

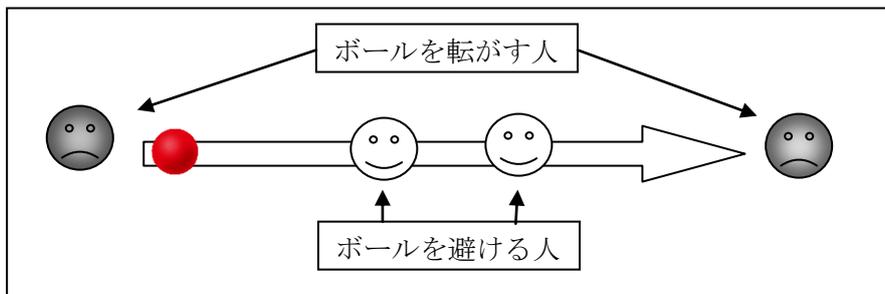
種目	ボールを使った遊び	準備運動・ドリルゲーム
----	-----------	-------------

【ポイント】

これまでボールを使った運動遊びをする機会が少なかった子どもたちにとって、相手からのボールを正面で受けたり、弾いたりすることができないことが多い。

ボールの正面に素早く入らなければならないことを意識させるとともに、動きを習得させることをねらいとする。

「トンネルゲーム」



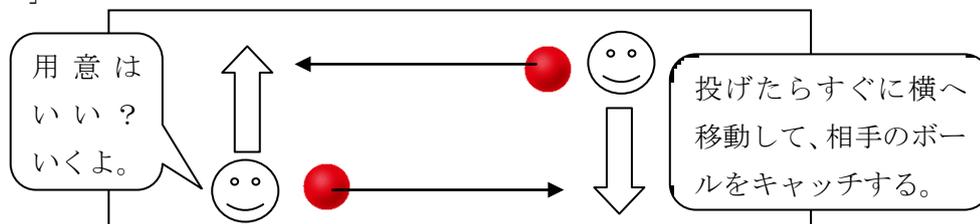
- ・ 4～5人のグループで行う。
- ・ 端の人がボールを転がす。
- ・ 間にいる人は、足を開いて両足の間に転がったボールが通るようにする。
- ・ ボールを跨いだ人は、ボールが通過すると 180 度体を回転させ、同様にボールを跨ぐ。
- ・ うまくボールを跨げなかった人は、端の人（ボールを転がす人）と交代する。

☆うまくできると斜めにボールを転がしたり、速いボールを転がしたり、間の距離を短くしたりするなどして、難易度を高くする。

【ポイント】

相手の動きを意識してパスをしたり、前後の動きできるものの、横を意識して動いたりしていない子どもが多い。お互いのタイミングのよいパスや、ボールを投げた後に素早く横へ移動する体の使い方を身につけさせることをねらいとする。

「カニ走りパス」



- ・ 2人1組となり、互いのボールを正面にパスする。
- ・ パスをしたら、素早く横に移動し、相手の投げたボールをキャッチする。

☆うまくできるようになると、投げ上げる、転がす、投げ方を変える、人数を増やすなどして、難易度を高くする。

種目	低学年向け ボールを使った遊び	準備運動
----	--------------------	------

【ポイント】

低学年の児童は、ボールに対する恐怖心があったり、ボール操作の技能が身に付いていなかったりすることが多い。そこで、狙ったところにボールを投げたり、跳んでくるボールを捕ったり、止めたりすることなどの簡単なボール操作を、低学年のうちに楽しみながら身に付け、今後のボール運動へとつないでいきたい。

