



中学校 保健体育（体育分野） 徹底学習ノート

球技・ネット型 バレーボール

- **赤い文字**は暗記ポイントです。付属の**赤シート（赤色の下じき）**を重ねると消えます。
- 学習 → ミニクイズ → 模擬試験（全3回）の順に取り組みましょう。
- 本教材は学習指導要領に基づく自作教材で、特定教科書の本文・図版は使用していません。学習の補助を目的とし、成績・合格を保証するものではありません。

MoAI Edu — 暮らしのスキマに、トキメキを。

1. バレーボールの基礎（特性・歴史・ルール・コート）

バレーボールは、コートの中央に張った**ネット**をはさみ、ボールを**床に落とさない**ようにしながらネットをこえて打ち合い、得点を競うスポーツです。テニスやバドミントンと同じように、相手とコートに分けて攻防する**ネット型**の球技です。ボールに直接さわって相手コートへ返すので、味方どうしでつなぐチームワークがとても大切になります。

このスポーツの大きな特徴は、**自分のコート内で3回まで**ボールにさわってよいことです。ただし、**同じ人が続けて2回さわること（連続2回）はできません**（ブロックは数に入れない場合があります）。だから「受ける→上げる→打つ」のように、ちがう人がボールをつないでいきます。1回で返すこともできますが、3回使って攻撃を組み立てると、スピードと変化のある**コンビネーションプレイ**が楽しめます。種類には、6人で行う**6人制**と、9人で行う**9人制**があります。学校の授業や国際大会では6人制が中心です。

💡 なぜ?: 連続2回さわってはいけないのは、ひとりでボールを運んでしまうと「つなぐ」おもしろさが消えてしまうからです。3回まで・連続はだめというルールがあることで、味方どうしの協力と作戦が生まれ、ネット型らしい攻防になります。

歴史を見てみましょう。バレーボールは**1895年**に、アメリカでYMCAの体育主事だった**モーガン**が考案しました。当時さかんだったバスケットボールは運動の負荷が大きかったため、もっと**負荷を小さく**して年配の人でも楽しめるように、**バドミントンを参考**にくふうしたと伝えられています。日本へは1908年ごろに紹介され、やがて協会もつくられました。そして**1964年**の**東京オリンピック**で正式競技となり、世界中に広まりました。

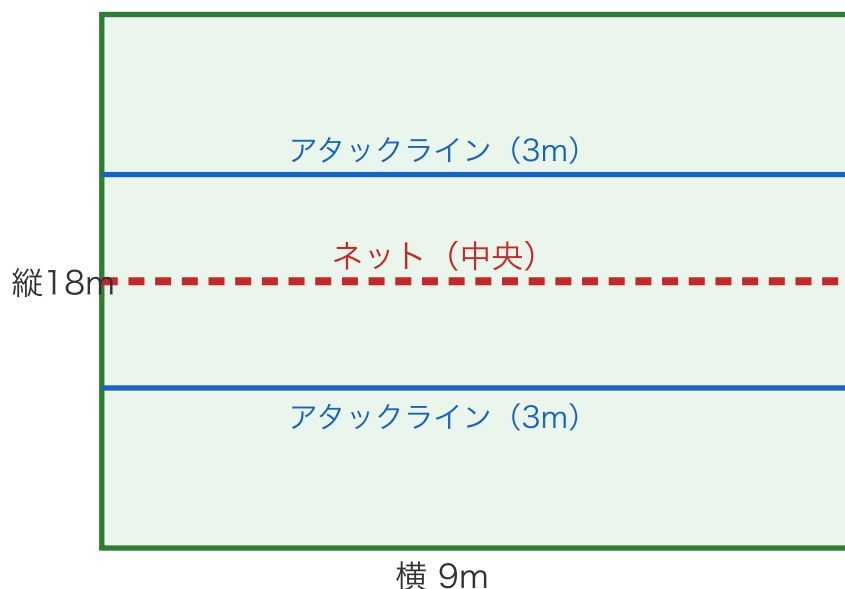
次に試合の進み方です。得点は**ラリーポイント制**で数えます。これは**サービス権があるかどうかに関係なく**、相手コートにボールを落とせば（または相手が反則をすれば）**1点が入る**方式です。昔はサービス権をもつチームだけが得点できましたが、今はどちらのチームにもチャンスがあるので試合がテンポよく進みます。1セットは**25点**を先取したチームの勝ちですが、24対24になったときは**デュース**となり、**2点差がつくまで**続けます。試合は5セットで争われ、3セットを先に取ったチームの勝ちです。ただし**5セット目だけは15点**で、これも2点差が必要です。

項目	6人制のルール
1セットの点数	25点を先取（5セット目は15点）
同点のとき	24対24でデュース、2点差まで続ける
得点方式	ラリーポイント制（サービス権に関係なく得点）
勝敗	5セット中3セットを先取で勝ち

守備を専門に行う特別な選手を**リベロ**といいます。リベロはバックプレイヤー（後衛）として活やくし、試合中に何度でも交代できますが、**スパイクやサービスはできません**。チームに**最大2人まで登録**でき、コートに立てるのはそのうち**1人だけ**です。すぐに見分けられるよう、**チームとはちがう色のユニフォーム**を着るのが決まりです。

📌 補足: リベロは点を取る攻撃はできませんが、相手の強いスパイクを正確に拾ってチームを支える、とても重要な役わりです。守りが上手な選手が活やくできる仕組みになっています。

最後にコートと用具です。6人制のコートは縦18m・横9mの長方形で、中央のネットで2つに分けられます。ネットの高さは中学生では男子2.30m・女子2.15mが目安です（一般は男子2.43m・女子2.24m）。中学生が使うボールは4号球で、一般用の5号球より少し小さく軽くなっています。コートには、後衛の選手の攻撃を制限するアタックライン（センターラインから3mの線）や、サービスを打つサービスゾーンがあります。



けがをふせぐための安全も忘れてはいけません。プレーの前には準備運動を、終わったあとには整理運動を行いましょう。コートのまわりに不要な机やいすがないか片づけ、シューズ・つめ・髪・めがねなど用具や身じたくを確認します。バレーボールは手や指でボールをあつかうので、突き指に注意し、正しい受け方を身につけることが大切です。ルールやコートを正しく知ることが、安全で楽しいプレーの第一歩になります。

重要用語

ネット型の特性	ネットをはさみ、ボールを床に落とさないようにこえて打ち合い得点を競う球技の型のこと。
自コートでさわれる回数	自分のコート内で3回まで。ただし同じ人が続けて2回さわることはできず、ちがう人へつなぐ。
バレーボールの種類	6人で行う6人制と、9人で行う9人制がある。授業や国際大会では6人制が中心になっている。
考案者と年	1895年にアメリカでモーガンが、バスケットボールより負荷を小さくしバドミントンを参考に考案した。
オリンピック正式競技	1964年の東京オリンピックでバレーボールが正式競技となり、世界中に大きく広まっていった。
ラリーポイント制	サービス権の有無に関係なく、相手コートに落とすか相手の反則で1点が入る得点方式のこと。
1セットの点数	原則25点を先取で勝ち。24対24でデュースとなり2点差まで続ける。5セット目だけは15点。

リベロ	守備専門の選手。スパイクやサービスはできず、最大2人登録で1人出場、違う色のユニフォームを着る。
コートの大きさ	6人制は縦18m・横9mの長方形で、中央に張られたネットで2つのコートに分けられる。
中学生のネットの高さ	目安は男子2.30m・女子2.15m。一般は男子2.43m・女子2.24mで、より高くなる。
中学生用ボール	4号球を使う。一般用の5号球より少し小さく軽く、中学生があつかいやすいようになっている。
アタックライン	後衛の選手の攻撃を制限する、コート中央のセンターラインから3mの位置に引かれた線のこと。

ミニクイズ

1. 自分のコート内で、ボールに何回までさわることができるか。

(A) 3回まで (B) 1回まで (C) 2回まで (D) 4回まで

答え：**3回まで** 自コート内では3回までさわって相手コートへ返せる。1回や2回でも返せるが上限は3回であり、4回さわると反則になるので誤り。

2. 同じ選手がボールにさわることについて、正しいものはどれか。

(A) 同じ人が連続して2回さわってよい (B) 同じ人が連続して2回さわることはできない (C) 同じ人が3回連続でさわってよい (D) 1人しかさわってはいけない

答え：**同じ人が連続して2回さわることはできない** 同じ人が連続して2回さわることはできず、ちがう人へつないでいく。だから連続2回や連続3回を認める選択肢は誤り。3回までは合計の回数で、複数人でつなぐので「1人だけ」も誤り。

3. バレーボールには、おもにどんな種類があるか。

(A) 5人制と7人制 (B) 8人制と12人制 (C) 3人制だけ (D) 6人制と9人制

答え：**6人制と9人制** バレーボールには6人制と9人制があり、授業や国際大会では6人制が中心。5人制・7人制や8人制・12人制、3人制だけという組み合わせは正しくない。

4. バレーボールを考案したモーガンは、何を参考にしてくふうしたか。

(A) テニス (B) バドミントン (C) サッカー (D) 野球

答え：**バドミントン** モーガンはバスケットボールより運動の負荷を小さくするため、バドミントンを参考に考案したと伝えられている。テニス・サッカー・野球を参考にしたという記録ではないので誤り。

5. ラリーポイント制の説明として正しいものはどれか。

(A) サービス権をもつチームだけが得点できる (B) 得点は1セットに1回だけ入る (C) サービス権の有無に関係なく得点が入る (D) 反則をしても得点にはならない

答え：**サービス権の有無に関係なく得点が入る** ラリーポイント制ではサービス権の有無に関係なく、相手コートに落とすか相手が反則をすれば得点が入る。サービス権をもつチームだけ得点できるのは昔の方式で誤り。得点は何度でも入り、相手の反則も得点になる。

6. 24対24の同点になったときのルールはどれか。

(A) 先に25点を取れば勝ち (B) サドンデスで次の1点で勝ち (C) じゃんけんで決める (D) デュースとなり2点差がつくまで続ける

答え：**デュースとなり2点差がつくまで続ける** 24対24になるとデュースとなり、2点差がつくまで続ける。25点ちょうどでは1点差なので勝ちにならず、次の1点で決まるサドンデスやじゃんけんで決めることもないので誤り。

