

# 中学保健体育科 ニュース

大修館書店

## NEWS FILE ①

.....スポーツ庁2015年12月11日(金)

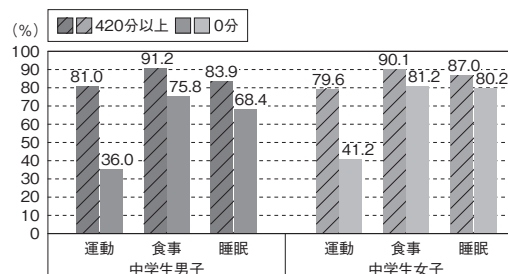
## スポーツ庁が『平成27年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査報告書』を公表

スポーツ庁は2015年12月11日、『平成27年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査』の結果を公表しました。

体力合計点は、中学校男子が41.8点、女子が49.0点で、中学生女子は平成20年度の調査開始以来もっとも高い結果となりました。

また、実技に関する調査と質問紙調査を分析した結果、1週間の総運動時間が「420分以上」の生徒は、自分が健康であるために「食事、睡眠、運動が大切である」と考えていますが、「0分」の生徒は「運動が大切である」と考えている割合が「食事」と「睡眠」に比べて大幅に少ないことが明らかになりました。

この報告書は文部科学省のウェブサイトで閲覧することが可能です ([http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1266482.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1266482.htm))。



## CONTENTS

|                       |                    |
|-----------------------|--------------------|
| 体育授業を通した学級づくり・学年づくり   | ..... 細越淳二（国土舘大学）2 |
| ～新年度の体育授業に向けて～        |                    |
| 器械運動の動きづくり～導入編～       | ..... 赤羽綾子（東海大学）5  |
| 平成28年度用副読本（ルール）の主な変更点 | ..... 8            |

# 体育授業を通した学級づくり・学年づくり ～新年度の体育授業に向けて～

細越淳二  
(国士舘大学)

## 1 はじめに～体育授業でめざすもの

読者の先生方は、体育授業の成果として、生徒のどのような姿を見通しているのでしょうか。運動に進んで取り組む姿。思いのままに体を動かしてスキルアップしていく姿。集団で規律ある行動をとる姿。仲間と協力して課題解決し喜び合う姿など、多くの姿が想起されることと思います。多くの成果が見通される体育授業ですが、中でも筆者は「体育で学級（学年）づくり」「運動で仲間づくり」を大切に現職の先生方と共同研究を継続しています。

体育授業は、教室の授業とは異なり、机も椅子もない環境下で学習が展開されます。そのような中でも新たな運動課題に向き合い、取り組んで「思いのままに動ける体」の獲得をするとともに、仲間と協力して課題に取り組み、その達成経験を共有することで、学習集団、学級集団の凝集性を高めることができます。そして体育授業で醸成されたこの凝集性は、教室での生活や部活動、日常生活に至るまで、実に様々な場面に肯定的な波及効果を及ぼすことが経験的に知られています。「個が高まり仲間も高まる」ことができる体育授業の特質を大切にしながら、多くの先生方は授業展開をしているのではないのでしょうか。

しかしながら、そのような成果をめざす時、私たちはどのような点に配慮すればよいのでしょうか。本稿では、新年度に向けたこの時期に、あらためて「体育で学級（学年）づくり」「運動で仲間づくり」を進める際の要点について考えてみたいと思います。