 ボールを使った簡単な動き 

①ボール送りゲーム

- ・頭の上から渡す。
- ・足の間から渡す。
- ・体をひねり、左右から渡す。
- ・足の間を転がして渡す。
- ・いろいろな大きさのボールで渡す。



②ボールはさみゲーム

- ・2人組になり、背中でボールを挟んで移動する。
- ・背中以外の場所（おしりなど）で挟んで移動する。
- ・人数を増やし、4人組や5人組になって移動する。



 ボールを投げる動き 

①両手で

- ・足の間から
- ・胸の前から
- ・頭より上から

②片手で

- ・膝より下から
- ・腰の高さから
- ・肩より上から

③いろいろな姿勢で

- ・立って
- ・座って
- ・仰向けに寝転んで

 ボールを捕る動き 

①自分で投げ上げて

- ・軽く投げ上げて捕る。
- ・1回手を叩いてから捕る。
- ・2回、3回と手を叩いてから捕る。
- ・両手を地面についてから捕る。
- ・座って捕る。
- ・ジャンプして捕る。
- ・1回転して捕る。
- ・できるだけ遠くへ動いて捕る。

②友達とペアで

- ・転がしたボールを両手で止める。
- ・転がしたボールを片手で止める。
- ・転がしたボールをいろいろな体の部分で止める。（足の裏、お尻など）
- ・投げたボールをワンバウンドで捕る。
- ・投げたボールをノーバウンドで捕る。

種目	宝運びゲーム	低学年期の動きづくり
----	--------	------------

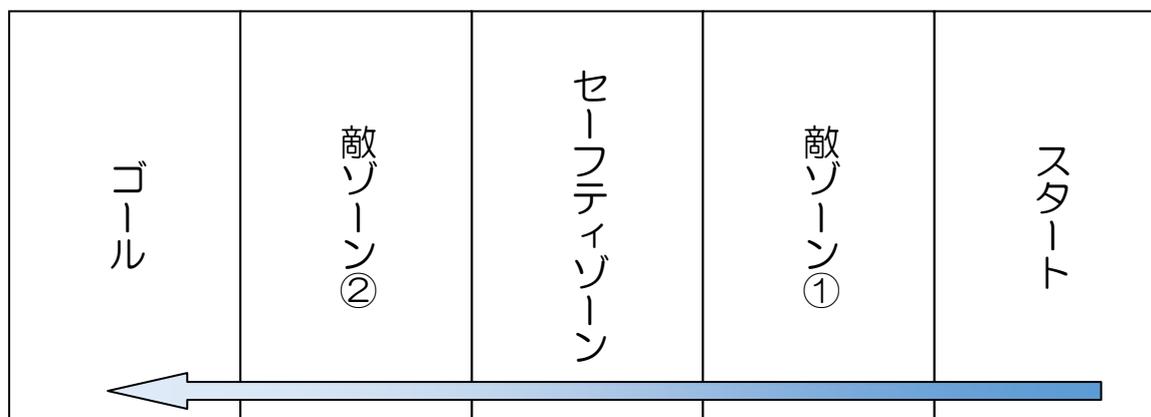
ゴール型のボール運動では、【個の動き】と【集団での動き】が必要とされ、その動きをどう高めていくのかが授業で求められる。

〔集団での動き〕

集団での動きとして大切にされているのは、ボールを持たない時の動きである。パスを通したり、シュートをしたりするために、敵のいない場所を見つけ出し、または作り出し、その場所を利用して攻撃していくために、味方同士がどう動くかを考えていく必要がある。近年は『戦術学習』として、多くの実践・報告が行われています。詳しくは、先行研究に当たってみるとよい。

〔個の動き〕

個の動きとして、ボール操作に関わる個の動きも重要になるが、ボールを持たない時にも個の動きが重要になってくる。敵をかわし、振り切るための動き。サイドステップやフェイントをかけるような俊敏な動きが求められる。そのような動きを身に付け、さらに発展的に集団での動きに着目していけるような低学年期のゲームを紹介する。