7. 5セットマッチの「5セット目」は何点先取で勝ちか。

- (A) 25点 (B) 21点 (C) 15点 (D) 11点

答え：**15点** 5セット目だけは15点を先取したチームの勝ち（2点差が必要）。1～4セット目は25点なので25点は誤り、21点・11点は先取点ではないので誤り。

8. 守備専門の選手「リベロ」について、正しいものはどれか。

- (A) スパイクやサービスはできない (B) スパイクもサービスもできる (C) 前衛で攻撃を担当する
(D) 得点を一番多く取る役わり

答え：**スパイクやサービスはできない** リベロは守備専門の選手で、スパイクやサービスはできない。攻撃はできないので前衛での攻撃担当や得点を一番取る役わりという説明は誤りで、スパイク・サービスができるという選択肢も誤り。

9. リベロの登録と出場について、正しいものはどれか。

- (A) 1人だけ登録し、その1人が出場する (B) 最大2人まで登録でき、コートに立てるのは1人 (C) 3人まで同時にコートに立てる (D) 登録は不要でだれでもなれる

答え：**最大2人まで登録でき、コートに立てるのは1人** リベロは最大2人まで登録でき、コートに立てるのはそのうち1人だけ。1人しか登録できないわけではなく、2人同時に立つこともないので他は誤り。

0. 6人制バレーボールのコートの大きさはどれか。

- (A) 縦9m×横9m (B) 縦24m×横12m (C) 縦18m×横9m (D) 縦15m×横7m

答え：**縦18m×横9m** 6人制のコートは縦18m・横9mの長方形で、中央のネットで2つに分けられる。9m四方や24m×12m、15m×7mは正しい寸法ではない。

1. 中学生のネットの高さの目安として正しいものはどれか。

- (A) 男子2.43m・女子2.24m (B) 男子2.30m・女子2.15m (C) 男女とも2.00m (D) 男子2.15m・女子2.30m

答え：**男子2.30m・女子2.15m** 中学生の目安は男子2.30m・女子2.15m。男子2.43m・女子2.24mは一般の高さで、男女とも2.00mや男女を入れかえた高さは誤り。

2. 中学生が使うバレーボールは何号球か。

- (A) 3号球 (B) 5号球 (C) 6号球 (D) 4号球

答え：**4号球** 中学生用は4号球で、一般用の5号球より少し小さく軽い。5号球は一般用なので誤り、3号球や6号球はあてはまらない。

3. 後衛の選手の攻撃を制限する、センターラインから3mの線を何というか。

- (A) アタックライン (B) サイドライン (C) エンドライン (D) センターライン

答え：**アタックライン** 後衛の攻撃を制限する3mの線はアタックライン。サイドラインは長い辺、エンドラインは短い辺、センターラインはネット真下の中央線で、いずれも別の線なので誤り。

4. 安全にプレーするための心がけとして、適切でないものはどれか。

- (A) つめを長くのばしておく (B) プレー前に準備運動を行う (C) 突き指に注意する (D) コート周辺の机やイスを片づける

答え：**つめを長くのばしておく** つめを長くのばすとけがの原因になるので適切でない。準備運動・突き指への注意・コート周辺の片づけは、いずれも安全のための正しい心がけなので適切。

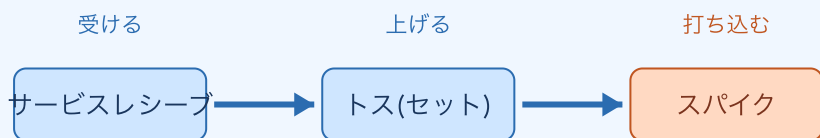
2. 基本用語とプレーの分類

バレーボールは、ただボールを打ち返すだけのスポーツではありません。1回のラリーの中で、味方どうしがやくわりを分けあって、決まった**流れ**でボールをつないでいきます。この単位では、その流れと、たくさん出てくる**基本用語**、そしてプレーの**分け方**を整理して、試合の言葉が「わかる」ようになることを目指します。まずは練習や試合の前に、準備運動をしてシューズやつめ・髪を確認し、突き指などのけがに気をつけてからスタートしましょう。

いちばん大事なのが、攻撃の基本となる流れ、**3段攻撃**です。これは「サービス → サービスレシーブ → トス(セット) → スパイク」という、ボールがわたっていく順番のことです。サービスでプレーが始まり、それを受ける(サービスレシーブ)、味方が打ちやすい所へボールを上げ(トス)、最後にジャンプして打ち込む(スパイク)、という3回の流れで攻撃を組み立てます。自分のコートではボールに3回まで触れてよい、というルールと、ちょうど対応しているのがわかりますね。

💡 なぜ?: なぜ「3段」なのかというと、自分のコート内で触れてよい回数が3回までだからです。1回目で受け止め(レシーブ)、2回目でねらいを定めて上げ(トス)、3回目で攻撃する(スパイク)と分担すると、3回をむだなく使って、いちばん強い攻撃につながれるのです。

次に、チームの呼び方です。そのラリーで**サービス**を打つ側のチームを**サービングチーム**、**サービス**を受ける側のチームを**レシービングチーム**といいます。そして、サービス権(サービスを打つ権利)が相手チームに移ることを**サイドアウト**といいます。つまり、レシービングチームがそのラリーを取ると、次は自分たちがサービスを打つ番になる、これがサイドアウトです。



3段攻撃の流れ(サービスの返球を受けてから)

プレーには名前のついた動作があります。サービスとブロックを除いて、**相手方に向かってボールを送ろうとするすべての動作**をまとめて**アタックヒット**といいます。スパイクはもちろん、フェイントや軽く返す動作もアタックヒットにふくまれます。攻撃のためにボールを上げることは**セット**とよび、これは**トス**と同じ意味です。味方が打ちやすいように上げるのがポイントで、オープントス・バックトス・ジャンプトスなど、いろいろな上げ方があります。

相手から来たボールを受けることを**レシーブ**といいます。レシーブは受けるボールによって2つに分けられます。相手の**サービス**を受けるレシーブが**サービスレシーブ**、相手の**スパイク**など**サービス以外の返球**を受けるレシーブが**ディグ**です。「サービスかどうか」で名前が変わる、と覚えるとまちがえません。

📝 補足: 「セット」と「トス」は同じ意味で、どちらも攻撃のためにボールを上げることです。一方で「サービスレシーブ」と「ディグ」はどちらもレシーブの仲間ですが、受けるボールが「サービスかどうか」で名前が分かります。言葉が似ていてまぎらわしいので、ペアで覚えましょう。

技術は、得点との結びつきで2つに分けられます。スパイクやブロックのように**得点に直接むすびつく技術**を**スコアリングスキル**、レシーブやトス(セット)のように**直接は得点にむすびつかない(つなぎの)技術**を**ノン**

コアリングスキルといいます。どちらも大切で、よいレシーブやトスがあつてこそ、強いスパイクが決まります。

分類	意味	あてはまる技術
スコアリングスキル	得点に直接むすびつく	スパイク・ブロック
ノンスコアリングスキル	直接は得点にむすびつかない(つなぎ)	レシーブ・トス(セット)

攻撃には工夫したバリエーションがあります。後衛(うしろ側)の選手が打つスパイクを**バックアタック**、打つタイミングをわざとずらして相手のブロックを外す攻撃を**時間差攻撃**、複数の選手が助走をそろえて同時にしかける攻撃を**シンクロ攻撃**といいます。また、スパイクを打つ姿勢をつくる**タイミング**のことを**テンポ**とよび、速い順に**ファースト・セカンド・サードテンポ**と分けます。ファーストがいちばん速いタイミングです。守る側にもプレーの分け方があります。ブロックは、相手セッターが上げたトスを**見てから**跳ぶ**リードブロック**と、跳ぶ相手をあらかじめ**決めて**跳ぶ**コミットブロック**に分けられます。「見て(リード)から」か「決めて(コミット)から」か、というちがいです。なお、ネット中央付近にブロッカーを集めて配置するやり方をバンチシフトといいます。用語はたくさんありますが、流れ(3段攻撃)を中心に、似た言葉をペアにして整理すると、すっきり覚えられます。

重要用語

3段攻撃	サービス→サービスレシーブ→トス(セット)→スパイク、という攻撃の基本の流れ。受けて上げて打つ。
サービングチーム / レシービングチーム	サービスを打つ側がサービングチーム、サービスを受ける側がレシービングチーム、と覚える。
サイドアウト	サービス権(サービスを打つ権利)が相手チームに移ること。受ける側がラリーを取ると起こる。
アタックヒット	サービスとブロックを除き、相手方へボールを送ろうとするすべての動作の総称。スパイク等がふくまれる。
セット(トス)	攻撃のためにボールを上げること。トスと同じ意味で、味方が打ちやすいように上げるのがポイント。
レシーブの2種類	サービスを受けるのがサービスレシーブ、サービス以外(スパイク等)を受けるのがディグ。
スコアリングスキル	得点に直接むすびつく技術。スパイク・ブロックがあてはまり、つなぎの技術とは区別される。
ノンスコアリングスキル	直接は得点にむすびつかないつなぎの技術。レシーブやトス(セット)があてはまり、攻撃の土台になる。
バックアタック	後衛(うしろ側)の選手が打つスパイクのこと。前衛だけでなく後ろからも攻撃をしかけられる。
テンポ	スパイクを打つ姿勢をつくるタイミング。速い順にファースト・セカンド・サードに分ける。

リードブロック / コミットブロック

相手のトスを見てから跳ぶのがリード、跳ぶ相手をあらかじめ決めて跳ぶのがコミット、と区別する。

ミニクイズ

1. 攻撃の基本となる「3段攻撃」の流れとして正しいものはどれか。

(A) スパイク → トス → サービスレシーブ → サービス (B) サービス → サービスレシーブ → トス(セット) → スパイク (C) サービス → スパイク → トス → サービスレシーブ (D) サービスレシーブ → サービス → スパイク → トス

答え：**サービス → サービスレシーブ → トス(セット) → スパイク** 3段攻撃は「サービス→サービスレシーブ→トス(セット)→スパイク」の順で、受ける・上げる・打つの流れになる。他は順番がばらばらで、受けてから上げて最後に打つという基本の流れになっていない。

