

# 日本国内でのネットボール競技の経緯と展望

——大学体育授業教材としての可能性に着目して——

## The History and Prospects of Netball in Japan: Focusing on Potentials for Physical Education Material in the Universities

飯田 祥明  
Yoshiaki IIDA

### Abstract

Netball is one of the competitive sports derived from basketball, and it is popular around commonwealth countries. It is considered that the ball game is also suitable sports for physical education material in the Universities. However, there are a few netball classes have been given in Japan so far. The purpose of the present study was to make a survey on the history of Netball both as competitive and physical education sports in order to study the potentials and issues of netball classes in Japanese Universities.

According to the results, the following issues have been indicated in order to spread the netball as a physical education sports in Japanese Universities.

1. Insufficient know-how to manage netball classes.
2. Lack of scientific information about characteristics of netball classes.
3. Poor teaching environment to implement the rules of the game in the court.

### I 緒言

ネットボールは1895年にイギリスで生まれたバスケットボールとルーツを共にするスポーツである。バスケットボールは1891年にアメリカ合衆国で誕生したが、当時は「女性には激しいスポーツは不向き」という考え方が一般的で、ドリブルを禁止するなどのルール変更をして女性向けに工夫されていた<sup>1)</sup>。バスケットボールは1892年にイギリスへ伝わり1895年にマダム・オステンバークス・カレッジにてバスケットボールのルールを基準に女性向けスポーツとして現在のネットボールの原型が誕生したとされている<sup>2),3)</sup>。また、1960年代までは、オーストラリアとニュージーランドでwoman's basketballと呼ばれていたとされている<sup>4)</sup>。そのような背景から「バスケットボールの妹分」と呼ばれることも多い。競技特性はバスケットボールと共通する部分が多く、頭上高くに設置された



図1 ネットボールの試合の様子（「ネットボール資料室」より許可を得て掲載）

ゴールにボールを入れた回数で競い合うスポーツである（図1）。

ゴールポストに関しては、両スポーツともリングの高さは床から3.05mである。バスケットボールはバックボードがあり、リングの直径は0.45mであるが、ネットボールのポストにバックボードはなく、ゴールリングの直径は0.38mと若干小さい（図2）。バックボードが無いことで、ネットボールはリバウンドの状況がバスケットボールよりも起こりにくいとされており<sup>5),6)</sup>、これはすなわち攻守が1度のシュートで切り替わりやすく、一方のチームが延々とリバウンドを取ってシュートを打ち続けることが少ないことを意味する。また、バックボードがないため強く打ったボールが跳ね返ってゴールに入ることはないため、よりシュートに正確性が求められる。Porter（1969）はバスケットボール選手のシュートの正確性を高めたいなら、ネットボールのボードが無いゴールでプレーさせるべきとも述べている<sup>7)</sup>。正式コートの大きさは、バスケットボールがサイドライン：24m以上28m以下、エンドライン：13m以上15m以下なのに対し、ネットボールはサイドライン：30.5m、ゴールライン：15.25mである（図3）。

ボールの大きさに関しては、バスケットボールは男子用が7号（周径0.749～0.78m）、女子用が6号（周径0.724～0.737m）であるのに対し、ネットボールは周径0.69～0.71m、重さ400～450gと定められている。これはサッカーボール5号球と同じ大きさで、これを使用することもルール上認められている。



図2 ネットボールポスト  
（バックボードがないのが特徴）  
（「ネットボール資料室」より許可を得て掲載）

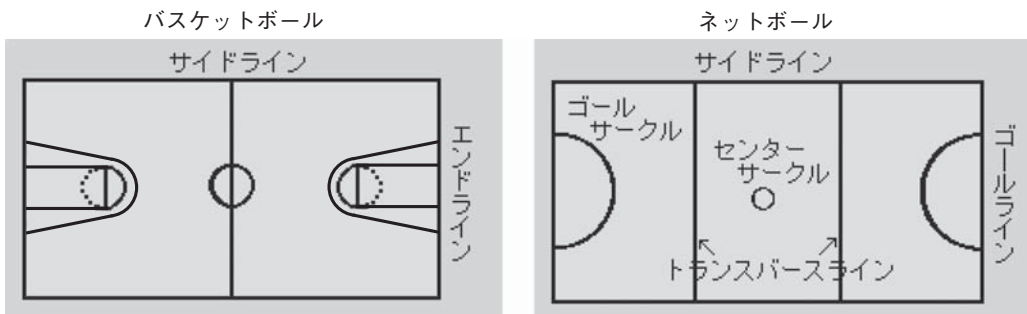


図3 バスケットボールとネットボールのコート  
 (「ネットボール資料室」より許可を得て一部修正し掲載)

得点については、ボールがリングを通過した時に得点となる点では共通だが、バスケットボールはシュート2点あるいは3点、フリースロー1点(終了,あるいはタイムの笛がなった時,ボールが手から離れていれば有効)であるのに対し,ネットボールは各シュート1点(終了,あるいはタイムの笛がなった時,ボールが完全にリングを通過していなければならない)である。