## 2 体育授業を通した学級づくり・学年づくり

筆者は、これまでの取り組みを踏まえて、体育授業を中核に据えて学級（学年）づくりをする際の要点を、以下のようにまとめました：

### ○体育授業の約束事を明確にする

高橋（2010）は、子どもが高く評価する「よい体育授業」には勢いがあり、その雰囲気が良い、と主

張しました。学習の勢いを生み出すためには、潤沢な運動学習の時間を確保することに加えて、学習規律の確立が求められます。生徒が課題意識をもって協力的に学習を展開するために必要となる授業の約束事が確立されているかどうか、ということです。年度はじめの段階で、体育授業で守るべき（教師も生徒も互いに心地よく学習するための）約束を定着させられるかどうかは、その後の授業の流れや雰囲気をつくる大きなポイントになります。生徒が意欲的に学習に取り組むためにも、また最近よく指摘される安全な運動学習の実施においても、この学び方の定着は大切だと考えます。筆者が関わった先生は、これを「グッド7（セブン）マナー」（細越，2012）あるいは「体育を潤す7つの約束」などと銘打って生徒と共通理解をしてから学習に入っていました。

### ○生徒同士・教師と子どもで共通する行動様式を取り入れる

体育授業では、心も体もフルに用いて学習が展開されます。当然、その過程では、自分の思いを相手に伝えると同時に、協力・喜び・励ましなど、多くの感情を仲間と共有することになります。しかし、子どもたち同士や子どもと大人との人間関係が希薄化しているこんにち、そのような「情緒的解放」の経験が少ない生徒も増えてきているように見受けられます。この現状を踏まえて、肯定的に学習を展開するための方法として、「儀式的行動」を敢えて生徒に伝えてから学習を進めることにも意味があります。具体的には、よいプレイが見られたら「ナイス！」と声を掛け合ってハイタッチをする、うまくいかなかった時には「ドンマイ！」と励まし合う、チームプレイがうまくできた時には喜びのポーズを決めて気持ちを表す、などです。実際の授業場面で、プレイは成功しているのに喜びの様子が見られない生徒がいたので話を聞くと「喜び方が分からない」「仲間と喜んだことがないから恥ずかしい」といった声が聞こえたため、簡単な対人関係ゲームを取り

入れながら「関わり方の学習」を行った授業もありました。

体育授業で肯定的な雰囲気を生み出すために、生徒の意欲的な取り組みと彼らの「声」は非常に重要です。このような形式的な行動を素材にしながら多くの達成経験を積み重ねる中で、生徒たち自身が喜び合うことに楽しさを感じはじめると、彼らは自分たちなりの喜び方を編み出すようになります。授業者側が求める本質的な関わり方の姿をめざして、その第一歩として儀式的行動を設定することも、運動で仲間づくりの方法のひとつといえます。

#### ○集団的達成経験を生み出す授業展開

##### ①仲間を認め合い、支え合う場面を見通した学習活動の組織

体育授業は、生徒同士の豊かな関わりを生み出し、その経験を学校生活や日常生活に広げる可能性をもっています。こうした視点から、授業の中でお互いの動きを見合ってアドバイスし合う。作戦会議で現状を踏まえてお互いに意見を出し合い認め合う、といった活動を組織することは大切です。試技をする時、達成した時には傍らに仲間がいる。仲間がアドバイスし評価してくれたから達成できた。仲間の達成に自分が貢献できた。といった経験が、生徒同士の信頼関係を形づくり、その凝集性を高めることになるからです。アクティブ・ラーニングや言語活動の充実といった現代的な教育課題に対しても、このような学習活動を取り入れることは不可欠だと考えますし、このような活動をうまくマネジメントできる授業力が求められているのだと思われます。

##### ②仲間がいて達成可能になる集団的達成教材の適用

子どもたちの成長や人間関係の構築には、協同的な取り組みと集団的な達成経験が求められます。その意味で、仲間とともに集団的な達成感を味わうことのできる教材を適用することは、「運動と仲間づくり」の授業では非常に大切です。例えば、マット運動でシンクロマットの演技を構成する。水泳でシンクロ水泳を実践する。長なわ跳びをクラスやチームで行う。ステージに置いた跳び箱（当然ながら、安全面には最大限の配慮）にみんなで協力してのぼる、といった活動が考えられます。ボールゲームも、チームメイトとの協力によって集団的達成を引き出す恰好の教材だと筆者はとらえています。例えば、ネット型のゲーム（特にバレーボールに代表される