ルール： スタート地点からミニボール（玉入れの玉など）を持ってスタートし、敵ゾーンを突破してゴール地点に到達すれば得点。制限時間を設け、ゴールしたり、敵にタッチされたりしたらスタート地点に戻り、何度でもリトライできるようにする。攻撃の時にはタグを利用し、タッチされたかどうかを分かりやすくするのも良い。また、ゴール地点にダンボールを置いておくと、ゲーム終了後に得点が計算しやすくなる。

コート： 体育館でのバスケットボールコートを利用。

人数： 敵ゾーンの人と人の間には十分な間隔が空くようにしたいのと、敵ゾーン①よりも敵ゾーン②を突破することを難しくするため、敵ゾーン①は2人・敵ゾーン②は3人で守ることから始める。実態によっては、もっと人数やコートを変更すると良い。ともかく、どんどん点が入ることから始めることが重要。

個の動きに焦点を当てていること、低学年という発達段階を考え、スタート地点からは、1人1つずつのボールを持って攻撃に参加できるようにすることが大切である。得点ゲットに関わることが子どもの意欲を高める。低学年は、個の動きを大切に、相手をかかわす動きが身に付くことに焦点を当て、ゲームに十分子どもを浸らせてもらいたい。

種目	低学年向け ボールを使った遊び	タグをつけた鬼遊び(ボールはこび鬼)
----	-----------------	--------------------

【ポイント】

鬼遊びは、低学年の児童にとって大好きな遊びの1つであり、運動量も豊富で、追いかける・かわすといったスリリングな楽しさが大きな魅力と考えられる。しかし、残念な面として、つかまればアウトになり、その間ゲームの中に入れない。走力の高い児童にはかなわない。といった面もあり、そこから楽しさ感が失われていくことも少なくない。そこで、ボールはこび鬼はこのマイナス部分を楽しさに変換する運動として実践をしている。

- ・ O U T になったら参加できない→タグを取られても O U T にならない。返してもらいつけ直しスタート位置から何度でも参加できる。
- ・ 能力差が面白さを半減する → チームで攻めることにより、敵に隙ができる。能力が劣っていてもチャンスがいっぱい。
- ・ エンドレスになりがち → 攻めの時間を決めてきっちり終わる。
- ・ 攻守の交代でぐだぐだに → オフェンス・ディフェンス・オフィシャルの役目があり、ローテーションすることで空きはない。
- ・ タッチしたしてないでもめ事に→タグという明確なジャッジがあるので文句なし。

【準備物】

コーン16 (スタート用・各ゾーン用) ビブス (チーム数)
 タグ人数分 玉入れの玉1箱 ライスボール (ドッジボールでも良い) 多数
 C D (音楽があるとゲーム時間がよくわかる)

<p>たからはこびおにをする。</p> <table border="1"> <tr> <td>色</td> <td>青</td> <td>黄</td> <td>緑</td> <td>赤</td> </tr> <tr> <td>役</td> <td>攻</td> <td>鬼</td> <td>審</td> <td>時</td> </tr> <tr> <td>割</td> <td>時</td> <td>攻</td> <td>鬼</td> <td>審</td> </tr> <tr> <td></td> <td>審</td> <td>時</td> <td>攻</td> <td>鬼</td> </tr> <tr> <td></td> <td>鬼</td> <td>審</td> <td>時</td> <td>攻</td> </tr> </table> <p>(1チーム6人で編成)</p> <p>1ゲーム4分間 (計16分) 上のように役割をロテーションしながらゲームをする</p> <p>今日の結果を発表 合い互いに賞賛しあう。</p>	色	青	黄	緑	赤	役	攻	鬼	審	時	割	時	攻	鬼	審		審	時	攻	鬼		鬼	審	時	攻	<p>outになったらstartへ</p> <p>goalしたらstartへ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ おにかたまり作戦をつかおう ・ おにだまし作戦をつかおう ・ おとり作戦をつかおう ・ いっせーの作戦をつかおう <p>おにのいないところをいっきに走ったよ はしのほうがよくあくよ 等</p>
色	青	黄	緑	赤																						
役	攻	鬼	審	時																						
割	時	攻	鬼	審																						
	審	時	攻	鬼																						
	鬼	審	時	攻																						

