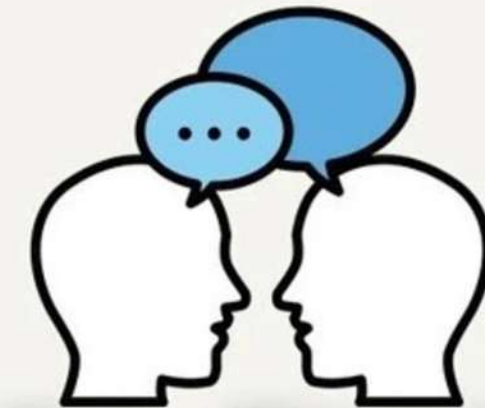
なぜ良かったかを具体的に言おう！

「それ良いね！」

良いなと思ったものにはたとえ自分1人でも心からの拍手を送ろう！

「あーなるほどね」

人が話をしている時にはあいづちをしてみよう！



本音で、語れてる？

生徒会役員を中心に学校をアクティブにしようと「コミュカは作れる」をテーマに、コミュニケーション（話しやすい雰囲気、コミュニケーションの深め方）とは何かを全校で考えコミュニケーションのHOW TOを作成しました。

04

学びのフェーズ

フェーズ1

ON

パスを受けた後プレッシャーを感じてやみくもにボールを投げる

OFF

動き方がわからず立ち尽くす
リバウンドは見ている

DF

シュートを見ている

フェーズ2

ON

味方を見てパスが出せる。
スペースにドリブルができる。
シュートを打とうとする。

OFF

DFから離れてボールを
もらおうとする。

DF

マークにつくことができる

フェーズ3

ON

フリーの味方を選んで
パスが出せる。
シュートチャンスを逃さない。

OFF

DFの背後のスペース
(ペイントエリア) に走り込む
ことができる。

DF

ボールとマークを同一視できる

フェーズ4

ON

DF引き付けてパスを出す。
1-0を確実に決める。

OFF

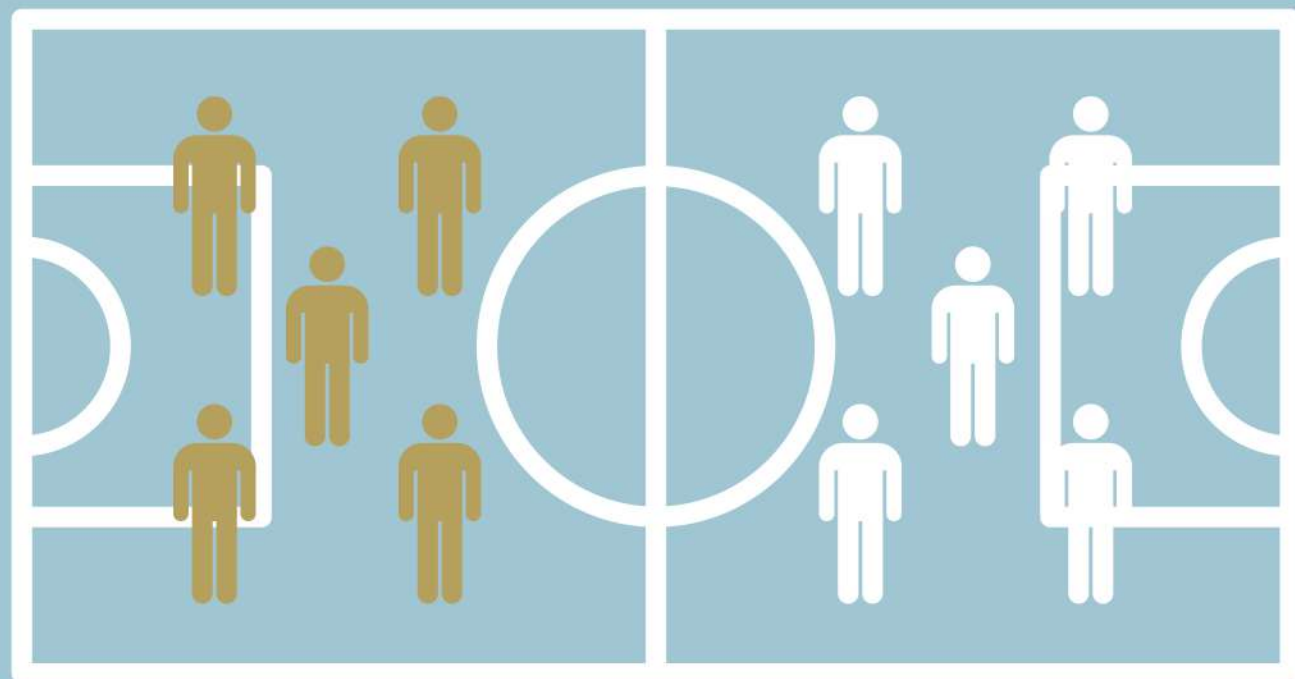
スペースを認知し使う、
また味方のためにスペースメイク
できる。

DF

コミュニケーションを取りながら
連携した守備ができる。

05

① 5 × 5



【ルール】

- ・ オールコートで行う
- ・ 1チーム6人編成
- ・ ゲーム時間は3分
- ・ 交代は自由
- ・ 秒数の制限（3・5・8・24）はなし
- ・ ダブルドリブル、トラベリングも大きな影響がなければ流す。
- ・ ジャンプボールなし
→ゲームのスタートはより再現性を作れるように
ハーフコートの5対5でスタートポジションは
自由の押し込んだ状態からのスタート。