全員がプレイに関与して成功を実感できるアタック・プレルボール

連携プレイ型のゲーム）では、よく三段攻撃がめざされますが、この三段攻撃はチームメイトとの連携なしには達成することができません。自分たちで定めた作戦の成功を求めて協力的に行動し、集団的な達成の喜びを味わえる点では、仲間づくりに明確に貢献しうる教材のひとつだといえます。

近年では、学年や学期のはじめの段階で、このような「協力」が求められる教材を意図的に適用して、集団的な達成経験を得させることで、肯定的な集団形成の基礎を築き、その後の効果的な学習につなげようとする実践が見られるようになっていきます。

ここでは、今年度、筆者が共同研究を行った中学校1年生女子のネット型の実践を紹介します。この実践では、生徒が意欲的・協力的に運動に取り組み、技能向上とともに集団としての向上がめざされました。単元教材には、岩田（2012）が開発した「アタック・プレルボール」を適用しました。このゲームは3人1チームになり、レシーブ⇒トス⇒アタックの三段攻撃のあるラリーを実現させようとするものです。両手で投げ入れられたボールをレシーブし、そのボールがセッターによって床に打ちつけられて（プレルされて）高くはねあがったところをアタックするという流れでゲームが展開します。ボールは生徒の運動経験を踏まえてソフトバレーボールを使用し、ネットの高さはアタックの実現を引き出すために、生徒の胸の高さ程度としました。授業者は、今回の単元のみを受け持つ教師であったため、新年度の時点と同様に、単元のはじめに約束事の定着をめざした指導を行い運動学習に入りました。また中学生の思考・判断レベルに合わせて、各チームでサインプレイを考えて実行することを目標に授業が進





各チーム数種類のサインプレイを実行

められました。

授業場面では、単元前半は動きや作戦に慣れることが求められましたが、中盤から後半にかけては多くの生徒が主体的にゲームに取り組み、作戦やサインを工夫してとても活気ある授業となりました。ゲーム分析の結果から、サーブからの三段攻撃出現率は単元開始時の68%から単元終盤には96%に向上し、ラリー中の同出現率は39%から62%へと向上していました。このことから、ゲーム展開の中でも生徒達が連携して効果的な攻撃を実現できていたことがわかりました。また、生徒による授業評価も非常に高い結果が得られました。その過程では、もちろん教師も、単元を通して技能や仲間との関わりに関する積極的な働きかけを行っていたことはいうまでもありません。

単元終了後、生徒の感想には以下のことが書かれていました；

#### 生徒の感想 1

チームの仲間がいないとプレイできないし、チームのみんなとの団結力や信頼があって最高のプレイができる。アタックプレルボールは簡単なものではなかったです。でも、授業をやっていくにつれて、チームのみんなとのコミュニケーションも増えて、普段話さない子ともたくさん話せてすごくよい機会でした。私は、普段発言しない子がアタックプレルボールで意見を出してくれた時は、すごく嬉しかったです。この授業のおかげで、クラスの子とのコミュニケーションが増えました。アタックプレルボールをやってよかったと思います。



教師の積極的で情熱的な働きかけが生徒のやる気と達成を導く

#### 生徒の感想 2

最初はチームが少し暗かったけど、アタックプレルボールをやった後、すごく明るくなって楽しかったです。アタックプレルボールを通して、クラスでも声をかけなかったチームの人にも話しかけたりすることができました。

このゲームは、チームのメンバー全員がボールに関与しなければプレイが続きません。全員がプレイに関与することが求められますし、関わった分だけプレイの成功を実感できることから、このネット型の教材は仲間づくりにも大いに貢献しうるものと考えます。上記の生徒の感想が、それを示してくれていたといえます。