2. サービスを打つ側のチームを何というか。

(A) レシービングチーム (B) ブロッキングチーム (C) サービングチーム (D) アタッキングチーム

答え：**サービングチーム** サービスを打つ側がサービングチームである。サービスを受ける側はレシービングチームなので逆。残りは正式な呼び方ではない。

3. 「サイドアウト」の意味として正しいものはどれか。

(A) ボールがコートの外に出ること (B) セットを取って試合が終わること (C) 選手が交代すること (D) サービス権が相手チームに移ること

答え：**サービス権が相手チームに移ること** サイドアウトはサービス権(サービスを打つ権利)が相手チームに移ること。ボールが外に出る・試合終了・交代はそれぞれ別の事からで、サービス権の移動を指す言葉ではない。

4. 「アタックヒット」の定義として正しいものはどれか。

(A) サービスとブロックを除き、相手方へボールを送ろうとするすべての動作 (B) スパイクだけを指す動作 (C) ブロックをふくむすべての攻撃動作 (D) サービスもふくむ、相手へ送るすべての動作

答え：**サービスとブロックを除き、相手方へボールを送ろうとするすべての動作** アタックヒットはサービスとブロックを除き、相手方へボールを送ろうとするすべての動作をまとめた言葉。スパイクだけでなくフェイントなどもふくむため「スパイクだけ」は誤り。ブロックとサービスは除くので、それらをふくむ選択肢も誤り。

5. 「セット」と同じ意味の言葉はどれか。

(A) トス (B) スパイク (C) ディグ (D) ブロック

答え：**トス** セットはトスと同じで、攻撃のためにボールを上げること。スパイクは打つ動作、ディグはレシーブの一種、ブロックは守りの技術で、いずれも上げる動作ではない。

6. 相手のスパイクなど、サービス以外の返球を受けるレシーブを何というか。

(A) サービスレシーブ (B) セット (C) ディグ (D) サイドアウト

答え：**ディグ** サービス以外の返球(スパイクなど)を受けるレシーブはディグ。サービスを受けるレシーブはサービスレシーブなので区別する。セットは上げる動作、サイドアウトはサービス権の移動。

7. サービスレシーブとディグの違いとして正しいものはどれか。

(A) サービスレシーブは攻撃、ディグは守り (B) サービスレシーブは前衛、ディグは後衛のみが行う (C) ディグはサービスを受けるレシーブのこと (D) 受けるボールがサービスかどうかで分かれる

答え：**受けるボールがサービスかどうかで分かれる** どちらもレシーブの仲間で、受けるボールが「サービスかどうか」で名前が分かれる。サービスを受ける=サービスレシーブ、サービス以外(スパイク等)=ディグ。ディグはサービス以外を受けるので「ディグ=サービスを受ける」は誤り。

8. 「スコアリングスキル」にあてはまる技術はどれか。

(A) スパイク (B) レシーブ (C) トス(セット) (D) サービスレシーブ

答え：**スパイク** スコアリングスキルは得点に直接むすびつく技術で、スパイクやブロックがあてはまる。レシーブやトス(セット)・サービスレシーブは直接得点にむすびつかないノンスコアリングスキルである。

9. 「ノンスコアリングスキル」にあてはまる組み合わせはどれか。

(A) スパイクとブロック (B) レシーブとトス(セット) (C) スパイクとトス (D) ブロックとレシーブ

答え：**レシーブとトス(セット)** ノンスコアリングスキルは直接得点にむすびつかないつなぎの技術で、レシーブとトス(セット)が代表。スパイクとブロックはスコアリングスキルなので、それらをふくむ組み合わせは誤り。

0. 後衛の選手が打つスパイクを何というか。

(A) 時間差攻撃 (B) シンクロ攻撃 (C) クイック (D) バックアタック

答え：**バックアタック** 後衛の選手が打つスパイクがバックアタック。時間差攻撃はタイミングをずらす攻撃、シンクロ攻撃は助走をそろえる攻撃で、後衛が打つこと自体を指す言葉ではない。

1. スパイクを打つ姿勢をつくるタイミングを「テンポ」というが、速い順に正しく並べたものはどれか。

(A) サード → セカンド → ファースト (B) ファースト → セカンド → サード (C) セカンド → ファースト → サード (D) ファースト → サード → セカンド

答え：**ファースト → セカンド → サード** テンポは速い順にファースト・セカンド・サードである。ファーストがいちばん速いタイミングなので、それを先頭に並べたものが正しい。他は順序が入れかわっている。

2. 相手セッターのトスを見てから跳ぶブロックを何というか。

(A) リードブロック (B) コミットブロック (C) バンチシフト (D) ハンズアップ

答え：**リードブロック** トスを見て(リードして)から跳ぶのがリードブロック。跳ぶ相手を先に決めて跳ぶのがコミットブロックなので逆。バンチシフトは配置の名前、ハンズアップは構えの名前。

3. リードブロックとコミットブロックの違いとして正しいものはどれか。

(A) リードは決めて跳び、コミットは見て跳ぶ (B) どちらも跳ぶ相手を決めてから跳ぶ (C) リードはトスを見て跳び、コミットは跳ぶ相手を決めて跳ぶ (D) リードは前衛だけ、コミットは後衛だけが行う

答え：**リードはトスを見て跳び、コミットは跳ぶ相手を決めて跳ぶ** リードブロックはトスを見てから跳び、コミットブロックは跳ぶ相手を決めてから跳ぶ。これが逆になっている選択肢や、両方同じとする説明は誤り。前衛・後衛で固定されるわけでもない。

4. 次のうち、用語の組み合わせとして正しいものはどれか。

(A) セット=レシーブの一種 (B) ディグ=サービス以外の返球を受けるレシーブ (C) サービングチーム=サービスを受ける側 (D) アタックヒット=ブロックをふくむ攻撃動作

答え：**ディグ=サービス以外の返球を受けるレシーブ** ディグはサービス以外の返球(スパイク等)を受けるレシーブで正しい。セットはトスと同じで上げる動作、サービングチームはサービスを打つ側、アタックヒットはブロックを除く動作なので、他は誤り。

3. オーバーハンドパス・アンダーハンドパス

パスは、味方どうしでボールをつないでいくバレーボールの基本の技術だ。相手から返ってきたボールを、つぎの攻撃につなげるために仲間へ送る。このパスには大きく2つの種類があって、それが**オーバーハンドパス**と**アンダーハンドパス**だ。名前のとおり、額の前（上の方）で手を使うのがオーバーハンド、おへそより下のあたりで両うでを使うのがアンダーハンド、と覚えるとイメージしやすい。

まず大事なのが「どちらを使うか」の使い分けだ。**高いボールやトスのように、ゆっくり上から落ちてくるボールにはオーバーハンドパス**を使う。手で細かく方向を調整できるので、ねらった所へ正確に送りやすい。いっぽう**肩より低いボールや、勢いのある速いボールにはアンダーハンドパス**を使う。両うでの面でしっかり受け止められるので、強いボールでもはじきにくい。そして、どちらのパスにも共通してとても大切なのが、**落下点**（ボールが落ちてくる地点）を早く予測して、その真下にすばやく入ることだ。入るのがおくれると、無理な体勢でさわることになって失敗しやすい。

パスの種類	どんなボール向きか
オーバーハンドパス	高いボール・トス（ゆっくり上から落ちてくるボール）
アンダーハンドパス	肩より低いボール・勢いのある速いボール

オーバーハンドパスの手の形を見ていこう。両手の**親指と人さし指で大きな三角形**をつくり、その三角形の中に小さな三角形ができるようなイメージで指を開く。この形でボールを受けると、指全体でやわらかく包みこめる。打ち方は、ボールを少し引き付けて**額（おでこ）の前で捉える**のがコツだ。胸の前や顔の真上ではなく、額の前という位置をしっかりと覚えよう。そして、ひざとひじを「イチ→ニー」のリズムで曲げてから伸ばし、その伸びる力をつかって目標へ押し出す。体は、落下点の真下（垂直二等分線の上）に入れて、**足は前後に開いて**構えると安定する。

オーバー：親指と人さし指で三角形をつくる



親指どうし・人さし指どうしを近づける
ボールは額の前で捉える

つぎにアンダーハンドパス。まず構えが大切で、**両ひざを曲げ、体重を足の親指側のふくらみにかけて**、つま先よりひざが、ひざより肩が少し前にくるように、前のめりぎみの低い姿勢をつくる。手の組み方は、肩とうでを結んでできる**三角形の面**をつくり、その面とボールが**直角に当たる**ようにする。ボールが来た方向によって面のかたむきを変えるのもポイントで、**ボールが右にきたら左肩を下げ、左にきたら右肩を下げて**、ねらう方へ面を向ける。インパクト（ボールが当たる瞬間）のあとは**ひじを曲げず**、足首とひざを伸ばしながら三角形の面を目標へ送り出す。うでをブンと振るのではなく、体全体の伸びを使って運ぶイメージだ。

💡 なぜ?: アンダーで「インパクト後にひじを曲げない」のは、ボールの方向を安定させるためだ。当たる瞬間にひじが動くと、ボールが当たる面の角度がそのたびに変わってしまい、どこへ飛ぶか予想できなくなる。ひじを

のばしたまま固定し、足首・ひざの伸びで送り出せば、面の角度が一定にたもたれて、ねらった所へまっすぐ正確に運べる。

試合では、ボールがいつも体の正面に来てくれるとはかぎらない。高めのボール、左右にそれたボール、前方の低いボールなどには、**移動しながらのパス**で対応する。ボールをよく見て移動し、足を踏み出してボールをとらえる。このとき**腰を落としてボールを手元に引き付け**、止まりきってから打つのではなく、ひざのばねを使って送り出す。落下点を早く読んで、ボールに合わせて体ごと入っていくことが、移動パスを成功させるカギになる。

 **補足:** パスの練習にはいろいろな種類がある。1対1で行うパス練習には、わざと一度床で弾ませてから打つ**フンバウンドパス**、頭でつなぐ**ヘディングパス**、いったん取って返す**キャッチパス**、自分の真上に上げる**直上パス**などがある。さらに3人で三角に並ぶ**三角パス**、走りながらつなぐ**ランニングパス**、決めた所を走りぬける**ランスルー・サイドランスルー**、軽くふれてつなぐ**パスタッチドリル**など、目的に合わせて使い分ける。練習の前には準備運動をして体をほぐし、ボールやコート周りの用具を確かめ、指でボールを受ける技術なので突き指にも気をつけよう。