強度・運動量・触球量 5.0



思考量・複雑性

5.0



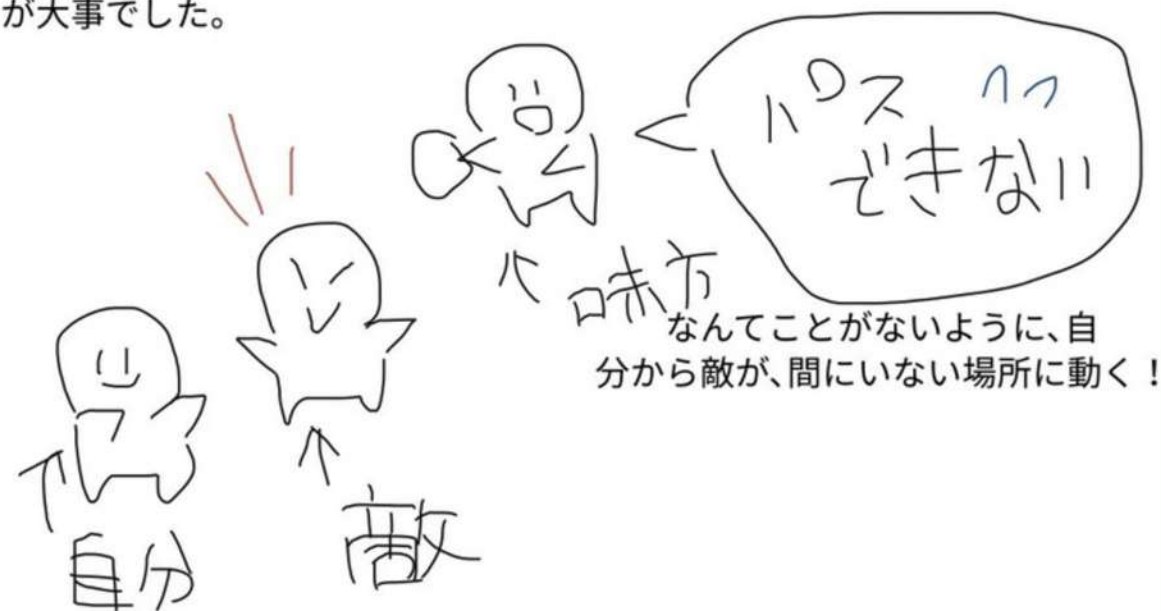
コミュニケーション量

5.0



振り返り

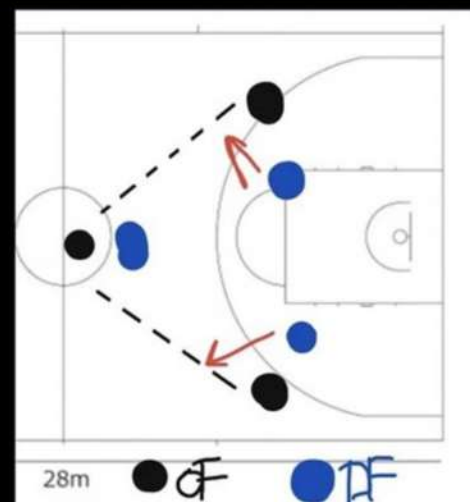
3対3のゲームで、1回だけだけれどシュートを決めることが出来ました!!その時は、相手からマークされていないで、ゴールの近くにいたので、比較的シュートしやすかったです。味方のボールを持っている人からパスしてもらうには、ボールを持っている人と自分の間に敵がいない状況をつくるのが大事でした。



振り返り

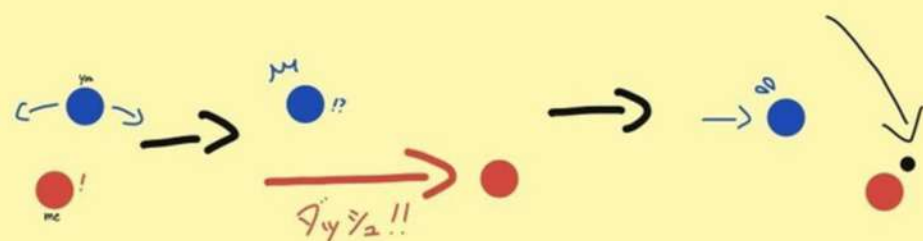
ディフェンスの立ち位置

- ・オフENSEの後ろ
 - ・ゴールに近い方
- ⇒オフENSEがゴール下に行くのを防ぐ
- ・パスラインの間
- ⇒パスカット



- ・オフENSEの動きが大きくなってきてもボールとオフENSE両方を視野に入れてボールを取られないようにする