### 3 おわりに～新年度に向けて

以上、「体育で学級（学年）づくり」「運動で仲間づくり」の要点を整理してきました。体育授業の成果は年間を通して形成されますが、その基礎づくりは新年度の体育授業にあるといっても過言ではありません。生徒が積極的に運動に、そして仲間に関わり、体育で笑顔になるためにも、年度はじめに学びの基盤としての約束事をどう確立するか、意味ある達成経験を導く運動学習をどのように組織するのかについて、生徒の実態を踏まえて、より丁寧に検討していきたいものです。

#### 【引用参考文献】

細越淳二他（2012）体育授業を中核とした肯定的な学級集団の育成についてのアクション・リサーチ．平成21～23年度 文部科学省科学研究費補助金（若手研究 B）研究成果報告書．  
岩田 靖（2012）体育の教材を創る．大修館書店．  
高橋健夫他編著（2010）新版体育科教育学入門．大修館書店．

# 器械運動の動きづくり～導入編～

赤羽綾子

(東海大学)

## 1 はじめに

子供の体力の低下や運動能力の低下などが、あちこちで聞かれます。その要因については、研究や調査からもわかるように、最近の子供を取り巻く様々な環境が大きく変わってきているからだと思います。しかし誰にとっても日々の生活をしていく上で、幼少時から生涯にわたってスポーツや運動にかかわることは大切なことです。特に幼少時から体を動かす遊びや運動をすることは、発育発達面からも重要であり、そのために私たち運動やスポーツの指導者は、子供たちに運動が楽しくて、面白いものにするような方法や工夫が必要だと感じています。最近では、体力や運動能力の低下は子供だけではなく、大学生や大人でも同じような傾向にあると感じています。子供でも大人でも積極的に体を動かす機会と意識がやはり必要になってくると思います。

大学で私の器械運動の授業を履修している学生たちに、授業の最初に履修した理由を聞いてみると、大半は保健体育の教員になるために、器械運動を何とかできるようにしたいと言います。もう一方は、普段やることの無い非日常的な運動である器械運動の技に興味があり、ハンドスプリングや、跳び箱運動などをやってみたいという学生です。中には授業の課題にはないのですが、「バク転やってみたい」というチャレンジ精神旺盛な学生も混在しています。

私は授業以外にも、子供たちに体操遊びや体操競技の基本的な体の動かし方を教えているので、大学生には子供でもできる簡単な動きや運動から導入する授業を進めています。

私自身は競技力向上を目指して選手活動、コーチングをしてきましたが、トップレベルの選手になるには、やはり基本が大事だということを体験してきました。誰でもできることや、簡単そうに見える運動こそ質の高いものにしておくことが、その後さらに難しい技を習得していくことにつながります。これは、学習者のレベルは違っても楽しさを伝えるこ

とと同時にこのことは私が心がけている指導のひとつです。特に器械運動には苦手意識を持った学生が多いので、まずは遊びの要素が入った動きから導入していきます。それまで彼らが授業で習ってきた方法とは少し違う遊び感覚の運動から始めると、「器械運動が楽しいものだと感じた」、「とっつきにくいものではなくなった」「こんなことも器械運動で扱うんだ」などの感想が出てきます。最初は誰だってできないところから最初の一步が始まるのですから興味をもって楽しく運動に取り組んでもらえるようにしたいものです。どんな遊び感覚の動きでも真剣に、そして授業展開はテンポよく、次から次へと実施させるようにします。

今回は子供の運動遊びから器械運動の動きづくりについて紹介していきたいと思います。

## 2 準備運動

器械運動の準備運動として、これからやろうとする課題内容に必要な体の操作や動き方を取り入れて実施します。それらは運動学習者が後に学ぶ各種目の運動課題の解決に結びついていくことになります。そのような準備運動をいくつか挙げてみます。