最多得点賞や最多ディフェンス賞などの個人賞を作ってもおもしろい。

種目	体ほぐし運動(ボールを使って)	体ほぐし運動やボールゲーム前の準備運動
----	-----------------	---------------------

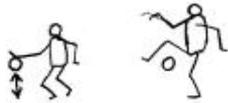
【ポイント】

低学年児童にとってボールはとても楽しい用具ではあるが、ボールを使って運動経験が少ない児童が多い。そこで、ボールを使った各種運動をすることで、身のこなしや体の調子を整えることができる。

『あなたがたどこさ』の歌を活用する。

● 1人で

- ・ボールについて・・・※手のひらを広げてつく。
「あなたがたどこさ」



・拍手で

- ① 「さ」のところだけ拍手をする。
- ② 「さ」のところだけ手をたたかない。
- ③ 体の後ろでとる。



● 2人組で

- ① 2人でボール1個、向かい合って「さ」の所で、ボールを相手に渡す。

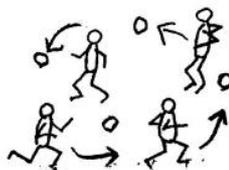


- ③ ボール2個で、人が入れ替わる。



● グループ(4人組)で

- ① 4人でボール4個「さ」で、人が移動する。



- ③ 4人でボール4個「さ」で、上にほうり投げて、人が移動してキャッチする。その他の歌の所はボールを持っている。

(最後の部分の工夫)

「それをこのはでちょいとかくせ」

- ①前方で両手でとる。②またの間を通してとる。



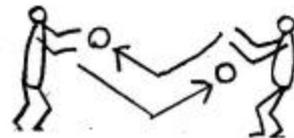
- ④ 1回転してとる。



- ⑤しゃがんでボールをとめる。



- ② 2人でボール2個で「さ」の所でボールを相手に渡す。



○ ボールはドッジボールかその他いろいろなボールを使うとよい
(バリエーションの工夫)

- ・ボールを渡すか、人が動くか。
- ・ボールが1個か人数分か。
- ・BGM か自分たちの歌か。

種目	ボール運動全般	準備運動
----	---------	------

【ポイント】

全学年を通して、ボールを扱う際の基本的技能や協応動作として身に付けさせておきたいものとして次の動きを挙げたい。これらが円滑にできるようになると、どのボールゲームにおいても役立つと考える。より早い段階での習得が望ましい。体育の時間の準備運動として継続的に続けると効果が期待できる。



ソフトバレーボール

- ・ 素手での片手投げキャッチボールや両腕を伸ばしてのトス練習をさせる。
- ・ 2人組で、両手でのキャッチ&リリースの練習をしっかりとさせる。慣れてくるほど距離をとり、全身を使ってさせる。
- ・ ボールを真上に放り上げ片手で打つ練習もさせる。

(低学年では、ごみ袋に空気を入れて縛り(手作りバルーンと称す)、何回も打ち上げて遊ぶ方法も有効)



ソフトボール

- ・ 素手での近距離からのキャッチボールをしっかりと練習させる。
- ・ 片足をあげての片手投げをしっかりと練習させる。
- ・ いいキャッチング方法として、初めに両腕を伸ばして、ボールがくるにつれて腕をひきながら優しくキャッチする方法(ソフトキャッチ)を知らせ、練習させる。



バレーボール

- ・ ソフトバレーボールと同じ要領で、2人組で、両手でのキャッチ&リリースの練習をしっかりとさせる。
- ・ つき指防止のためにも、指はしっかりと伸ばし開いてキャッチするよう助言する。
- ・ ボールを床にたたきつけて、バウンドしたものをキャッチする練習もさせる。ボールの角度や強さによってはねかえりの様子が変わるが、それを予想し自然に体が対応できるようになるまで練習させる。