- ・ディフェンスを避けるためにどっちに動いたらいいのか、よく考える。頭を使う。
- ・どんな風に動いたら相手に隙を作れる?



⇒こんな風に相手を翻弄して死角からダッシュで逃げる。

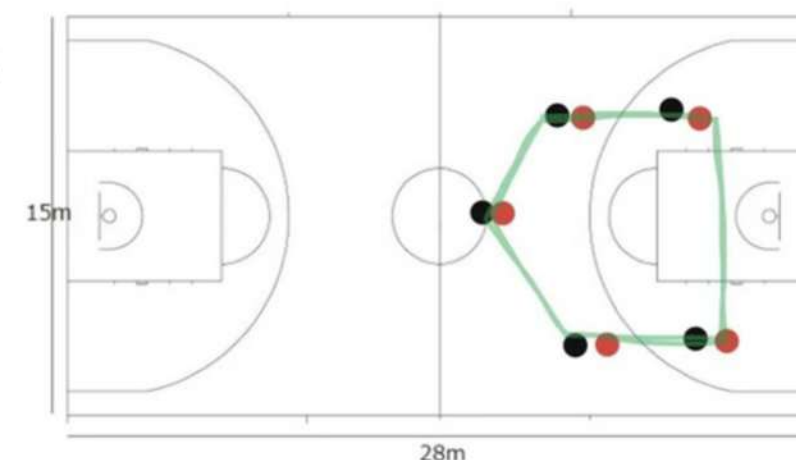
⇒どれだけ相手の見えないところでどれだけ予想外の行動に出るかが鍵になる。

バスケットボール振り返り

切り替えを早くしたり、裏抜けを作ったりするために運動量を上げたり、相手の視野から外れることを意識したりできた。また、チームの共通理解を作ってスタートポジションや動きの工夫をつけることができた。また、シュートがなかなか決まらなかったが授業でレイアップを習ってからは再現性のあるシュートをいくつかできた。裏抜けも自分が走ることは少なかったが、パサーになって相手の景色越しにパスを供給できたと思う。また、前に走る人が多い時は後ろで立て直せるポジションを取ることができた。コート全体を見てバランスをとることはバスケットに限らず他のスポーツなどでも大事だと思うから他のスポーツでもバランスを補完できるポジションにつくことを心がけたい。