その他にもネットボールにはドリブル禁止,移動エリアの制限,ゴールにバックボードが付いていないなどの特徴がある。これらの詳しいルールについては後述する。

ネットボールは競技が確立して以来,イギリス連邦の国と地域を中心に競技人口が増加している。1960年には女子バスケットボール・ネットボール国際連盟(現在の国際ネットボール連盟)が設立され,1963年にはイングランドで第1回ネットボール世界選手権が開催された。2020年現在では協会加盟国(ワールドカップに出場できるフルメンバーおよび地域大会に参加できるアソシエイトメンバー)だけで70を超え(表1),競技人口は2000万人を超えている。日本には1990年にオーストラリアに留学していた(当時)群馬県立女子大学の神山雄一郎氏が初めて持ち込んだ。その後,1999年から日本選手権が開催され,徐々に競技人口を増やしている。現在は,東京都と群馬県を中心として活動が行われ,全日本チームは2度のアジア大会(2012年スリランカ大会,2014年シンガポール大会)に出場している。

ネットボールは競技種目としてだけでなく,世界規模でみると体育教材としても活用されているスポーツである。競技人口が多いイギリス,オーストラリア,ニュージーランドでは小学校・中学校での標準的な種目として扱われている<sup>8),9),10)</sup>。また,アジアの中で比較的競技人口が多いシンガポール<sup>11)</sup>やマレーシア<sup>12)</sup>では大学体育の教材として用いられている例もある。一方で,アメリカのようなネットボールが盛んとは言えない国でも教材としての価値が注目されはじめている<sup>13)</sup>。Lynch & Ottaway (2018)は,チーム志向型のスポーツであること,ユース世代の手と視覚の協調性や空間感覚や身体の制御能力を高めることができること,比較的痛みが少なく体験したことが多いバスケットボールやハンドボールといったスポーツに似通った部分が多いことなどを挙げ,ネットボールが体育教材として優れている種目であると述べている。

しかしながら,日本国内ではネットボールを授業として取り入れている例は非常に少なく,筆者の知る限り大学では神山氏が運営した群馬県立女子大学・群馬大学・群馬県立医療短期大学(1990・2000年・2010年代),国士舘大学(2003年ごろ)と南山大学(2018年～)のみであり,授業教材としてのネットボールの認知度は低いと言わざるを得ない。

表1 地域別参加国数（筆者作成）

地域	フルメンバー	アソシエイトメンバー	
アフリカ	12	8	
アメリカ	15	1	
アジア	11	7	
ヨーロッパ	11	2	
オセアニア	6	3	
計	55	21	合計 76

## II 目的

そこで本研究では、日本におけるネットボールの競技および体育教材としての経緯を明らかにするとともに、大学体育教材としての可能性という観点から今後の展望について考察することを目的とする。

## III 日本におけるネットボール競技の経緯

### 日本への移入

日本へのネットボールの移入は、1990年7月に神山雄一郎氏が留学先の Australian Institute of Sport（キャンベラ、オーストラリア）でこのスポーツを見たことをきっかけに始まった。神山氏は日本にネットボールを紹介する際、①運動量が適度なエアロビックススポーツであるため、小学生からかなりの年齢の者までできる、②すぐにゲームを楽しむことができる、③接触プレーを禁止しているため、怪我が少ない、④チームプレーの本質を理解し、仲間作りができる、⑤施設、用具が比較的安価で購入できることを挙げ、授業または地域スポーツに適していることを示唆している<sup>14)</sup>。1990年の帰国後には群馬県立女子大学で授業を開始し、翌1991年には同大学に日本初のネットボールチームである「ネットボール愛好会」ができた。

### 国内での発展

その後、1996年には日本ネットボール協会が発足し、1999年には第1回日本選手権大会が開催されている。出場チームは日本体育大学短期大学（東京）、杉並ネットボールクラブ（東京）、群馬県立女子大学 A、B（群馬）、イギリス大使館チーム A、B（東京）、玉村ラビッツ（群馬）の5チームであり、群馬と東京を中心にクラブチームや大学チームが複数できていたことがわかる。日本選手権はその後コンスタントに開催され、2019年時点で女子は21回、男子は3回実施されている。日本ネットボール協会のHPによると、現在活動しているネットボールチームは WLS netball（東京）、TOKYO NETBALL（東京）、Nep tuneZ（東京・東京海洋大学）、あんなかネットボールクラブ（群馬）、健大 INGI-D（群馬・高崎健康福祉大学）、ライジンズ（群馬・群馬県立女子大学）であり<sup>15)</sup>、東京と群馬を活動の中心としている傾向は1990年代後半と同様である。



図4 1997年アラフラゲームズ（環太平洋大会）  
（「ネットボール資料室」より許可を得て掲載）

#### 国際大会への参加

ネットボールの普及は日本全国規模とは言えない現状であるが、国際スポーツである点を活かし、日本代表チームは精力的に国際大会への出場を行っている。初めて日本代表チームが国際大会に出場したのは1994年に香港で開催された第1回アジアユース選手権（オープン参加）で、その後もアラフラゲームズ（2年に一度、オーストラリアのダーウィンで開催される国際的なスポーツの祭典）（図4）や日本スコットランドハイランドゲームズに参加を果たしている。2003年にはネットボール協会アジア連盟から日本ネットボール協会が正式承認を受け、2012年にはワールドカップ予選を兼ねる第8回アジア選手権大会への初出場を果たした（1勝5敗、8位）。その後も第8回アジアユース選手権大会（2013年）、第9回アジア選手権大会（2014年）、第9回アジアユース選手権大会（2015年）、アジアネットボール選手権（2018年）に出場している。さらに、2019年には茨城県鹿嶋市でアジアユース選手権大会を開催した。