### 1) 動きのある準備運動

- ①手首や足首をぶらぶら回す：両手と片脚を一緒に実施することで、バランス感覚も身につけることができる。
- ②膝の屈伸～抱え込みでしゃがむ
- ③腕を大きく前から後ろへ回し、素早く反対に回す：腕のつけ根から大きく運動し、始めはゆっくり、だんだん速く回していき、反対に回す時の切り替え動作をスムーズにできるようにする。
- ④両足でジャンプしながら前後に足を踏みかえる：始めはゆっくり、その後速い操作での足の動きができるようにする。この時、腕の動きも足の動きと同調させ、早く動かすようにする。
- ⑤両足でジャンプしながら左右に開いたり、中央で閉じたりする：この時、腕を側方へあげたり、体

につけたり、手足の動きを協調させる。

- ⑥片足ジャンプで一周したり、前後左右に移動～片脚バランス：バランス、リズム、切り替えの動作が含まれ、同時に動的な動きから静的な動きへのコントロール能力も高めることができる。

- ⑦両足ジャンプしながら合図で高く跳んだり、素早くしゃがむ：音に反応する能力や上下運動の切り替え動作能力を高めることができる。

- ⑧フロアを走り回り急停止：指導者の合図で急停止と走りを繰り返す。

子供たちはこのような単純な運動でも喜び、全身を使って動くので最適なウォームアップです。

## 2) 柔軟性の運動

動きのある準備運動で体が温まったら、柔軟性を高める運動に移っていきます。

- ⑨長座前屈、左右開脚座、前後開脚座

- ⑩アザラシのポーズから膝を曲げ、頭と足の裏をつけて反り返る

- ⑪仰向けに寝た状態からブリッジ姿勢へ：手で支えられない場合は、頭を床につけてもよい。

これらはまさに器械運動の課題を解決するために必要な柔軟性です。指導者が正しい姿勢で行えるよう手助けしてあげてください。

## 3) 基礎的な大切な動きを含んだ運動

次に器械運動の実際の目標や課題に必要な動きを含んだ運動に移っていきます。

- ⑫手首の柔軟：手のひらだけでなく、手の甲もつながら動かす。

- ⑬足首の柔軟：足の甲を伸ばしながら指先を足の裏方向へ丸めたり、足の裏も伸ばす。

\*前述の②の抱え込んで低い姿勢のしゃがみ立ちができないなど、最近の子供たちは足首の固さが目立ってきています。前転からの立ち上がりができない子供の多くは足首の柔軟性に欠けていることが原因だと感じます。ここでは普段あまり伸ばすことのない足の裏の筋肉もしっかり伸ばしておきましょう。

- ⑭雑巾がけのまね：正座～四つ這い姿勢～猫の姿勢（背中の上げ下げ）～片手で床を磨く動き（この時、もう片方の腕に体重をしっかりと乗せる）。

\*雑巾がけ掃除を経験したことがない子供に四つ這い姿勢の両手での支持から、片方の手で体を支え、もう片方の手を動かすという動作をさせるための表現です。両膝と片手で自分の体を支えながら、な

おかつ片手を自由に動かせるように、指導者が見本を示しながら体験させましょう。雑巾がけでなくても、手で支持する動きのバリエーションとして、簡単にできることをたくさん考えることが大事です。

- ⑮正座で前屈：膝の近くに手をついたまま頭を下げ、お尻を上げる。

- ⑯正座前屈から肩の柔軟：お尻を高く上げる～そのまま手を前方へ滑らせうつ伏せへ。

- ⑰うつ伏せ～上体と脚を床から持ち上げる：背筋を使った伸び姿勢で止まり、脚を閉じて腕を前に伸ばす（倒立姿勢だよと教える）～そのまま寝返り。

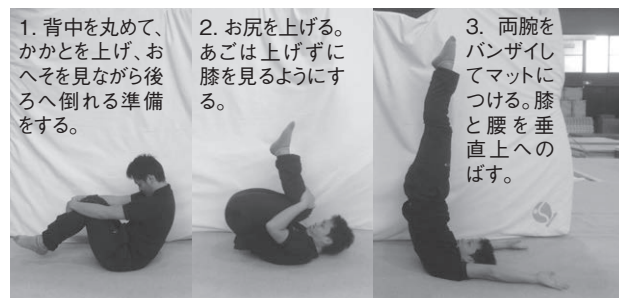
- ⑱両手両脚を上げてぶらぶら動かす

- ⑲抱え込み姿勢、ゆりかごから体育座りまで

\*⑰⑱⑲については、各項目ができるようになったら連続での実施が目標です。単独でも結構きつい動きなので子供にとっても大変ですが、このくらいの持久力はつきたいものです。