まとめると、パスの使い分けは**高い・上からのボール→オーバー**、**低い・速いボール→アンダー**。オーバーは親指と人さし指の三角形で額の前で捉える、アンダーは両うでの三角形の面を直角に当て、**インパクト後はひじを曲げない**。そしてどちらも**落下点を早く予測して真下に入る**こと。この基本をおさえれば、味方へボールを正確につなげるようになる。

重要用語

パス	味方どうしてボールをつなぐ基本技術。高いボール用のオーバーハンドと、低い・速いボール用のアンダーハンドがある。
オーバーハンドパス	額の前で両手を使う、高いボールやトス向きのパス。親指と人さし指で三角形をつくり指全体で包みこむ。
アンダーハンドパス	両うでの三角形の面で扱う、肩より低い・勢いのあるボール向きのパス。面を直角に当てて送り出す。
パスの使い分け	高い・上から落ちてくるボールはオーバー、肩より低い・速いボールはアンダーを使うという基本の判断。
落下点	ボールが落ちてくる地点。どちらのパスでも、早く予測してその真下にすばやく入ることが共通して大切。
オーバーの手の形	両手の親指と人さし指で大きな三角形をつくり、その中に小さな三角形ができるイメージで指を開く形。
額の前で捉える	オーバーハンドパスでボールを受ける位置。胸の前や頭の上ではなく、引き付けて額の前で捉えるのがコツ。
アンダーの構え	両ひざを曲げ、体重を足の親指側にかける低い姿勢。つま先よりひざ、ひざより肩が少し前にくるようにする。
三角形の面	アンダーで肩とうでを結んでつくる、ボールを当てる面。この面とボールを直角に当てて運ぶ。

面のかたむき調整	アンダーでボールが右にきたら左肩を下げ、左にきたら右肩を下げて、面をねらう方へ向けること。
ひじを曲げない	アンダーでボールが当たった後の注意。ひじを曲げず足首・ひざの伸びで送ると、面の角度が安定し方向が定まる。
移動しながらのパス	正面以外のボールへの対応。ボールをよく見て移動し、足を踏み出し腰を落として手元に引き付け送り出す。

ミニクイズ

1. 高いボールやトスのように、ゆっくり上から落ちてくるボールに向いているパスはどれか。

(A) アンダーハンドパス (B) スパイク (C) オーバーハンドパス (D) サービス

答え： **オーバーハンドパス** 高いボールやトスには、手で細かく方向を調整できるオーバーハンドパスが向く。アンダーは低い・速いボール用。スパイクは攻撃、サービスは開始の動作でパスではない。

2. 肩より低いボールや、勢いのある速いボールに向いているパスはどれか。

(A) アンダーハンドパス (B) オーバーハンドパス (C) トス (D) ブロック

答え： **アンダーハンドパス** 低いボールや速いボールは両うでの面で受け止めるアンダーハンドパスが向く。オーバーは高いボール用。トスは攻撃のために上げる動作、ブロックは防御で、どちらもこの場面のパスではない。

3. オーバーハンドパスとアンダーハンドパスに共通して大切なことはどれか。

(A) 必ずジャンプしてから打つこと (B) 片手だけでさわること (C) 落下点を予測して早く真下に入ること (D) ボールを強くたたくこと

答え： **落下点を予測して早く真下に入ること** どちらのパスも、落下点を早く読んで真下に入ることが共通の大事なポイント。ジャンプや片手は必須ではなく、パスは強くたたくのではなく正確につなぐ技術なので他は誤り。

4. オーバーハンドパスの手の形として正しいものはどれか。

(A) 両手を組んで一直線の面をつくる (B) 片手をにぎりこぶしにする (C) 手のひらを下に向けて重ねる (D) 両手の親指と人さし指で大きな三角形をつくる

答え： **両手の親指と人さし指で大きな三角形をつくる** オーバーは親指と人さし指で大きな三角形をつくり、指全体でやわらかく包みこむ。両うでの面をつくるのはアンダー、こぶしを使うのはサービスの一部で、オーバーの手の形ではない。

5. オーバーハンドパスでボールを捉える位置として正しいものはどれか。

(A) 胸の前 (B) 額（おでこ）の前 (C) おへその下 (D) 頭の真うしろ

答え： **額（おでこ）の前** オーバーはボールを引き付けて額の前で捉えるのが基本。胸の前やおへその下だとオーバーの形を保ちにくく、頭の真うしろでは目標が見えずコントロールできないので誤り。

6. オーバーハンドパスで「イチ→ニー」のリズムで曲げ伸ばしする体の部分はどこか。

(A) ひざとひじ (B) 手首と首 (C) 足首だけ (D) 腰だけ

答え： **ひざとひじ** ひざとひじを「イチ→ニー」で曲げてから伸ばし、その力で押し出す。手首や首、足首だけ・腰だけでは力が伝わず、ひざとひじを使うのが正しい。

7. アンダーハンドパスの基本の構えとして正しいものはどれか。

(A) 両ひざを伸ばしてまっすぐ立つ (B) かかとに体重をかけて後ろにそる (C) 両ひざを曲げ、体重を足の親指側のふくらみにかける (D) ジャンプしたまま打つ

答え： **両ひざを曲げ、体重を足の親指側のふくらみにかける** アンダーは両ひざを曲げ、体重を足の親指側にかけた低い前のめりの姿勢が基本。ひざを伸ばして立つ・かかとにそる・跳んだままでは速いボールに対応できないので誤り。

8. アンダーハンドパスで、両うでがつくる「三角形の面」とボールはどのように当てるのがよいか。

(A) ななめに当てる (B) 直角に当てる (C) 面を立てて当てる (D) わざと面をずらして当てる

答え：**直角に当てる** 三角形の面とボールが直角に当たるようにすると、ねらった方へまっすぐ運べる。ななめやずらして当てると方向が定まらず、面を立てると低いボールを受けにくいので誤り。

9. アンダーハンドパスで、ボールが右にきたときの体の使い方として正しいものはどれか。

(A) 左肩を下げる (B) 右肩を下げる (C) 両肩を上げる (D) 肩を動かさない

答え：**左肩を下げる** ボールが右にきたら左肩を下げて面をねらう方へ向ける（左なら右肩を下げる）。同じ側の肩を下げたり両肩を上げたりすると面の向きが合わず、肩を動かさないと方向を調整できない。

10. アンダーハンドパスで、ボールが当たった瞬間（インパクト）の後のひじはどうするのがよいか。

(A) 大きく曲げる (B) 上に振り上げる (C) 左右にふる (D) 曲げずに伸ばしたままにする

答え：**曲げずに伸ばしたままにする** インパクト後はひじを曲げず、足首・ひざの伸びで面を送り出す。ひじを曲げたり振ったりすると面の角度が変わって方向が乱れるため、曲げないのが正しい。

1. アンダーハンドパスで力を送り出すとき、最もよい考え方はどれか。

(A) うでの振りだけで強くはじく (B) 手首をひねって回転をかける (C) 目を閉じて勢いで打つ
(D) うでの振りに頼らず体全体の伸びを使う

答え：**うでの振りに頼らず体全体の伸びを使う** アンダーはうでを振るのではなく、足首・ひざの伸びなど体全体の伸びを使って運ぶ。うでだけで強くはじくと安定せず、手首のひねりや目を閉じるのはパスの基本ではない。

2. 正面以外（左右や前方の低いボールなど）にきたボールへの「移動しながらのパス」のコツはどれか。

(A) その場で待ってボールが来るのを待つ (B) ボールをよく見て移動し、足を踏み出してとらえる
(C) とにかく大きくジャンプする (D) ボールから目をそらして勘で打つ

答え：**ボールをよく見て移動し、足を踏み出してとらえる** 移動パスはボールをよく見て移動し、足を踏み出し腰を落として手元に引き付け、ひざのばねで送り出す。その場で待つ・むやみに跳ぶ・目をそらすのでは落下点に入れず失敗しやすい。

3. 次のうち、パスの練習方法（ドリル）として挙げられていないものはどれか。

(A) 三角パス (B) ローテーション (C) ランニングパス (D) ランスルー

答え：**ローテーション** 三角パス・ランニングパス・ランスルーはパスの練習方法。ローテーションは選手がコート上の位置を移動するルールで、パスのドリル名ではない。

4. 1対1のパス練習で、わざと一度床で弾ませてから打つ練習の名前はどれか。

(A) ワンバウンドパス (B) 直上パス (C) ヘディングパス (D) キャッチパス

答え：**ワンバウンドパス** 一度床で弾ませてから打つのはワンバウンドパス。直上は自分の真上に上げる、ヘディングは頭でつなぐ、キャッチはいったん取って返す練習で、それぞれ別物。

4. サービスとサービスレシーブ

サービスは、ボールを相手コートに入れてプレーを始める動作だ。バレーボールのラリー（打ち合い）は、必ずこのサービスから始まる。つまりサービスは「試合のスタートボタン」のような役わりで、これが入らなければ得点のチャンスはやってこない。だからまずは、強さよりも**相手コートにきちんと入れること**を第一に考えよう。サービスにはいくつか種類があって、ここでは代表的な3つ——**アンダーハンドサービス・フローターサービス・オーバーハンドサービス**を覚えよう。

まず**アンダーハンドサービス**。これは腕の振りやボールの打ち方が比較的やさしい、**基本的なサービス**だ。相手コートに正面を向いて構え、打つほうの腕を後ろに引いておく。そして「イチ」で低くトス（ボールを上げる動作）を上げ、「ニー」で腕を振り下ろして打つ。この「イチ・ニー」のリズムをそろえると安定する。ボールに当てるのは、手のひらの**手首付近の厚みのある部分**だ。にぎりこぶし（グー）にしなくてもよく、この厚い部分で当てると力が伝わりやすい。トスを高く上げすぎないのもコツで、低いトスにすると当てるタイミングがそろえやすい。