#### IV 日本におけるネットボール授業の歴史

次に、日本における体育教材としてネットボールの経緯について注目する。オーストラリアに留学していた神山氏は帰国した1990年より2014年まで群馬県立女子大学にて体育の授業でネットボールを実施した。神山氏は1992年以降、非常勤講師として群馬大学と群馬県立医療短期大学でもネットボールの授業を開講している。2000年代に入ると、長野県諏訪二葉高校（2003年～2009年）や国士舘大学（2003年～終了時期不明）、愛知教育大学附属岡崎中学校（2009年のみ）が授業でネットボールを用いた記録が残っており、体育教材としてのネットボールが普及する兆しがみられたことが推察される。しかしながら現在、定期的な授業種目として実施されているのは南山大学



(2018 年～) のみであり、普及が進んでいるとは言えない。

このような経緯を考えると、ネットボールは競技スポーツとして着実に歩みを進めているが、体育教材としての普及は単発に終わってきたと言わざるを得ないだろう。

## V 競技特性・ルールと大学体育への適性

次に、ネットボールの特性・ルールを整理するとともに、大学体育の教材としての適性について考察していく。ネットボール協会によるとネットボールのルールは以下のようにまとめられている<sup>16)</sup>。

- ①選手ごとの役割と動ける範囲が決まっている
- ②基本動作はパスとシュートのみ（ドリブルは禁止）
- ③ボールを持つ選手への身体接触は禁止
- ④ボールを持つ選手から足元 0.9m 以上離れる
- ⑤守備側は攻撃側のボールを遮ることで攻撃に転じる（ボールを遮る際の身体接触は禁止）
- ⑥競技者の年齢に合わせコート大きさや試合時間、ボールの大きさ等を柔軟に調整できる

まず①については、バスケットボールとの最も大きな違いの 1 つである。バスケットボールはコート上に 5 人入ることができ、ポジションが異なってもルール上行うことができるプレー内容に差異が無いのに対し、ネットボールはコート上に 7 人立つことができるがそれぞれのプレー内容には違いがある。

図 5 のようにコートは大きく 3 つのエリア（サード）に分けられ、さらにゴール周辺の半円エリア（ゴールサークル）も侵入できるプレイヤーが限定されている。また、ゴールサークル内でしかシュートを打つことができない。各ポジションの詳細は以下のとおりである。

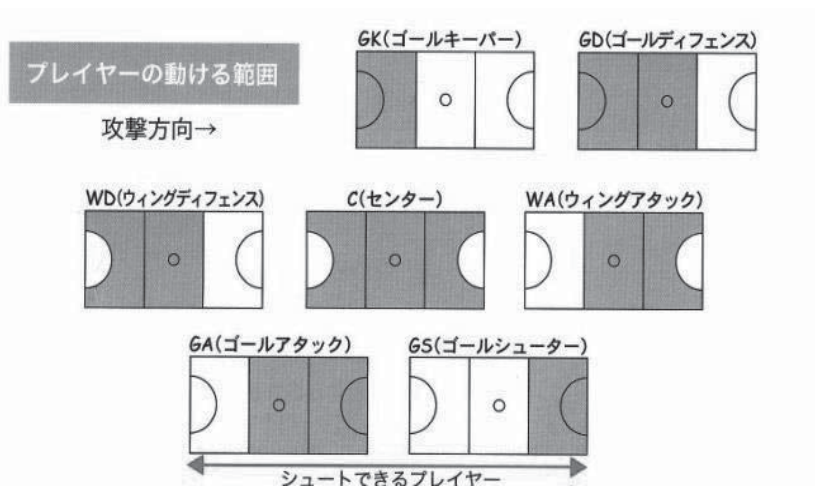


図 5 ネットボールのポジションと動ける範囲  
(日本ネットボール協会 (JNA)HP より許可を得て掲載)

GS (ゴールシューター) :

ゴールサークルを含む攻撃側ゴールサード内を動ける選手であり、シュートが打てるポジションで

ある。

**GA（ゴールアタック）：**

ゴールサークルを含む攻撃側ゴールサード内と中央のサード内を動ける選手であり、シュートが打てるポジションである。

**C（センター）：**

ゴールサークルを除く攻撃側・守備側ゴールサード内と中央のサード内を動ける選手である。攻撃側のサードに侵入できるもののゴールエリアには入れないためシュートを打つことはできない。

**WA（ウィングアタック）：**

ゴールサークルを除く攻撃側ゴールサード内と中央のサード内を動ける選手である。攻撃側のサードに侵入できるもののゴールエリアには入れないためシュートを打つことはできない。