basketball 🏀 2022.1.11

この下の図のように、五角形を保ちながら動く方がいいとバスケット部の人が言っていたので、みんなでそれを工夫しながら出来て良かったです。





イメージが変わった

これまでは上手な人しか楽しめな
と思っていた球技も知識
(オフの動きやマークのつき方)
があるとそれだけでも活躍できて
イメージが変わった。



男女混合面白い

はじめは男子に遠慮してしま
ったが、正しい守り方や数的
優位を作れると男子にも勝て
る部分があって面白かった。



楽しみ方が変わった

バスケット部の自分はこれまで
自分が活躍する楽しみ方しか知ら
なかったけど、初めてバスケットを
やる人達がどうすれば上手くなって
くれるか考えて教える楽しみを知
った。



コミュニケーションが 増えた

最初からコミュニケーションを
取らなければいけないゲームが
多かったのも、自然とコミュニカ
がついた気がする。教室でも
みんなよく喋るようになった。

ゲーム中心の授業がもたらしたもの

01

バスケットラシー
の向上



複雑な状況の中から最適解
を選ぶことができるように
なった。

02

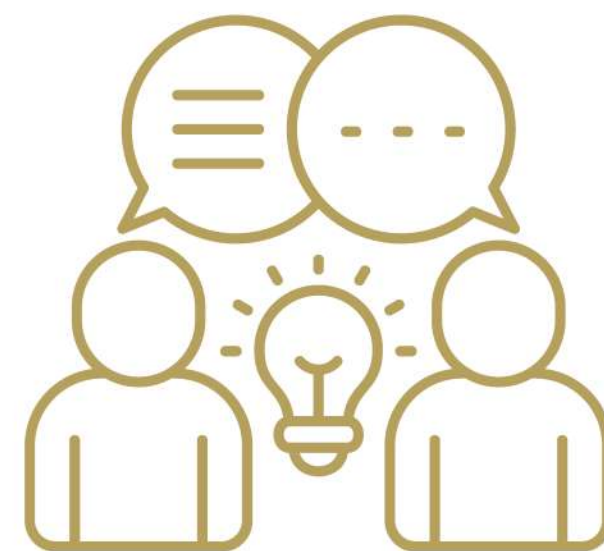
リアリティあるスキル
トレーニングができた



常に敵がいる状態で、認知を
伴うトレーニングができたこと
で本物の技術が身についた。

03

コミュニケーション
が増えた



コミュニケーションを図らない
と上手くいかないゲーム設定を
したことでコミュニケーション
が増えた。

あわりに

私は球技の経験がありません。(あっても小学生の頃謎に毎年参加してた地区のドッジボール大会と体育の授業ぐらいです、)だから、ボールもうまく扱えないし、教えてもらったテクニックも自分のものにできなくて上達しなくて、バスケの授業があるって聞いたとき早く終わらないかな、って思っていましたごめんなさい。

最初の1・2時間はやっぱりバスケットボールが得意な人ばかりがたくさん動いて、全然ゲームについていけませんでした。

でも授業を重ねていくうちに得意な人にシュートは任せて、私はスペースを作ったり、ゴール下に出来るだけボールを繋げられるようにしようと思ってがんばりました。そして結果的にすごくクオリティの高いゲームができるようになってました！

【球技は得意不得意がはっきりと分かれてしまうもの】だと勝手に思っていたが、先生の言ってた通り球技が苦手な人でも、頭を使って動けばボールを持っていない時の質が上がり、結果クオリティの高いゲームになるなっ！って実感しました…。

この10時間以上のバスケの授業を通して、未だにドリブルをして自由に走れるようにはなっていないし、シュート率も0.001%ぐらいだけど（笑）

確実にスペースを作ったり、周りを見る力だったり、ディフェンスから抜けてフリーになる力はついたと思います！！！！！！！！！！！！！！！！！！

嫌いだっただ球技が大好きになりました！！！！！！！！🏀🏀！！！！！！！！

Presented by KENSEI YAMADA

THANK YOU FOR LISTENING

NO ONE WILL BE LEFT BEHIND