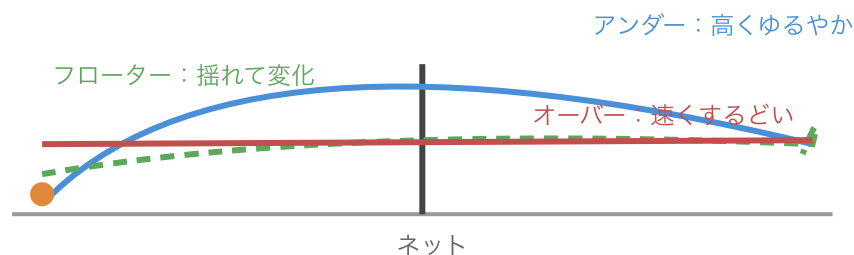
つぎに**フローターサービス**。これは打ったあとに**ボールが揺れて変化する**のが特ちょうで、相手にとってはレシーブしにくいサービスだ。一歩踏み出すのと同時にスイング（腕の振り）を始め、トスは**斜め前へていねいに置く**イメージで上げる。回転をあまりかけずに打つと、空気の流れの影響でボールがフワツ、ユラツと動く。だから相手はボールの落ちる場所を読みにくく、ねらってミスをさそうことができる。

3つ目が**オーバーハンドサービス**。肩の上からボールを**強く打つ**サービスで、スピードのあるサービスになる。打つときは**ネットに対して直角に立つ**。トスは**肩の上へ高めに**上げ、バックスイング（振りかぶり）のときは肩の力を抜いてひじを伸ばす。そして**後ろ足から前足へ体重を移動しながら**ボールを打つ。腕の力だけでなく、この体重移動の勢いを使うことで強いサービスになる。

💡 なぜ?: オーバーハンドサービスで「後ろ足から前足へ体重を移動する」のは、腕の力だけより大きな力をボールに伝えるためだ。打つ瞬間に体ごと前へ進む勢いが加わると、その分だけボールにスピードがのる。逆に足を動かさず腕だけで打つと、出せる力が小さくなり、ボールも弱くなってしまう。体全体を使うことが、強いサービスのコツなのだ。

サービスの種類	特ちょう	おもなコツ
アンダーハンドサービス	やさしい基本のサービス	イチで低くトス・ニーで振り下ろす・手首付近の厚い部分で当てる
フローターサービス	ボールが揺れて変化しレシーブしにくい	斜め前へていねいにトスを置き、踏み出しと同時にスイング
オーバーハンドサービス	肩の上から強く打つ	ネットに直角に立つ・肩の上へ高めにトス・後ろ足から前足へ体重移動

3種のサービスの軌道のちがい



サービスを打ったら、つぎは相手のサービスを受ける番だ。相手のサービスを受けるプレーを**サービスレシーブ**という。ここでの目標は、ただボールをはじき返すことではなく、**セッター（攻撃のトスを上げる選手）へ正確に返す**ことだ。サービスレシーブがセッターのところへきちんと返れば、味方は思いどおりの攻撃を組み立てられる。逆にレシーブがみだれると、よい攻撃につながらない。だからサービスレシーブは、攻撃のスタートをつくるととても大切なプレーなのだ。

サービスレシーブのやり方を見ていこう。まずボールの来る**方向に足を踏み出し**、ひざの内側を使うように**低い姿勢で構える**。そして**アンダーハンドパスでセッターへ正確に返す**。打点（ボールに当てる位置）は、ボールの**高さや左右に応じて変える**。たとえば、低いボール・高いボール・左右の高い所・正面など、来たボールに合わせて当てる位置を調整するということだ。いつも同じ高さで待つのではなく、ボールに合わせて体と打点を動かすことが、正確なレシーブのカギになる。

補足: サービスとサービスレシーブの練習は、少しずつ難しくしていくと身につけやすい。まずネットなしでサービスをキャッチする練習、つぎにネット越しにキャッチする練習、そして1対1でサービスを打つ練習、最後にサーバーとレシーバーを交互に行うサービス&レシーブの練習へと進める。距離も少しずつ長くしていくとよい。練習を始める前には準備運動をして体をほぐし、ボールやコート周りの用具を確かめよう。手や指でボールを受けるので、突き指にも気をつけて取り組もう。

まとめると、サービスは**ボールを相手コートに入れてプレーを始める動作**。3種類の持ちようは、**アンダー＝やさしい基本**、**フローター＝揺れて変化**、**オーバー＝肩の上から強く**。アンダーは「イチで低くトス・ニーで振り下ろし・手首付近で当てる」、オーバーは「ネットに直角・肩の上へ高めにトス・体重移動で強く打つ」。そしてサービスレシーブは、**低い姿勢でアンダーハンドパスを使い、セッターへ正確に返す**。これが攻撃のスタートをつくる。サービスで始め、サービスレシーブでつなぐ——この入口の2つをおさえれば、よいプレーへとつながっていく。

重要用語

サービス	ボールを相手コートに入れてプレーを始める動作。バレーボールのラリーは必ずこのサービスから始まる。
アンダーハンドサービス	腕を下から振る、やさしい基本のサービス。イチで低くトスし、ニーで振り下ろして手首付近の厚い部分で当てる。
フローターサービス	ボールを揺らして変化させるサービス。斜め前へていねいにトスを置き、相手がレシーブしにくいのが持ちよう。

オーバーハンドサービス	肩の上からボールを強く打つサービス。ネットに直角に立ち、高めにトスして後ろ足から前足へ体重移動して打つ。
サービスレシーブ	相手のサービスを受けてセッターへ正確に返すプレー。低い姿勢で構え、アンダーハンドパスを使う。
アンダーの打点（イチ・ニー）	アンダーハンドサービスのリズム。イチで低くトスを上げ、ニーで腕を振り下ろしてタイミングをそろえる。
手首付近の厚い部分	アンダーハンドサービスでボールを当てる場所。にぎりこぶしにしないでよく、力が伝わりやすい。
オーバーの体重移動	オーバーハンドサービスで後ろ足から前足へ体重を移すこと。腕だけでなく体の勢いを使って強く打つ。
サービスレシーブのねらい	ボールをはじき返すだけでなく、セッターへ正確に返すこと。よい攻撃のスタートをつくる大切なプレー。
打点を変える	サービスレシーブで、ボールの高さや左右に応じて当てる位置を調整すること。同じ高さで待たない。
サービス&レシーブ練習	サーバーとレシーバーを交互に行う練習。ネットなしのキャッチから始め、距離を少しずつ長くしていく。

ミニクイズ

1. バレーボールで、ボールを相手コートに入れてプレーを始める動作はどれか。

(A) スパイク (B) ブロック (C) トス (D) サービス

答え： **サービス** プレーを始める動作はサービス。スパイクは強く打ち込む攻撃、ブロックはネット際の防御、トスは味方が打ちやすいようボールを上げる動作で、どれも開始の動作ではない。

2. 腕の振りやボールの打ち方が比較的やさしい、基本的なサービスはどれか。

(A) オーバーハンドサービス (B) フローターサービス (C) アンダーハンドサービス (D) ジャンプサービス

答え： **アンダーハンドサービス** やさしい基本のサービスはアンダーハンドサービス。オーバーは肩の上から強く打つ、フローターは揺れて変化させるサービスで、いずれもアンダーより難しい。

3. 打ったあとにボールが揺れて変化し、相手がレシーブしにくいサービスはどれか。

(A) アンダーハンドサービス (B) オーバーハンドサービス (C) フローターサービス (D) サービスレシーブ

答え： **フローターサービス** ボールが揺れて変化するのはフローターサービス。アンダーはやさしい基本、オーバーは強く打つサービス。サービスレシーブは受ける側のプレーでサービスの種類ではない。

4. 肩の上からボールを強く打つサービスはどれか。

(A) アンダーハンドサービス (B) フローターサービス (C) オーバーハンドサービス (D) アンダーハンドパス

答え： **オーバーハンドサービス** 肩の上から強く打つのはオーバーハンドサービス。アンダーはやさしい基本、フローターは揺れて変化させるサービス。アンダーハンドパスはレシーブなどに使うパスでサービスではない。

5. アンダーハンドサービスを打つときの「イチ」のタイミングで行うことはどれか。

(A) 腕を振り下ろす (B) ジャンプする (C) ネットに背を向ける (D) 低くトスを上げる

答え：**低くトスを上げる** 「イチ」で低くトスを上げ、「ニー」で腕を振り下ろす。先に振り下ろすのではなく、まず低いトスを上げてリズムをとるのが正しい。ジャンプや背を向ける動作はアンダーサービスでは行わない。

6. アンダーハンドサービスで、ボールに当てるのに適した部分はどこか。

(A) 指先 (B) 手の甲 (C) ひじ (D) 手のひらの手首付近の厚みのある部分

答え：**手のひらの手首付近の厚みのある部分** 手のひらの手首付近の厚い部分で当てると力が伝わりやすく、にぎりこぶしにしないでよい。指先や手の甲、ひじでは正確に強く当てられず適さない。

7. アンダーハンドサービスの打ち方の説明として正しいものはどれか。

(A) 手首付近の厚い部分で当て、こぶしにしないでよい (B) 必ずにぎりこぶし（グー）で打たなければならない (C) トスを頭の真上まで高く上げてから打つ (D) ジャンプの最高点で打つ

答え：**手首付近の厚い部分で当て、こぶしにしないでよい** アンダーは手首付近の厚い部分で当て、にぎりこぶしにしないでよい。トスは低めに上げ、ジャンプもしない基本のサービスなので、他の選たくしは誤り。

8. フローターサービスのトスの上げ方として正しいものはどれか。

(A) 頭の真うしろへ上げる (B) 斜め前へていねいに置くように上げる (C) 肩の上へできるだけ高く上げる (D) ボールを上げずにそのまま打つ

答え：**斜め前へていねいに置くように上げる** フローターはトスを斜め前へていねいに置くイメージで上げ、踏み出しと同時にスイングする。真うしろや肩の上へ高くはオーバーの上げ方で、トスなしでは打てない。

9. フローターサービスがレシーブしにくいのはなぜか。

(A) とても速く飛んでくるから (B) 高く上がりすぎるから (C) ボールが揺れて変化するから (D) 回転が強くかかるから

答え：**ボールが揺れて変化するから** フローターはボールが揺れて変化するため落ちる場所を読みにくく、レシーブしにくい。速さで勝負するのはオーバー寄りで、高く上がる・強い回転がかかるはフローターの持ちようではない。

10. オーバーハンドサービスを打つときの立ち方として正しいものはどれか。

(A) ネットに対して平行に立つ (B) ネットに対して直角（まっすぐ向き合うよう）に立つ (C) ネットに背を向けて立つ (D) 片足だけで立つ

答え：**ネットに対して直角（まっすぐ向き合うよう）に立つ** オーバーハンドサービスはネットに対して直角に立って打つ。平行や背を向ける向き、片足立ちでは体重移動を使って強く打てないので適さない。