**WD（ウィングディフェンス）：**

ゴールサークルを除く守備側ゴールサード内と中央のサード内を動ける選手である。

**GD（ゴールディフェンス）：**

ゴールサークルを含む守備側ゴールサード内と中央のサード内を動ける選手であり、相手のシュートを妨害できるポジションである。

**GK（ゴールキーパー）：**

ゴールサークルを含む守備側ゴールサード内を動ける選手であり、相手のシュートを妨害できるポジションである。

このように移動範囲がポジションによって異なるため、個人の体力水準や特性に合わせた人員配置ができる。例えば、Cのような広範囲を動くポジションには運動量が豊富なプレイヤーを、GSやGKには運動量は高くないが高身長なプレイヤーを配置するなどが戦略的配置例として挙げられる。また全選手が全コートエリアに移動でき、ポジションを問わず上級者が1名でもいればゲームが成り立ちやすいバスケットボールと異なり、各ポジションの役割が明確化されている分、選手の特性を考慮せずにポジションを決めると、ボールが特定のエリアで滞るなどの戦略ミスがしばしば生じる。したがって、ネットボールは1人1人の特性を考慮しポジションや役割を綿密に決める必要があり、授業において思考力やチームワークを学ぶ教材としての適性は非常に高い。また、ボールのあるエリアに立ち入れるプレイヤーの人数が少ないため、状況判断のための認知的負荷が大きくない点も適性の1つであろう。小学生3年生の事例ではあるが、中山（2016）はネットボールの授業を1か月間実施すると、ボールゲームが苦手だと感じている生徒のアンケート項目「ボールを持ったらどうすればいいかわからない」の回答数が減ったことを報告しており、ネットボールの守備側の人数が少なくボール保持者に余裕がある特性がこの減少に関わっていると推察している<sup>17)</sup>。

②の基本動作がパスとシュートのみであり、ドリブルが認められていない点もバスケットボールとの大きな差異の1つである。ドリブルは自分自身でボールを移動させ、攻撃を作り出すもしくはボールを奪われないようにする技術である反面、個人でのプレーを増やし、他プレイヤーがボールに触れる機会の個人差を生み出す原因にもなる。その点、ネットボールはボールを運ぶ手段はパスしかなく、しかもゴールサークル外からのロングシュートは認められていないため、必然的にチームプレーが求められる。また、シュートについては攻撃側のゴールサークルに立ち入ることができるGS、GAしか行うことはない。つまり、大半のネットボールプレイヤーに必要な基本技術はパスとキャッチとそれに付随するステップのみということになる。さらに、ネットボールにはボールを保持して3秒以内にパスもしくはシュートをしないといけないというルールがあるため、ス

ムーズなパスとキャッチの重要性は非常に高い。これらのルールは授業を進めるうえでパス練習とキャッチ練習を重点的に実施できることに繋がる。もちろん、全学生に数回はシュートの体験を課すことは重要である。しかし、比較的難易度が高く授業時間だけで習得することが難しいシュートの機会を減らすことで、投動作による正確なボールコントロールが苦手な学生の運動有能感の低下も防ぐことができるだろう。

③、④、⑤の点は、どれも過度の身体接触を避けるためのルールである。授業では様々な運動経験の学生が混在した状況でプレーが行われる。身体接触に関する主観や耐性は個人の運動経験によって非常に差が大きい。身体接触は予期しない運動を引き起こし怪我の原因となるほか、身体接触に対する恐怖心は体育授業へのモチベーションを下げる可能性がある。ルール上は身体接触を禁じているバスケットボールは、自身の有する空間（シリンダー）内であれば接触があってもルール違反にならないことも多く、未経験者にとっては理解が難しい部分でもある。これに対してネットボールのルールは、ボールが関係しない場所での故意ではない身体接触が反則になることはないものの、ボールが関わる場面での身体接触は全て反則として扱われる。そのため、運動経験や体格差がある場合でも比較的安全に対戦することができる。また、この特性を活かし近年では男女ミックスの大会も増えてきており、男女混合編成での授業も運営が可能であると考えられる。

①～⑤の役割、技術、身体接触が限定されている特性は、体力や運動経験の個人差が下の年代よりも大きく小・中学生ほど体力や習熟度の向上は期待できない成長段階である大学生に適していると考えられる。さらに、現在大学における対面での体育実技を困難にしている新型コロナウイルスへの対応を行いやすい点も挙げられる。ネットボールのルール上、他者との距離を保つことは意識しやすく、他のコンタクトスポーツよりもソーシャルディスタンス確保の実行可能性は高いと考えられる。ネットボールの正式なルールはボールを有するプレイヤーから「足が」0.9m 離れることとされているが、ボールがない場面でも他選手と正対する場合は「顔が」2m 以上離れるようにするなどルール改変することで、飛沫感染のリスクは減らすことが可能となるであろう。また、ドリブルのしやすいサーフェスである必要がないため、換気が不要な屋外のコートで実施しやすい点も感染症対策を講じるうえでの利点であろう。

大学における体育施設や受講生の体力は、小中高と比較して学校間の差が顕著であるため、⑥も大学の授業教材としての適性であると考えられる。例えば、受講生の運動能力によってボール保持可能時間や試合時間を変更したり、各学校が有するコートやゴールの制限に応じてコート・ゴール・ボールを変更したりすることで、受講生のモチベーション向上や教材としての汎用性に繋がるだろう。ネットボールはドリブルがないため、バスケットボールと比較して屋外のコートでも床面の影響を受けにくい。また、ネットボール本来の1サードの長さは約10mであるが、本学の人工芝グラウンドにはアメリカンフットボール用の約9m 間隔の芝色の切り替えがある。芝目をサードの区切りとして利用し約0.9倍縮尺のコートにすることで、コートの視認性を高め、なおかつ少ない労力で準備することができる。

ネットボールがイギリス連邦諸国を中心に広がりをもせる国際スポーツであることも教材としての適性の1つである。スポーツは単なる競技ではなく、その地域の歴史や思想や価値観を知ることができる有形文化である。そして、他地域のスポーツをプレーすることは、他国文化の理解・興味の萌芽や外国人との交流に繋がる。また、ネットボール経験がある留学生にとっては、日本において交友関係を広める機会にもなることが考えられる。実際に、日本でもオーストラリアからの留学生がチームに参加したり、日本人学生がオーストラリアにネットボール留学をしたり、イギリス大





