北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要　第７号
Bulletin of Hokusho University School of Lifelong Sport　No. 7
平成28年３月
March，2016

大学の教員養成におけるバスケットボールの指導方法

Teaching Methods of Basketball for Teachers of Physical Education in the University

千　葉　直　樹[1)]
Naoki　CHIBA

Ⅰ　はじめに

北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科は，中学校教諭１種免許状（保健体育）と高等学校教諭１種免許状（保健体育）の認定課程を認められており，保健体育の教員を育成するために様々な科目を開講している。本報告では，バスケットボールの実技科目において，どのように指導方法を教授しているかについて扱う。

本学科では，１年次に「生涯スポーツ（バスケットボール）」（以下，生涯スポーツ（バスケ）と表記）を，３年次に「生涯スポーツ指導演習（バスケットボール）」（以下，指導演習（バスケ）と表記）を開講している。生涯スポーツ（バスケ）では，バスケットボールの基礎技術の習得を重視する一方で，指導演習（バスケ）では，教育実習などの教育現場を想定し，バスケットボールの指導方法を学ぶことに重点をおいている。以下，各授業の概要と授業展開の工夫について説明する。

Ⅱ　「生涯スポーツ（バスケットボール）」における授業展開の工夫

表１は，毎回の授業内容を示している。

１回目から７回目までの授業は，バスケットボールの基礎技術であるドリブル・パス・シュートの習得に重点をおいて行われる。

特にバスケットボールを通したコーディネーション・トレーニングを導入し，技術指導を行っている。竹内（2008：4）によると，コーディネーション・トレーニングとは，「運動神経を鍛える運動」であり，コーディネーション能力とは，「身の周りの状況を的確にとらえ目的に合ったパフォーマンスを効率よく行える能力」と説明されている。昨今，ラダーを用いたトレーニングが様々なスポーツ種目のトレーニングで活用されるようになっており，バスケットボールを用いたコーディネーション・トレーニングも行われるようになった（竹内，2008; トーステン・ロイブル，2010）。特に竹内はコーディネーション能力を，リズム能力，バランス能力，連結能力，定位能力，識別能力，反応能力，変換能力の七つの能力に分けて，ドリブル・パス・シュートの技術においてこれらの能力を向上させることを推奨している。この授業では，特にボールハンドリング，パス，ドリブルの技術習得において，簡単なコーディネーション・トレーニングを行っている。

１）北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

８回目の授業では，ゴール下シュートとレイアップシュートの実技試験を行っている。ゴール下シュートは24秒間で10本以上を合格基準に設定した。フリースローレーンを使ったレイアップシュートでは，15秒間で右回りと左回りのレイアップシュートを１回ずつ決めることを義務づけた。この課題は，北海道の教員採用試験の実技試験対策として行っている。ノーマークのゴール下シュートとレイアップシュートを決める技術を身につけることで，９回目以降の試合において，得点の入るゲーム展開が期待できる。９回目以降の試合では，ルールや審判法の理解を深めることや，マンツーマン・ディフェンスとゾーン・ディフェンスのチームディフェンスの基礎を学習することを狙いにしている。

また12回目の授業では，学生主体のチーム作りを行うために，PDC（Plan Do See）サイクルを授業展開に活用している。各チームの戦力ができるだけ均衡するように，各チームにバスケットボール経験者を配置し４～６チームに分ける。チーム内でキャプテン，記録係の役割分担を決めた後で，授業計画書にチーム目標，重点課題，10分程度の練習内容を５分程度で記入させてから，練習を行い，試合運営も含めて学生主体の授業展開を行った。試合後には，チームのメンバーが集まり，試合での反省点や重点課題の達成状況を話し合い，反省点を用紙に記入させた。13回目の授業では，反省点をもとに重点課題を検討し，試合を行うことでチームとして洗練された試合展開をすることができる。授業の課題は，欠席者が多くなると前回のチームを再編する必要が出てきて，前回の反省がうまく生かせないことである。また受講者の数が30名を超えると，６チームに分けてチーム練習を行おうとすると，６チームが練習する場所を確保することができなくなる。そのために，６チ