- ⑳後方へ倒れて首柔軟（尻上げ）、首倒立（お尻を手で抱える）

- ㉑首倒立で止まったら手を上げて（\*図参照）転がり立ち（前転から起きるところと教える）



ここまでの運動なら親子でやってみてもよいし、中学生でもできます。これらの運動の中には、マット、鉄棒、平均台の運動の課題となる大事な要素が含まれているので、毎回必ず取り入れ徐々にその段階も上げながら続けていくとよいでしょう。

## 3 安全な転がり方について

特に初心者や初めて体操をする対象者には必ず実施する運動があります。マットやフロア上で、膝を抱え込んだ姿勢で座り、そこから背中を丸めながら後ろへ転がり、再び起き上がる動作（前述⑲抱え込みゆりかご）から入っていきます。この動作は、マット運動や鉄棒での前回りや後ろ回りへとつながっていきます。このゆりかごができるようになって



いくと、体を伸ばした姿勢でのゆりかごへと発展して、そこからさらに首倒立へとつなげていきます。

この伸身姿勢でのゆりかごは、体育学部の学生や競技選手でも最初は、腸腰筋をできるだけ伸ばした状態で実施することができずに苦労しています。通常の腹筋運動とは少し操作が違うので、滑らかに転がったり、揺らすためにはどのように体を動かしたらよいかわかるためにも大事な運動です。またこの姿勢とは逆で、腹ばいになって少し体を反らした姿勢でのゆりかご（背筋と臀筋を鍛える）もあります。これを側面で揺らす運動もあり、体操競技選手が必ずやっている基礎身体トレーニングメニューのひとつです。抱え込みゆりかごから起き上がり、立ち上がりまでつなげていくと、前転や倒立前転の後半の運動に結びついていきます。技の分割練習（分習）としても有効です。

器械運動は非日常的な運動が多く、一見歩いたり走ったりすることと違って生活にあまり必要ないように思われがちですが、前述のゆりかご運動ひとつとっても体の後ろの部分で、床に転がることに慣れていくと、とっさの時にも転がることで受け身につながることもあります。

柔道の初心者が必ず受け身を習うように、体操にも受け身（安全な転がり方や危険回避の方法）があります。これらは落下したり、転倒した時の衝撃を緩和するための重要な動きとなります。特に頭部の怪我を最小限に抑えるような姿勢や動きを教えることが重要です。初心者や子供には、まず後ろへ転がるためにあごを胸につけ、おへそをずっと見ながら転がるようにと言います。あごが上がらないようにするには、背中を丸める動作を覚えさせなくてはなりません。子供にはやはり指導者がその姿勢の見本を見せながら教えることが必要になります。体操受け身には以下のものがあります。

- ①正座から横転：この時腕は曲げて自分の胸の前に置き、体を横に倒す時に肩と上腕から床につきそのまま背中まで転がって反対側に起きる。次に膝立ちから横に転がる。この時も転がる時は低い姿勢になってもよいが、手で床を支えず、肩と腕から床について、背中をつけて転がる。
- ②ゆりかごで転がった際、抱え込んでいた膝を伸ばし、両腕をバンザイの姿勢で伸ばしながら、腕で

床を抑え、ブレーキをかけるようにする（\*前述の②参照）。

- ③膝立ちから前方へ倒れて手が床についたら肘を曲げながら腹ばいになる。その時おなかの力を入れておくことを強調する。へそとみぞおちのあたりは床に触れないように伏せる。伏せる際、のけ反らないように注意する。