1. オーバーハンドサービスのトスの上げ方として正しいものはどれか。

(A) 肩の上へ高めに上げる (B) 腰の高さに低く上げる (C) 斜め後ろへ流すように上げる (D) ネットの向こうへ直接投げ入れる

答え：**肩の上へ高めに上げる** オーバーはトスを肩の上へ高めに上げ、振りかぶって強く打つ。低いトスはアンダー向き、斜め後ろや向こうへ投げ入れるのはサービスのトスとして正しくない。

2. オーバーハンドサービスで、強く打つために使う体の動きはどれか。

(A) 後ろ足から前足へ体重を移動する (B) 前足から後ろ足へ体重を移動する (C) 両足をそろえたまま動かさない (D) ひざを曲げてしゃがみこむ

答え：**後ろ足から前足へ体重を移動する** 後ろ足から前足へ体重を移動する勢いを加えると強いサービスになる。逆向きや足を動かさない・しゃがむでは体の勢いを使えず、強く打てないので誤り。

3. 相手のサービスを受け、セッターへ返すプレーを何というか。

(A) スパイク (B) サービスレシーブ (C) ブロック (D) トス

答え：**サービスレシーブ** 相手のサービスを受けるプレーがサービスレシーブ。スパイクは攻撃、ブロックは防御、トスは味方への上げる動作で、サービスを受けるプレーではない。

4. サービスレシーブの構えと返し方として正しいものはどれか。

(A) 高く立ったままオーバーハンドパスでセッターへ返す (B) 低い姿勢で構え、アンダーハンドパスでセッターへ正確に返す (C) ジャンプしてスパイクで返す (D) ボールを手でつかんで投げ返す

答え：低い姿勢で構え、アンダーハンドパスでセッターへ正確に返す サービスレシーブは低い姿勢で構え、アンダーハンドパスでセッターへ正確に返すのが基本。高く立つ・スパイクで返す・つかんで投げるは正しいレシーブの方法ではない。

5. サービスレシーブの打点（ボールに当てる位置）についての説明として正しいものはどれか。

(A) ボールの高さや左右に応じて変える (B) どんなボールでもいつも同じ高さで当てる (C) 必ず頭より高い位置で当てる (D) 目を閉じて当てる

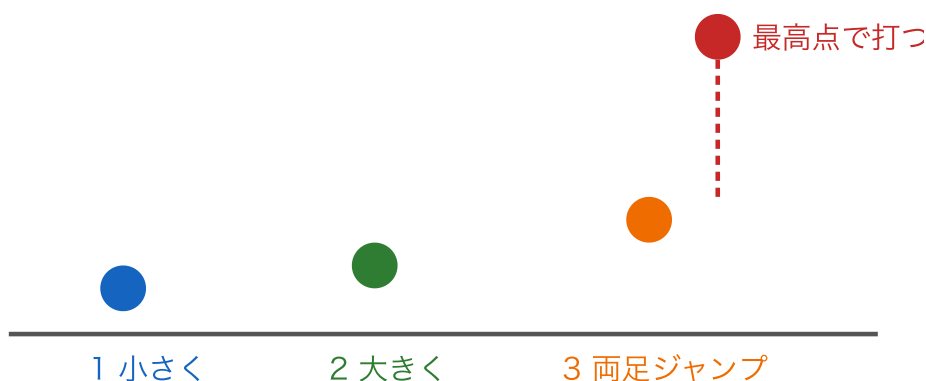
答え：ボールの高さや左右に応じて変える 打点はボールの高さや左右に応じて変える。いつも同じ高さや必ず頭上では来たボールに合わせられず、目を閉じては正確に返せないので誤り。

5. スパイク・ブロック（速攻を含む）

スパイクは、ネットぎわに上げられたボールをジャンプして強く打ち込む、得点をねらう攻撃です。チームで「受ける→上げる→打つ」とつないだ最後の場面で使う、もっとも有効な攻撃方法であり、バレーボールの大きなみりよくでもあります。ただし、打つ**タイミング**・ボールのコントロール・空中でのバランスを**同時に**身につけるのは、はじめはむずかしいものです。だから最初から強く打とうとせず、**8割の力**くらいで、**タイミングよくボールに当てること**と、**コースを打ち分けること**を先に練習します。

💡 なぜ?: いきなり全力で打つと、ボールに当たらなかったり、ねらいがずれてアウトになったりしやすいからです。8割の力でタイミングとコースを先に身につけると、フォームがくずれにくく、あとから少しずつ強さを足していけます。強さよりもまず「ねらった所へ正確に」が上達への近道です。

スパイクをきれいに打つには、ボールに合わせる**助走**（フットワーク）がかぎになります。リズムは「**1で小さな踏み出し、2で大きな踏み出し、3で両足ジャンプ**」です。1・2・3とリズムよく動いていきおいをジャンプに変え、ジャンプの**最高点**でひじを十分に伸ばした状態でボールをとらえます。最高点でとらえることで、より高い打点から打ち下ろせます。



トスのバリエーションを使って、相手が守る前に**速く打つ**攻撃を**クイックスパイク**（速攻）といいます。代表的なものを整理しましょう。**オープン**は高く大きく開いたトスを打つ基本のスパイクです。**Bクイック**は、セッターから**2～3mはなれた**地点へ上げる平行ぎみのトスを打ちます。**Aクイック**は、セッターから**1m以内の短いトス**を**速いタイミング**で打つ速攻です。さらに、AクイックのバックがわをねらうのがCクイック、BクイックのバックがわをねらうのがDクイックです。トスがセッターからはなれるほど打つ位置が横に広がり、近いほどタイミングが速くなる、と整理すると覚えやすくなります。

速攻の種類	トスの特徴
Aクイック	セッターから1m以内の短いトスを、速いタイミングで打つ
Bクイック	セッターから2～3mはなれた地点への平行ぎみのトスを打つ
Cクイック	Aクイックのバック型（セッターの後ろ側をねらう）
Dクイック	Bクイックのバック型（セッターの後ろ側をねらう）

攻撃を防ぐ守りの技術が**ブロック**です。ネットぎわでジャンプして相手のスパイクを止めるだけでなく、**アタックのコースを限定**して味方がレシーブしやすくする、攻撃を助ける有効な手段でもあります。構えは**ハンズ**

アップで、両手を上げてそなえます。手の開き方は**親指と小指に力**を入れ、ボールをはじき返せるようにします。ジャンプのタイミングは、トスの高さが**1～3m**のときは**アタッカーと同時に**、それより**高いトス**のときは**少し遅らせて**跳びます。そして、ボールを**絶対にネットの下を通さない**ように手を出すことが大切です。

 補足: ブロックは「止めて1点」だけが役わりではありません。コースをせばめて味方のレシーバーが拾いやすくする「コースの限定」も大きな役わりです。止まらなくても、守りやすい形をつくれていれば、よいブロックといえます。

スパイクだけが攻撃ではありません。**フェイント攻撃**は、スパイクを打つと見せかけて、ブロックとレシーバーのすきへボールを**柔らかく落とす**攻撃です。手首のひねりで落とす方向を変えます。また**2段攻撃**は、相手からの返球を直接アタッカーにトスして、すばやく攻める方法です。相手の守りが整う前にしかけられるので有効です。

相手のスパイクを受ける守りが**スパイクレシーブ**（ディグ）です。アンダーハンドパスよりも**低い姿勢**で構え、ボールを受ける瞬間に手首をしばり上げて、味方へ正確に返します。とっさのときには、すくい上げるレシーブや、両手・片手の回転レシーブ、体を投げ出すフライングレシーブ（スライディング）などもあります。最後に、けがをふせぐために**プレーの前には準備運動**をし、シューズ・つまめ・髪・めがねなどの**用具の確認**をしましょう。スパイクやブロックは手や指を強く使うので、**突き指に注意**し、正しいフォームを身につけることが大切です。

重要用語

スパイク	ネットぎわに上げられたボールをジャンプして強く打ち込む、得点をねらう最も有効な攻撃のこと。
スパイク初心者のコツ	最初は8割くらいの力で、タイミングよく当てることとコースを打ち分けることを先に練習する。
スパイクの助走のリズム	1で小さな踏み出し、2で大きな踏み出し、3で両足ジャンプ。最高点でひじを伸ばしてとらえる。
クイックスパイク（速攻）	トスのバリエーションを使い、相手の守りが整う前に速く打つ攻撃の総称。スピードで相手をぬく。
Aクイック	セッターから1m以内の短いトスを、速いタイミングで打つ速攻。近くて速いのが特徴の代表的な速攻。
Bクイック	セッターから2～3mはなれた地点への平行ぎみのトスを打つ速攻。Aより横にはなれた位置で打つ。
ブロックの役わり	相手のスパイクを防ぎ、アタックのコースを限定して味方がレシーブしやすくする、守りと攻めの技術。
ハンズアップ	両手を上げてブロックに備える構えのこと。手は親指と小指に力を入れ、ボールをはじき返せるようにする。
ブロックで跳ぶタイミング	トス1～3mはアタッカーと同時、それより高いトスは遅らせて跳ぶ。ボールをネットの下に通さない。

フェイント攻撃	スパイクと見せかけ、ブロックとレシーバーのすきにボールを柔らかく落とす攻撃。手首のひねりで方向を変える。
2段攻撃	相手からの返球を直接アタッカーにトスして、相手の守りが整う前にすばやく攻める方法のこと。
スパイクレシーブ（ディグ）	相手のスパイクを受ける守り。アンダーより低い姿勢で構え、受ける瞬間に手首をしぼり上げて返す。

ミニクイズ

1. スパイクの説明として正しいものはどれか。

(A) 相手コートにボールを入れてプレーを始める動作 (B) ジャンプして強く打ち込む、得点をねらう攻撃 (C) 両腕の面でボールを受ける守りの技術 (D) 攻撃のためにボールを上げる動作

答え：ジャンプして強く打ち込む、得点をねらう攻撃 スパイクはネットぎわに上げられたボールをジャンプして強く打ち込む、得点をねらう攻撃。プレーを始める動作はサービス、両腕の面で受けるのはアンダーハンドパス、ボールを上げるのはトス（セット）なので誤り。