表１．「生涯スポーツ（バスケットボール）」の授業概要

回数	授業の内容
1	授業のガイダンスとボールハンドリング・コーディネーショントレーニング
2	ドリブルの技術を修得
3	シュート技術の修得（ゴール下シュートとレイアップシュート）
4	動きの中でのパス技術を学ぶ
5	リバウンドの技術，１対１の攻防
6	速攻とアウトナンバーの攻め方・守り方
7	実技試験（ゴール下の連続シュート24秒間10本以上，フリースローレーンのドリブルシュート左右15秒以内）
8	チームオフェンスの学習，３on ３の攻防
9	チーム対抗戦形式の試合①（ルールの確認）
10	チーム対抗戦形式の試合②（マンツーマン・ディフェンスの学習）
11	チーム対抗戦形式の試合③（審判法の学習）
12	チーム対抗戦形式の試合④（学生主体のチーム作り）
13	チーム対抗戦形式の試合⑤（ゾーン・ディフェンスの学習）
14	チーム対抗戦形式の試合⑥
15	チーム対抗戦形式の試合⑦と再試験

ームの場合には練習だけ合同で行うこととしている。

Ⅲ 「生涯スポーツ指導演習（バスケットボール）」における授業展開の工夫

指導演習（バスケ）では，原則的に１年次に生涯スポーツ（バスケ）を履修した学生を受け入れている。したがって，ある程度，バスケットボールの基礎技術が身についているという前提で，受講者に指導力を身に着けさせることを狙いとしている。

表２は，毎回の授業内容を示している。

初回の授業で，保健体育科学習指導案の書き方について講義し，２・３人１組程度のグループ分けと指導案作成のテーマを決める。２回目以降の授業では，各グループの代表者による模擬授業と反省会を行う。授業者には事前に指導案を教員に提出し，添削を２・３回行ってから模擬授業を行うように指示している。受講者は教職の履修者に限定していないために，受講生によって模擬授業や指導案作成に対する真剣さに差があり，事前に指導案の添削を受けずに当日模擬授業を行うこともあった。この場合には，模擬授業の質が低くなり，他の学生にとってあまり参考にならない授業になってしまうことがある。また多くの学生が指導案の作成に慣れておらず，指導案を作成したが，実際に模擬授業を行ってみると予定よりも短い時間で終わってしまう場合がある。また具体的な練習の注意点を指導案に書いていないために，実際に授業してみると注意するべきポイントが指導されていない場合があった。

模擬授業後の反省会では，授業者から感想や気づいた点などを発表させ，その後，生徒役の学生から授業の良かった点や改善点について発言を促している。筆者は指導案や模擬

表２．「生涯スポーツ指導演習（バスケットボール）」の授業概要

回数	授業の内容
1	オリエンテーション（指導案の書き方の説明・班分け）
2	模擬授業①　ボールハンドリング
3	模擬授業②　ドリブルの基礎技術
4	模擬授業③　パスの基礎技術
5	模擬授業④　シュート技術①（ゴール下シュートやセットシュート）
6	模擬授業⑤　シュート技術②（レイアップシュート）
7	教員採用対策の実技試験
8	模擬授業⑥　１対１の攻防
9	模擬授業⑦　速攻とアウトナンバー
10	模擬授業⑧　マンツーマン・ディフェンスの学習
11	模擬授業⑨　３on ３の指導（３on ３のゲーム運営）
12	模擬授業⑩　試合の運営（ルールの説明とリーグ戦の運営）
13	模擬授業⑪　試合の運営（審判法の説明とトーナメント方式の試合運営）
14	模擬授業⑫　試合の運営（学生主体のチーム作り）
15	実技試験

授業の課題を指摘し，今後の指導に生かせるような助言を心がけている。

Ⅳ　課題とまとめ

スポーツ教育学科では，生涯スポーツ（バスケ）と指導演習（バスケ）を開講しており，バスケットボールの基礎技術の向上のみならず，指導案の作成や指導方法の指導まで行っている。国公立の教員養成大学では，実技科目を開講しているが，指導演習（バスケ）のような科目は少ない。種目ごとに指導案の添削や模擬授業を体験できるという点で充実したカリキュラムになっていると言えるだろう。一方で，教育実習を終えた学生と話をすると，実際の教育現場では中学生や高校生を対象に授業を行うために，模擬授業とは生徒の実態が異なり苦労したという声を聞いた。模擬授業の限界はどうしてもあるが，学生に指導経験を少しでも積ませ，今後の指導に生かすという視点で授業を行っていきたい。

引用・参考文献

1）竹内敏康（2008）「スポーツ・コーディネーショントレーニング　バスケットボール編」 スキージャーナル株式会社
2）トーステン・ロイブル（2010）「バスケットボール個人スキル上達法＆トレーニング」スキージャーナル株式会社