図6 南山大学の人工芝グラウンドの芝目（点線は画像編集で追加）  
（筆者撮影・編集）



図7 2018年在日マレーシア留学生ネットボール大会  
（日本ネットボール協会(JNA)に許可を得て掲載）

使館のチームと試合をしたりといった、ネットボールをきっかけとした海外との交流事例も記録されている（図6）。小中高と比較し、多様な語学教育が行われ、留学する人数・留学しに来る人数

ともに多い教育機関である大学にとっては、国際教育の観点からもネットボールの持つメリットは大きいと考えられる。

## VI 日本の体育教材としてのネットボールの課題

本章では、ここまで述べてきた日本でのネットボールの経緯や授業教材としての適性をもとに、日本の体育教材としてのネットボールの課題について整理していく。

### 授業のノウハウ不足

まず、最も大きな課題として挙げられるのが、日本国内の出版物では学習内容やドリルといった実際的な授業ノウハウに関する情報が非常に不足している点である。日本におけるネットボール授業のノウハウを確立していくために、以上のような情報をもとに独自の授業を展開し、事例を蓄積していく必要がある。

海外の出版物には多くの指導のための情報が公開されており、それらを日本の指導者向けに整理する必要がある。例えば、Shrehan & Sonya (2018) は、ネットボールに必要な運動スキルと指導

表2 ネットボールの授業で身に付けたい運動スキルと指導ポイント  
(Shrehan & Sonya (2018) の図を和訳して改変)

運動スキル	指導ポイント
フットワーク	<ul style="list-style-type: none"> <li>安全な着地</li> <li>膝とつま先を同じ方向に向ける</li> <li>膝を軽く曲げる</li> <li>着地面は肩幅に</li> </ul>
ピボット (軸足)	<ul style="list-style-type: none"> <li>膝を軽く曲げて</li> <li>ボールは身体に引き寄せる</li> <li>母指球でターンする</li> <li>地面についていない足はバランスを保つように</li> <li>攻撃側のゴールに顔を向けてターンする</li> </ul>
アタッキング	<ul style="list-style-type: none"> <li>ディフェンスを回避する</li> <li>ボールを投げる人を目視する</li> <li>身体は直立し、足は肩幅にする</li> <li>意図してボールをキャッチしたポジションから2-3歩動く</li> <li>足を外側に配置し反対方向に地面を蹴る</li> <li>スピードのために腕を使う</li> </ul>
ディフェンディング	<ul style="list-style-type: none"> <li>影のようについていく</li> <li>正対する相手に対して正面に立つ</li> <li>手は出さずに身体を近づける</li> <li>足は肩幅で離し膝を曲げる</li> <li>確実に攻撃者とボールを見るようにする</li> <li>速く、小さいステップをする</li> </ul>
シューティング	<ul style="list-style-type: none"> <li>バックボードがなく、片手で放つ</li> <li>ボールは頭の上に</li> <li>シュートする腕を耳の近くで構えた状態から腕を伸展する</li> <li>一つの手はシュート、もう一方の支える手はボールを導く</li> <li>肘と膝を曲げてから伸ばす</li> <li>リリースする際に手首を返し、腕と指がポストの方に向くようにする</li> <li>常にリバウンドをフォローする</li> </ul>
ボールの位置	<ul style="list-style-type: none"> <li>動いているプレイヤーの前にボールが来るように狙う</li> <li>レシーバーはできるだけディフェンスの前でボールをキャッチする</li> <li>アタッカーが作ったスペースにパスする</li> </ul>

ポイントをまとめている（表2）。具体的なドリル内容は受講生の身体能力や運動経験に合わせて修正すべきであるが、これらの指導ポイントを確実に習得できるように授業を構成する必要がある。

また、本来 9-11 歳用のメニューではあるが、イギリスのネットボール協会が提唱する導入ゲーム「high-five」<sup>18)</sup>も、ほぼ全員が初心者としてネットボールを学ぶ日本の大学生にとっては適した教材である。High five の概要は以下のとおりであり、7 人制のフルゲームへの良い導入となり、チームワークの概念やスコアラーとタイムキーパーの重要性も理解できるとされている。

- ・コートは場合によっては狭くてもいいが、シュートサークルのサイズは変えない
- ・ポストを 2.74m に下げ、ボールは 4 号にする
- ・1 チームは 7～9 人とし、コートには 5 人出場する
- ・ポジション、審判やスコアラーなどの役割がローテーションしていく（図 8）
- ・移動できるエリアが通常のネットボールと異なる（図 9）
- ・ボールのマークは 1m 離れる
- ・ボール保持は 4 秒まで

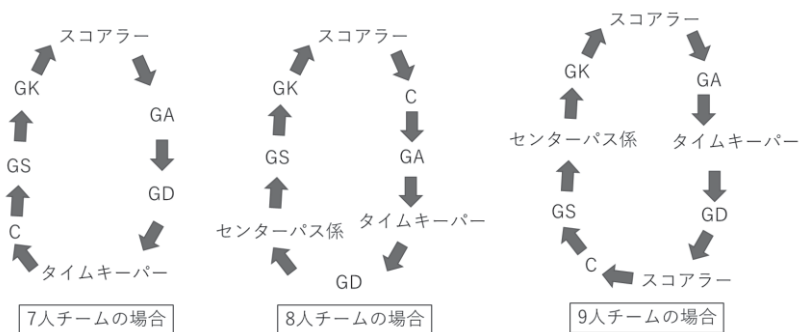


図 8 HIGH FIVE の役割ローテーション  
(Navin, A. (2012) の図を和訳して改変)