2. スパイクを習いはじめたときに、まず練習するとよいことはどれか。

(A) 最初から全力で打って強さを出す (B) とにかく高くジャンプすることだけを練習する (C) ボールを見ずに打つ練習をする (D) 8割くらいの力でタイミングとコースを身につける

答え：8割くらいの力でタイミングとコースを身につける はじめは強さよりも、8割くらいの力でタイミングよく当てることとコースを打ち分けることを練習する。いきなり全力ではフォームがくずれやすく、ジャンプだけ・ボールを見ない練習も上達につながらないので誤り。

3. スパイクの助走のリズムとして正しいものはどれか。

(A) 1で大きく、2で小さく、3で片足ジャンプ (B) 1・2・3すべて同じ大きさの踏み出し (C) 1で小さな踏み出し、2で大きな踏み出し、3で両足ジャンプ (D) 助走はせずその場で跳ぶ

答え：1で小さな踏み出し、2で大きな踏み出し、3で両足ジャンプ 助走は「1で小さな踏み出し、2で大きな踏み出し、3で両足ジャンプ」のリズムで行う。大小が逆だったり、同じ大きさだったり、助走なしというのは正しいリズムではないので誤り。

4. スパイクでボールをとらえる位置として最もよいのはどこか。

(A) ジャンプの上がりはじめてとらえる (B) ジャンプの最高点でひじを伸ばしてとらえる (C) 落ちてくる途中で低くとらえる (D) ひじを曲げたままとらえる

答え：ジャンプの最高点でひじを伸ばしてとらえる ジャンプの最高点で、ひじを十分に伸ばした状態でとらえると高い打点から打ち下ろせる。上がりはじめや落ちる途中、ひじを曲げたままでは打点が下がり、よいスパイクにならないので誤り。

5. トスのバリエーションを使って速く打つ攻撃の総称はどれか。

(A) フェイント攻撃 (B) 2段攻撃 (C) クイックスパイク（速攻） (D) サービスレシーブ

答え：クイックスパイク（速攻） 速いトスを使って相手を守る前に打つ攻撃の総称がクイックスパイク（速攻）。フェイント攻撃は柔らかく落とす攻撃、2段攻撃は返球を直接トスして攻める方法、サービスレシーブは守りの技術なので誤り。

6. Aクイックの説明として正しいものはどれか。

(A) セッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ (B) セッターから2～3mはなれた平行トスを打つ (C) 高く大きく開いたトスを打つ (D) 後衛の選手が打つスパイク

答え：セッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ Aクイックはセッターから1m以内の短いトスを速いタイミングで打つ速攻。2～3mの平行トスはBクイック、高く開いたトスはオープン、後衛が打つのはバックアタックなので誤り。

7. Bクイックの説明として正しいものはどれか。

(A) セッターから2～3mはなれた地点への平行ぎみのトスを打つ (B) セッターから1m以内の短いトスを打つ (C) ブロックとレシーバーのすきに柔らかく落とす (D) 相手の返球を直接トスして攻める

答え：**セッターから2～3mはなれた地点への平行ぎみのトスを打つ** Bクイックはセッターから2～3mはなれた地点への平行ぎみのトスを打つ速攻。1m以内の短いトスはAクイック、柔らかく落とすのはフェイント、返球を直接トスするのは2段攻撃なので誤り。

8. ブロックの役わりとして正しいものはどれか。

(A) サービスを打つこと (B) 味方の攻撃のトスを上げること (C) ボールを床に落とさないように上に上げ続けること (D) 相手のスパイクを防ぎ、コースを限定して味方が拾いやすくすること

答え：**相手のスパイクを防ぎ、コースを限定して味方が拾いやすくすること** ブロックは相手のスパイクを防ぐとともに、アタックのコースを限定して味方がレシーブしやすくする技術。サービスやトスを上げる動作とはちがひ、上に上げ続ける役わりでもないので誤り。

9. ブロックの構え「ハンズアップ」と手の使い方として正しいものはどれか。

(A) 手を上げて構え、親指と小指に力を入れる (B) 手を下げて構え、手のひらを閉じる (C) 片手だけを横に出して構える (D) 腕を組んで構える

答え：**手を上げて構え、親指と小指に力を入れる** ハンズアップは両手を上げて構える形で、親指と小指に力を入れてボールをはじき返す。手を下げる・片手だけ・腕を組むのは、相手のスパイクをしっかり防げないので誤り。

10. ブロックで跳ぶタイミングについて、正しいものはどれか。

(A) トスが1～3mのときはアタッカーより先に跳ぶ (B) どんなトスでもアタッカーより遅れて跳ぶ (C) トスが1～3mのときはアタッカーと同時、高いトスでは遅らせて跳ぶ (D) どんなトスでもアタッカーより先に跳ぶ

答え：**トスが1～3mのときはアタッカーと同時、高いトスでは遅らせて跳ぶ** トスの高さが1～3mのときはアタッカーと同時に、それより高いトスでは少し遅らせて跳ぶ。先に跳んだり、つねに遅れたり先に跳んだりするとタイミングが合わないで誤り。

1. ブロックをするとき、特に気をつけることはどれか。

(A) ボールをネットの下を通してよい (B) わざとボールにさわらないようにする (C) 両手になるべく低く構える (D) ボールを絶対にネットの下を通さないようにする

答え：**ボールを絶対にネットの下を通さないようにする** ブロックではボールを絶対にネットの下を通さないように手を出す。下を通してよい・わざとさわらない・両手を低く構えるのは、相手の攻撃を防げないので誤り。

2. スパイクと見せかけて、すきにボールを柔らかく落とす攻撃を何というか。

(A) 2段攻撃 (B) フェイント攻撃 (C) バックアタック (D) クイックスパイク

答え：**フェイント攻撃** 打つと見せかけてブロックとレシーバーのすきに柔らかく落とすのがフェイント攻撃で、手首のひねりで方向を変える。2段攻撃・バックアタック・クイックスパイクはいずれも強く打つ攻撃なので誤り。

3. 相手からの返球を直接アタッカーにトスして攻める方法を何というか。

(A) フェイント攻撃 (B) 2段攻撃 (C) サイドアウト (D) ブロックカバー

答え：**2段攻撃** 返球を直接アタッカーにトスしてすばやく攻めるのが2段攻撃。フェイント攻撃は柔らかく落とす攻撃、サイドアウトはサービス権が移ること、ブロックカバーははね返りを拾う備えなので誤り。

4. スパイクレシーブ（ディグ）の構えとして正しいものはどれか。

(A) アンダーハンドパスより低い姿勢で構え、受ける瞬間に手首をしばらく上げる (B) アンダーハンドパスより高い姿勢で構える (C) ジャンプして高い位置で受ける (D) 手を組まずに片手だけで受けるのが基本



答え：**アンダーハンドパスより低い姿勢で構え、受ける瞬間に手首をしぼり上げる** スパイクレシーブはアンダーハンドパスよりも低い姿勢で構え、受ける瞬間に手首をしぼり上げて返す。高い姿勢やジャンプして受ける、片手だけが基本というのは強いスパイクを拾うのに向かないので誤り。

6. 戦術・フォーメーション・多様な関わり方

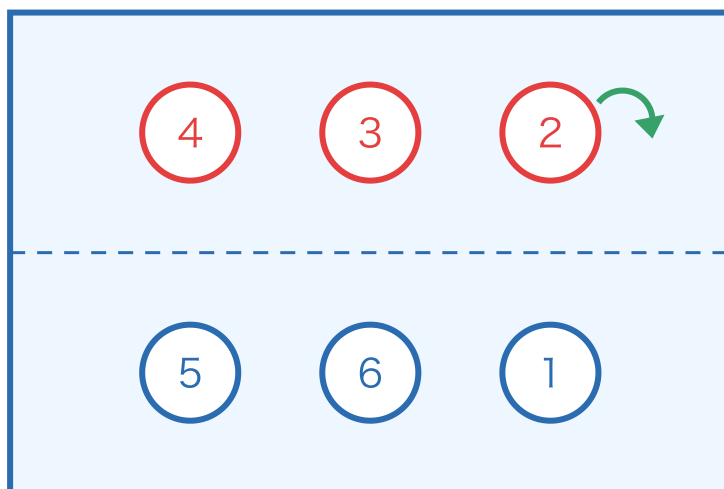
バレーボールは、ただボールを返すだけでなく、**チームで役割を分け、配置（陣形）をくふうして攻めたり守ったりする**ところに大きなおもしろさがあります。この単元では、攻撃を組み立てる**セッター**の役割、選手の並び方を変える**ローテーション**、守りの**フォーメーション**、そして年齢や障がいを超えてみんなで楽しむ**多様な関わり方**を学びます。プレーの前には必ず準備運動をして、つめの長さやシューズ・ネット周りの安全を確かめ、突き指に気をつけてから始めましょう。

まずチームの「司令塔」が**セッター**です。**セッター**は、味方がレシーブしたボールの**集まりやすい位置にすばやく動き**、攻撃のためのトス（**セットアップ**）を上げます。ネット際でアタッカーが打ちやすい場所へ正確にトスを上げることが仕事です。**正確なセットアップが、よいスパイクにつながります**。だからセッターは、トスがうまい選手がつとめることが多いのです。

💡 なぜ?: セッターがいつもネット際の決まった位置でトスを上げられると、アタッカーは「どこに・どんな高さで」ボールが来るかを予測しやすくなります。逆にトスがばらつくと、強く打ちたくてもタイミングが合いません。つまり、正確なトス＝攻撃の土台なのです。

選手の配置にも決まりがあります。基本は、**トスの得意な選手をセッター、スパイクの得意な選手をアタッカー**とし、コート上で**たがいに対角（ななめ向かい）に配置**します。こうすると、ローテーションでみんなの位置が変わっても、前衛と後衛にバランスよくセッターとアタッカーが散らばり、いつでも攻撃を組み立てやすくなります。

その配置が回っていくしくみが**ローテーション**です。コート上の**6つのポジションを、サービス権を得るたびに1つずつ時計回りに移動**します。サービス権が相手から自分たちに移ったとき（サイドアウトの後）に、全員がぐるっと1つずつ回るのは、これによって、全員が前衛も後衛も、サービスも順番に経験することになります。



ービス権を得るたび時計回りに1つ移動（1→6→5→4→3→2→1）

守りのときは、決められた**フォーメーション**（選手の配置・陣形）でコートをしき間なくカバーします。相手のサービスを受けるときは、前衛と後衛が**Wの形**に並んでコート全体をカバーする**W型**サービスレシーブが代