これらの動きを床で十分練習したら、次の段階として器具や台から飛び降りながら実施してみます。

- ④台から正面への飛び降り：膝や足首の弾性を使い、足でしっかり着地する。
- ⑤台の横への飛び降り：まず足で着地後お尻をついてから横転したり、後ろへ転がったりと、衝撃を緩和させることを学ぶ。
- ⑥後方への着地：後ろ向きで台から飛び降り、足から着地し、直ちにしゃがんで尻もちをついたり、飛び降りた時の勢いがあれば、着地の尻もちからさらに後ろへ転がってスピードを緩和する。

以上のように様々な方向への着地とその後の転がり方を練習をすることで、落下に対する怖さを取り除くことができ、怪我の防止にもつながっていきます。平均台や跳び箱などから落ちた時もうまく受け身を使えるようになり、着地の先取りもできるようになります。子供たちも安全な転がり方ができると、高いところでの上り下りや、飛び降りの運動に怖さがなくなり、思い切っているような動きができるようになっていくと思います。

## 4 | 終わりに

今回は、各種目の運動課題に入っていく前に様々な動きや、課題を解決するために必要かつ大事な要素を取り入れた動きづくりの運動を紹介させていただきました。子供たちにはそれが準備運動であっても、すでに運動の世界に入って、夢中でその動きに取り組みます。ですから準備運動もできるだけ全身を使って大きく、思い切り動かすことを盛り込んでいくようにするとよいと思います。

ここで紹介した動きづくりや準備運動の中で、試してみたいと思われる動きづくりや運動がみつかったら、ぜひ生徒たちと一緒に実施されてみてはいかがでしょうか？また、これらが、先生方の新たな動きづくりのヒントになればと願っています。

## 平成28年度用副読本（ルール）の主な変更点

すでにご承知の先生方も多いことと存じますが、ルールが変更に伴い2016年度版の教材では以下のように修正致しました（『ステップアップ中学体育2016』に掲載できた範囲に限ります）。

### バスケットボール

#### ■チームでのディフェンス：ゾーンディフェンス（p127）

日本バスケットボール協会が15歳以下でのマンツーマンディフェンスを推進（＝ゾーンディフェンス禁止）することとともない、「チームでのディフェンス：ゾーンディフェンス」を「参考」扱いにしました。

【解説】日本バスケットボール協会は「15歳以下でのマンツーマンディフェンスを推進（＝ゾーンディフェンス禁止）」することを発表しましたので、バスケットボールを「行う」という観点からいえば、中学校の体育実技副読本ではゾーンディフェンスを扱うべきではないというご意見もあろうかと存じますが、オリンピック等の大会では今後もゾーンディフェンスが用いられる場面があると予想されます。そのため、バスケットボールを「見る」という観点からいえば、「ゾーンディフェンス」という守り方があるということを知識として知っておくことも必要であろうと判断し、「参考」という扱いで掲載を続けることとさせていただきます。

#### ■おもなバイオレーション（ファウルを除くすべての反則）（p129）

「時間制限に関する反則」の「④ボールをコントロールしたチームが24秒以内にシュートしない（24秒ルールの違反）。」に「オフェンスリバウンドの際は、14秒にリセットされる。」という一文を追加しました。

### バレーボール

#### ■失格となる反則（p189）

タッチネットに関するルールを以下のように修正しました。

##### ネット・相手コートに関する反則

「①競技者がボールにふれるための動作中、アンテナやネット上部の白帯にふれる（タッチネット）」



「①競技者がボールにふれるための動作中、アンテナやネットにふれる（タッチネット）」に修正しました。

中学保健体育科ニュース 2016年 No.1 (通算19号)  
2016年3月15日発行

●編集 大修館書店編集部  
●発行所 株式会社 大修館書店  
〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1  
TEL 03-3868-2298 (編集部) / FAX 03-3868-2645  
[出版情報] <http://www.taishukan.co.jp>  
●印刷・製本 広研印刷株式会社