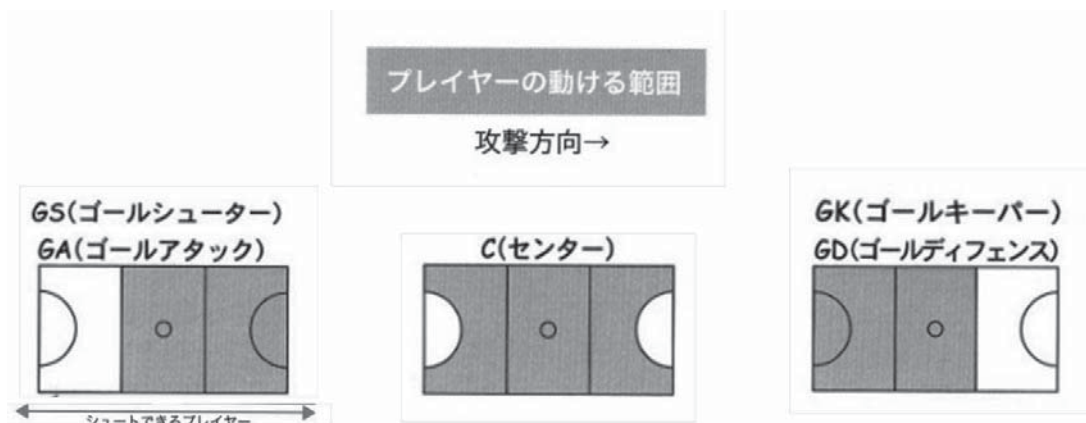


図 9 HIGH FIVE のポジションとエリア  
(日本ネットボール協会 (JNA)HP より許可を得て編集・掲載)

**授業目標**

- ・ ネットボールのルールを修得しゲームを楽しむ。チームプレーの中で協力について考える。初心者対象。
- ・ 小学生から行ってきた体育について、もう一度考え直し、これからの自分の生活に活かせるようにする。

**授業概要**

## ネットボール

【1 チーム7人でバスをしながら（ドリブルなしで）ボールを敵陣に運びゴールポストの先についたリングにシュートし得点を競うゲーム】  
 チームごとにバスやシュートの練習をした後、ゲームを行う。ボールを正確に投げる。キャッチする。落ち着いてシュートする。といった基本的なことが全て一人一人の役割であり、チームプレーであることを理解する。リーダーはチームをまとめ、話し合いの中心を務める。

**授業計画**

1. ガイダンス
2. 1 2分間走
3. ビデオ鑑賞後、3分割されたコートでゲームを行う
4. 自分が動ける範囲を理解する
5. シュートの確実性を高める
6. バスの正確性を高める
7. ディフェンスをかわしてボールをキャッチする
8. マンツーマン・ディフェンスを理解する
9. 視野を広くすることを考える
10. 自分の役割について考える
11. 理想的な攻撃パターンを理解する
12. 自分で判断して攻撃の形を作る
13. 立場の違いによる考えを理解する
14. 「楽しむ」ということを考える
15. 評価

図 10 群馬県立女子大学で実施されていたネットボールの授業内容（神山氏から提供）

- ・ ボール保持者に対して腕を伸ばして守ってはいけない
- ・ ボール保持中はパスやシュートを邪魔されない
- ・ インターセプトするためのジャンプは1回だけ

実際に日本で行われた大学の授業シラバスも非常に有益な情報であるが、現在では神山雄一郎氏が群馬県立女子大学で実施していた内容しか保存されていない。神山氏から入手したシラバス資料をもとに授業目標、概要、計画をまとめた（図 10）。授業内容をみると、体育を専門としない文学部の女子学生を対象としたものであったためか、ネットボールの専門用語を極力用いず簡易な言葉で説明されている。また、授業計画としては前半が個人技術の習得、後半がチームプレーの理解と戦術への発展という構成となっている。

その他の方法としては、インターネットを利用して海外からネットボールのドリルの情報を収集するのも有効な方法の1つである。例えば、Sportplan 社の Netball Coaching<sup>19)</sup>や SoloSessions 社<sup>20)</sup>は非常に多くの練習メニューを紹介しており、受講生のレベルや運動経験に応じてドリルを選択することが可能である。もちろん、バスケットボールのドリルもネットボールの授業内容を考える際の一助となる。手でボールを扱う球技に必要なコーディネーションに着目したドリル集は、ネットボールの授業のウォーミングアップに活用可能性が高いであろう<sup>21)</sup>。

### 授業におけるネットボールの運動特性の解明

ここまで紹介してきたように、ネットボールのゲーム特性が授業教材に適していることを示唆する論説は多く存在しているが、それらの多くはあくまで指導者や研究者の主観に基づくものである。より説得力を持って授業教材としての適性を示すためには、より客観的なエビデンスが必要である。ネットボールのゲーム特性や生理学的特性を客観的数値によって検証した研究は近年増えてきている<sup>22), 23), 24), 25)</sup>。例えば、Davidson et al. (2008) は、ポジションごとの移動動作の分析を行い、ポジションによってスプリント、ランニング、シャッフル（すり足）の割合が異なり、GS、GK、C の順で休息時間の割合が大きいことを示している。これらの研究はネットボールのゲーム特性、生理学的





