

1 年生

バレーボール 学習カード【知識編】

() 組 () 番 氏名 ()

① はじまり

1895年 アメリカのYMCA指導者() がテニスとバスケットボールを参考に運動量の少ないスポーツとして考案した。

② 発展

○わが国に紹介されたのはいつ頃()

○最初は何人編成からスタートしどのように普及したか(→ → →)

○6人制に移行した年は (男子: 年) (女子: 年)

③ 特性

○6人制の場合の人数は(人) 9人制の場合の人数は(人)

○サービス権を得たチームからの()で開始する。

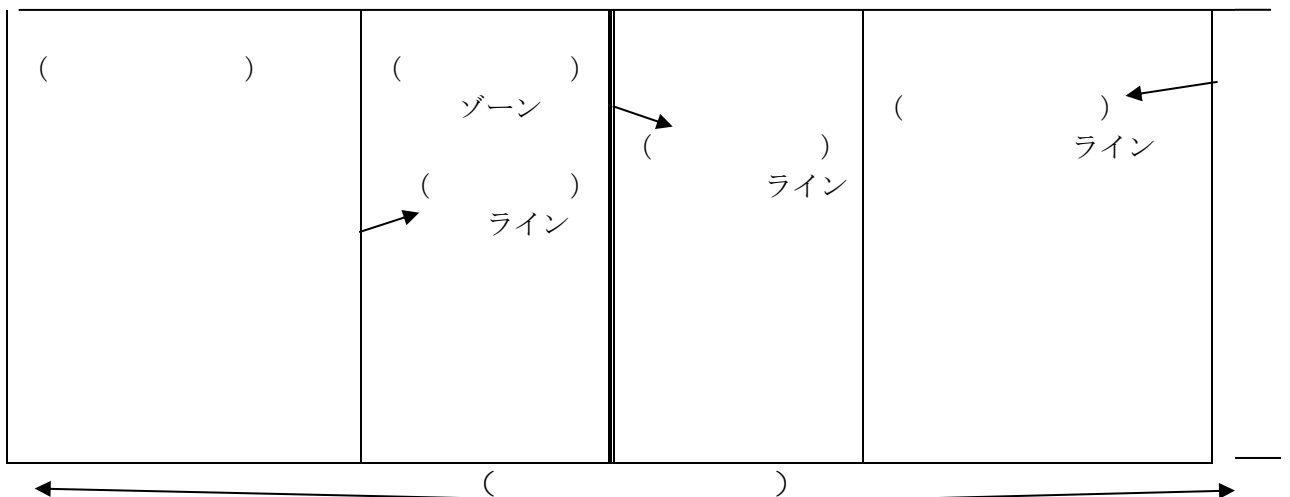
○ラリーに勝ったチームが(点)

○レシーブ側のチームがラリーに勝った場合、何と何の権利を得るか。

○上記の権利を得た場合、時計回りに回ることを何というか。



○ 勝敗は、1セット()点先取。24対24の場合は、()したほうが勝ち。5セットの場合は()セット、3セットの場合は()セット先取したチームが勝ち。セットカウントが2対2になった場合は、()点制をおこなう。



バレーボール 準備運動

～ 見せよう 観中魂 ～

○体操

○前後ダッシュ ×1

○サイドステップ ×1

○キャッチボール (タイマー)

・スローイン

・バウンド

・左右片手

各30秒

○ボールタッチ

・2本指

・5本指

各30秒

1 年生

バレーボール 学習カード

() 組 () 番 氏名 ()

月	全体課題2 のビブスに返球するには、どのようにつなぐとよいか。	
	本時のキーワード	
日	振り返り	分かったこと
曜日		

月	全体課題2 のビブスに返球するには、どのようにつなぐとよいか。	
	本時のキーワード	
日	振り返り	分かったこと
曜日		

月	全体課題2 のビブスに返球するには、どのようにつなぐとよいか。	
	本時のキーワード	
日	振り返り	分かったこと
曜日		