表的です。セッターを固定する作戦のときは、セッターをサービスレシーブに加えないようにくふうし、**サービスの直後にすばやくネット際へ出て**トスを上げに行きます。相手のスパイクなどを受ける守りでは、**2-1-3型**（基本型）や**3-3型**などの並び方があります。

場面	主なフォーメーション	ねらい
サービスレシーブ	W型	Wの形でコート全体をカバーする
レシーブ（守り）	2-1-3型・3-3型	すき間なく守る配置をつくる
味方のスパイク時	ブロックカバー	ブロックされたはね返り球を拾う備え

味方のスパイクが相手のブロックに当たって、自分たちのコートへはね返ってくる場合があります。そのこぼれ球を落とさずに拾って次の攻撃につなぐために、アタッカーの近くへ移動して備えるのが**ブロックカバー**（スパイクカバー）です。守りの範囲をあらかじめ決め、味方の攻撃がブロックされる場合に備えて動くことが大切です。

攻撃をさらに工夫するのが**サインプレー**です。チームのセットアップが安定してきたら、いろいろなスパイクにそれぞれ**合図（ハンドシグナル）**を決めておき、そのサインを使って「だれが・どんな攻撃をするか」をすばやく合わせて攻めます。守る側に作戦を読まれにくくする効果もあります。

 補足: 体勢をくずしながらでもボールをつなぐために、体を回転させてダメージを減らす回転レシーブや、とびこむようにして拾うフライングレシーブ（スライディング）といった技もあります。むずかしい技なので、まずは安全に倒れる練習から始めましょう。

最後に、バレーボールは**年齢・性別・障がいの有無をこえて楽しめる**スポーツです。下肢に障がいのある人などが座って行う**シッティングバレーボール**、聴覚に障がいのある人の**デフバレーボール**、視覚に障がいのある人の**フロアバレーボール**などがあります。さらに、自分がプレーするだけでなく、**試合を観戦して応援する、審判やボランティアとして大会を支える**といった関わり方もあります。いろいろな立場でスポーツに参加できることが、バレーボールの大きな魅力です。

重要用語

セッターの役割	ボールの集まりやすい位置に動き、攻撃のためのトス（セットアップ）を上げる司令塔の役割。
セットアップ	攻撃のためにアタッカーが打ちやすいようトスを上げること。正確さがよいスパイクにつながる。
ポジションの基本配置	トス得意をセッター、スパイク得意をアタッカーとして、コート上で対角に配置すること。
ローテーション	サービス権を得るたびに、6つのポジションを時計回りに1つずつ移動するきまりのこと。
W型サービスレシーブ	前衛と後衛がWの形に並び、コート全体をカバーしてサービスを受ける守りの陣形のこと。
レシーブフォーメーション	スパイクなどを受ける守りの配置。基本型の2-1-3型や、3-3型などの並び方がある。

ブロックカバー	味方のスパイクが相手のブロックに当たってはね返ってきた球を拾うために、アタッカーの近くへ移動して備える動きのこと。スパイクカバーともいう。
サインプレー	各スパイクに合図（ハンドシグナル）を決め、それを使って攻撃を合わせて組み立てるプレー。
回転レシーブ	体を回転させてダメージを減らしながら、低いボールを拾う技。片手・両手のやり方がある。
フライングレシーブ	とびこむようにして遠くの低いボールを拾う技。スライディングとも呼ばれる難しい技。
シットイングバレーボール	下肢に障がいのある人などが、座った姿勢で行うバレーボールのこと。多様な関わり方の一つ。
多様な関わり方	プレーするほか、観戦する・審判やボランティアで大会を支えるなど、いろいろな参加のしかた。

ミニクイズ

1. セッターのおもな役割として正しいものはどれか。

- (A) 攻撃のためのトス（セットアップ）を上げること (B) 相手のスパイクをブロックすること (C) 守備専門でサービスをしないこと (D) 相手コートへ強く打ち込むこと

答え： **攻撃のためのトス（セットアップ）を上げること** セッターはボールの集まりやすい位置に動き、攻撃のトス（セットアップ）を上げる司令塔。ブロックは全員が行い、守備専門はリベロ、強く打ち込むのはアタッカーの役目なので他は誤り。

2. 「正確なセットアップが、よい〇〇につながる」。〇〇に入る語はどれか。

- (A) サービス (B) ブロック (C) スパイク (D) ローテーション

答え： **スパイク** セッターの正確なトス（セットアップ）があつてこそ、アタッカーがタイミングよく打てるのでよいスパイクにつながる。サービスやブロック・ローテーションはトスの良し悪しと直接結びつかないので誤り。

3. ポジションの基本的な配置として正しいものはどれか。

- (A) セッターとアタッカーを同じ列にそろえる (B) 全員を前衛に集める (C) セッターを必ず後衛だけに置く (D) トス得意をセッター、スパイク得意をアタッカーとして対角に配置する

答え： **トス得意をセッター、スパイク得意をアタッカーとして対角に配置する** トスの得意な選手をセッター、スパイクの得意な選手をアタッカーとし、コート上で対角に配置するのが基本。こうすると回っても攻撃を組み立てやすい。同じ列や前衛集中、後衛固定は基本配置ではないので誤り。

4. ローテーションで選手が移動する向きはどちらか。

- (A) 反時計回り (B) 前後に入れかわる (C) 左右に入れかわる (D) 時計回り

答え： **時計回り** ローテーションでは6つのポジションを時計回りに1つずつ移動する。反時計回りや前後・左右の入れかえではないので他は誤り。

5. ローテーション（時計回りに1つ移動）を行うのはどのタイミングか。

- (A) 1点を失うたび (B) 1セットが終わるたび (C) サービス権を得るたび (D) 監督が指示したとき

答え： **サービス権を得るたび** サービス権を相手から得たとき（サイドアウトの後）に全員が1つずつ時計回りに移動する。失点ごとや毎セット、監督の指示ごとではないので誤り。

6. サービスレシーブで、前衛と後衛がWの形に並んでコート全体をカバーする陣形を何というか。

- (A) W型 (B) 2-1-3型 (C) 3-3型 (D) ブロックカバー

答え：**W型** Wの形でコート全体をカバーするのはW型サービスレシーブ。2-1-3型や3-3型はスパイクなどを受ける守りのレシーブ陣形、ブロックカバーは味方のブロック後の備えなので誤り。

7. セッターを固定する作戦のとき、くふうとして正しいものはどれか。

- (A) セッターはサービスレシーブに加わらず、サーブ直後にすばやくネット際へ出る (B) セッターも前に出ずに守りに専念する (C) セッターがサービスを必ず打つ (D) セッターは動かず同じ場所にとどまる

答え：**セッターはサービスレシーブに加わらず、サーブ直後にすばやくネット際へ出る** セッター固定では、セッターをサービスレシーブに加えないようにし、サーブ直後すぐネット際へ出てトスを上げに行く。守り専念やサービス担当固定、動かないことはトスを上げに行く目的に反するので誤り。

8. スパイクなどを受ける守りの『基本型』とされるレシーブフォーメーションはどれか。

- (A) W型 (B) バンチシフト (C) 2-1-3型 (D) ハンズアップ

答え：**2-1-3型** レシーブフォーメーションの基本型は2-1-3型（ほかに3-3型などがある）。W型はサービスレシーブ、バンチシフトはブロックの配置、ハンズアップはブロックの構えなので守りの基本型ではない。

9. 味方のスパイクが相手のブロックに当たって自陣へはね返ってきたボールを拾うために、アタッカーの近くへ移動して備える動きを何というか。

- (A) ブロックカバー (B) サインプレー (C) ローテーション (D) フェイント

答え：**ブロックカバー** 味方のスパイクがブロックされてはね返ってきた球を拾う備えがブロックカバー（スパイクカバー）。サインプレーは合図を使う攻撃、ローテーションは位置の移動、フェイントは打つと見せて落とす攻撃なので誤り。

10. サインプレーの説明として正しいものはどれか。

- (A) 守備の範囲を全員で広げること (B) サービスを順番に交代すること (C) ネットの下を通さないように守ること (D) いろいろなスパイクに合図（ハンドシグナル）をつけ、それを使って攻撃を組み立てること

答え：**いろいろなスパイクに合図（ハンドシグナル）をつけ、それを使って攻撃を組み立てること** サインプレーは、各スパイクにサイン（ハンドシグナル）を決めてそれを使い攻撃を合わせるプレー。守備範囲の話やサービス交代、ネット下を通さない（ブロックの注意点）とは別なので誤り。

1. 体を回転させてダメージを少なくしながら低いボールを拾う技を何というか。

- (A) オーバーハンドパス (B) 回転レシーブ (C) ブロック (D) セットアップ

答え：**回転レシーブ** 体を回転させて受け身をとるように拾うのが回転レシーブ（片手・両手がある）。オーバーハンドパスは高いボール用のパス、ブロックは防御、セットアップはトスなので誤り。

2. 下肢に障がいのある人などが、座った姿勢で行うバレーボールを何というか。

- (A) デフバレーボール (B) シットティングバレーボール (C) フロアバレーボール (D) ビーチバレーボール

答え：**シットティングバレーボール** 座って行うのがシットティングバレーボール。デフバレーボールは聴覚障がい、フロアバレーボールは視覚障がいのある人のバレーボールで、姿勢の説明としては誤り。

3. 視覚に障がいのある人が楽しめるバレーボールはどれか。

- (A) シットティングバレーボール (B) フロアバレーボール (C) デフバレーボール (D) 9人制バレーボール

答え：**フロアバレーボール** 視覚障がいのある人が行うのはフロアバレーボール。シットティングは座って行う、デフは聴覚障がい、9人制は人数の種類なので誤り。



4. バレーボールへの『多様な関わり方』として、本文で示されているものはどれか。

(A) 必ず選手としてコートでプレーすること (B) 観戦したり、審判やボランティアとして大会を支えたりすること (C) 勝ったチームだけが参加できること (D) 相手より強く打つ練習だけをする

答え：観戦したり、審判やボランティアとして大会を支えたりすること プレーするだけでなく、観戦する・審判やボランティアで大会を支えるのも大切な関わり方。選手限定・勝者限定・打つ練習だけは多様な関わり方の説明として誤り。