図 11 Playertek (Catapult 社) でのデータ取得例 (筆者作成)

特性を客観的指標によって示した研究ではあるが、いずれもネットボールが盛んな国における比較的競技レベルの高い選手を研究対象としたものであり、日本のようなネットボールの経験者が非常に少ない国における授業受講者レベルの選手にも当てはまる知見であるかは不明である。

神山氏は、同様の問題意識で日本におけるスポーツを専門としない大学生にネットボールの授業を実施した際のゲーム特性の分析や生理学的データの取得を試みている。平均心拍数をポジション別に比較した研究<sup>26)</sup>では全体の平均値では、GD が最も高く、ついで GA、C、GS、GK、WA、WD という順であり、日本の大学体育においてもポジションによって運動負荷が異なることを示した。また、動ける範囲の広さで、C、WA・WD、GA・GD、GS・GK の 4 グループに分けた際の平均心拍数は、高い順に GA・GD グループ、C グループ、GS・GK グループ、WA・WD グループとなったと報告している。神山氏はこれらの結果からネットボールの運動量の大きさは、動ける範囲の広さではなく、その役割の方が大きな影響力を有していることを示唆している。また、一般大学生およびネットボールアジアユース選手権に出場した 4 チームの試合映像から「全てのパスの数」「ミスパスの数」「攻撃回数」「1 回の攻撃で繋いだパスの数」「シュート数」「シュート率」「ミスパスの割合」「1 回の攻撃で繋いだパスの数の平均値」「1 回ゴール下まで行くのに必要としたパスの数の平均値」を算出した研究<sup>27)</sup>では、授業のゲームは技術レベルで比較すれば、アジアユース選手権で行われたどのゲームより低いことは明らかであるが、VTR から読み取った段階では「シュート率」が低い以外違いなしという結果であった。神山氏はこれらの結果から、ネットボールは初心者でも経験者と似たゲーム展開が可能なスポーツであると述べている。これらの研究はネットボールの運動負荷や運動特性を知るうえで重要な基礎的情報を与えてくれるものの、授業におけるネットボールの具体的な身体的負荷やゲーム特性については、未だ解明の余地が大きいと言えるだろう。

近年では、センサー技術の向上に伴って、スポーツ中のより詳細な運動負荷やゲーム特性を比較的容易に取得できるようになってきた。その代表例が GPS や加速度センサーや心拍計を搭載したウェアラブル機器である。図 11 はネットボールコート上を運動中に Playertek (Catapult 社) によって各種データを取得した例である。移動距離や平均の速度、心拍数などを算出することが可能であ



る。今後、授業中のネットボールにおける運動特性データを取得し、授業受講に伴う運動強度の変化、ポジションごとの比較などを分析することで、授業教材としての利点・欠点などを科学的に明らかにしていきたい。

### コートや用具などの環境整備

日本においてネットボールの授業が普及していないため、コートや用具といった授業環境が整っていないことも大きな課題である。ネットボールの公式球に関しては、国内でも金港スポーツ（横浜市）が取り扱っているほか、サッカーの5号球で代用することも公式ルールで認められている。

ゴールポストに関しては、現在日本では既製品の発売は行われていない。個人輸入という形で不定期販売されていることはあるようだが、安定供給という点では不安が残る。ネットボールに最も競技性が近いバスケットボールのゴールを代用することも1つの案ではあるが、通常バックボードがリングと一体化しており取り外すことは難しい。2019年には国内スポーツメーカーであるセノー株式会社がネットボールゴールの販

売を開始したが<sup>28)</sup>(図12)、受注販売であるため広く普及するのは難しい価格となってしまう。スポーツ製品は普及しないと製造コストが高く、コストが下がらないと普及しにくいというジレンマを抱えているが、ネットボールゴールもこれに当てはまる。したがって、高品質のネットボールゴールの価格が下がるのを待つよりも、既存の代用品を用いて授業教材としての普及を進めることが先決であろう。代用品として最も有効と考えられるのが、セストボールという小学校のバスケットボール導入用に用いられる球技のゴールである(図13)。セストボールゴールはボードが無いため、ネットボールの競技性を失わずにプレーが可能である。高さは最大でもミニバスケットボールと同じ2.65mであるが、スポーツを専門としない女子学生のクラスであれば充分運営できる。リングの大きさ内径0.6mとネットボールの0.38mよりかなり大きく、シュートの難易度が下がる点は考慮が必要である<sup>29)</sup>。また、セストボールのゴールは軽量で、比較的重量のあるネットボールの公式球でシュートを放つと転倒の危険性がある。しかし、セストボールには専用のボールがあり、それで代替することができるだろう。

ネットボールコートは屋内・屋外どちらでも対応可能ではあるが、通常は専用の既設ラインはないと考えられるため、どのように設定するかが重要である。先述した人工芝などの芝目を活用するか、人工芝用のラインテープ、マーカーを活用できるであろう(図14)。



図12 セノー製 ネットボールゴール  
(筆者撮影・編集)



図 13 セストボールゴール（筆者撮影・編集）



図 14 芝目，ラインテープ，マーカーを用いたコート  
（筆者撮影・編集）

## VII おわりに

この論文では日本国内のネットボールの動向を整理し、大学体育の教材としての可能性と課題を明らかにした。その結果、ネットボールの特性は大学体育教材として適しているが、教材としての普及を目指すには授業ノウハウ、運動特性の解明、授業環境の不備といった点を解決するべきであると示された。

## VIII 謝辞

本研究は2020年度南山大学パッヘ研究奨励金 I-A-2 の研究助成を受けています。  
情報提供をいただいた、神山雄一郎氏、日野川英佑氏にこの場を借りて御礼申し上げます。

## 引用文献

1. 高橋義雄 (2017). NEW スポーツを学ぼう！ 2 ゴールをねらうニュースポーツ, ベースボール・マガジン社
2. 神山雄一郎「ネットボール資料室」<http://www.netball.jp/rekisi.html> (2020 年 10 月 16 日)
3. Navin, A. (2012). Netball: Skills. Techniques., Crowood, 8-9.
4. 神山雄一郎「ネットボール資料室」<http://www7b.biglobe.ne.jp/~netball/netball.html> (2020 年 10 月 16 日)
5. Watt, A. (1993). A descriptive process analysis and comparison of game modifications in junior netball and basketball, Thesis (B.Ed.(Hons.))-Edith Cowan University
6. Roberts, C., & O'Donoghue, P. (2013). Momentum in netball shooting. Peters, DM, & O'Donoghue, P. Performance analysis of sport IX. London: Taylor and Francis, 136-142.
7. Porter, C. M. (1969). Boardless Basketball. Journal of Health, Physical Education, Recreation, 40(9), 53-53.
8. 日豪プレス オーストラリア生活情報サイト <https://nichigopress.jp/ikuji/auskyoiku/135622/> (2020 年 10 月 16 日)
9. スポーツ留学 by EduKIWI ニュージーランド留学センター <https://sports-ryugaku.co.nz/> ネットボール / (2020 年 10 月 16 日)
10. イギリス教育事情 (英国教育事情) [https://blog.goo.ne.jp/london2005\\_august/e/ffc062ff9ca6862f4e5073a8cb2810a6](https://blog.goo.ne.jp/london2005_august/e/ffc062ff9ca6862f4e5073a8cb2810a6) (2020 年 10 月 16 日)
11. NANYANG TECHNOLOGICAL UNIVERSITY Sport Electives@SSM [ssm.ntu.edu.sg/Programme/ProspectiveStudents/Pages/Sport-Electives.aspx](http://ssm.ntu.edu.sg/Programme/ProspectiveStudents/Pages/Sport-Electives.aspx) (2020 年 10 月 16 日)
12. University of Moratuwa PHYSICAL EDUCATION DIVISION <https://uom.lk/physical-education-division> (2020 年 10 月 16 日)
13. Lynch, S., & Ottaway, S. (2018). Back to School Netball Style: An Emerging Highly Inclusive Game for Physical Education or Sport: Editor: Ferman Konukman. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 89(4), 54-57.
14. 神山雄一郎. (1991). ネットボールの紹介. 大学体育, 18 (1), 92-95.
15. 日本ネットボール協会 (JNA) 国内チーム <http://www.netball.jp/kokunai.html> (2020 年 10 月 16 日)
16. 日本ネットボール協会 (JNA) ルール <http://www.netball.jp/rule.html> (2020 年 10 月 16 日)
17. 中山泉. (2016). 「ネットボール」を教材として用いた授業実践の一考察：第3学年「ボール運動（ゴール型）」の実践を通して. 広島大学附属三原学校園研究紀要, 6, 147-152.
18. Navin, A. (2012). Netball: Skills. Techniques. Tactics. Crowood, 18-20.

- 19.Sportplan, Netball Coaching <https://www.sportplan.net/drills/Netball/> (2020 年 10 月 16 日)
- 20.SoloSessions, <https://www.solosessions.com/> (2020 年 10 月 16 日)
21. 小谷究, 加賀屋圭子, 鈴木良和 (2019) 「バスケットボールを楽しく学ぶ ファンドリル」 ベースボール・マガジン社
- 22.Davidson, A., & Trewartha, G. (2008). Understanding the physiological demands of netball: A time-motion investigation. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 8(3), 1-17.
- 23.Chandler, P. T., Pinder, S. J., Curran, J. D., & Gabbett, T. J. (2014). Physical demands of training and competition in collegiate netball players. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 28(10), 2732-2737.
- 24.Cormack, S. J., Smith, R. L., Mooney, M. M., Young, W. B., & O'Brien, B. J. (2014). Accelerometer load as a measure of activity profile in different standards of netball match play. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 9(2), 283-291.
- 25.Fox, A., Spittle, M., Otago, L., & Saunders, N. (2013). Activity profiles of the Australian female netball team players during international competition: Implications for training practice. *Journal of Sports Sciences*, 31(14), 1588-1595.
26. 神山雄一郎 (1992) ネットボールにおけるポジション別心拍数変動—体育の授業で行った場合—群馬県立女子大学紀要 (12) 111-120.
27. 神山雄一郎 (1997) 教材としてのネットボールの特性 群馬県立女子大学紀要 (18) 143-155.
28. セノー株式会社 2020 年カタログ p102 <https://www.senoh.jp/catalog/index.html> (2020 年 10 月 16 日)
29. 長坂祐哉. (2013). 子どもとともにつくるセストボール(第 3 部 初等教育への一考察). 初等教育を考える(44): 研究紀要／東京学芸大学附属世田谷小学校 104-108.