バスケットボール

- ・ まりつきのように、片手や両手で長時間つけるように練習させる。
- ・ いろいろな投げ方でバスケットボールのリングに入るだけの投力がつくよう練習させる。また、全身を使って片手で遠くまで投げられるよう練習させる。



サッカーボール

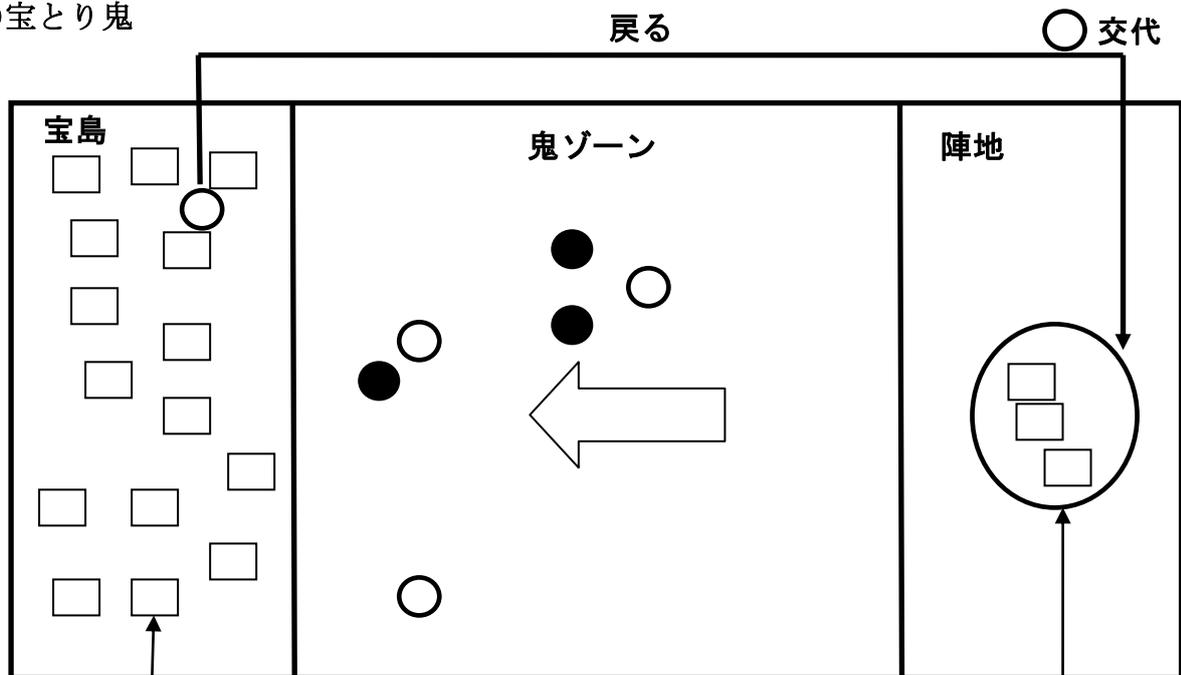
- ・ 両足交互に蹴りながら、運動場のトラック一周をドリブルさせる。
- ・ 2人組で、ボールを止めず(上から足で押さえず)蹴り続ける練習をさせる。
- ・ ゲーム中の危険回避(頭部を守るため)の1つとして、危険なボールを手で弾いたり両腕でガードしたりすることも大切な動きだと伝え、練習させる。

種目	鬼遊び	準備運動・ゲーム
----	-----	----------

【ポイント】

攻めの人数を多くし、意図的に数的優位をつくることで攻撃側が得点を入れやすくする。また、数的優位ができることで1人マークがつかない子どもができる。その子が、相手のいないところを見つけて走り抜けようと意識をもつことができるようにする。

○宝とり鬼



宝
20~30 個程度
玉入れの球などでよい

○ 攻め
● 守り
□ 宝もの

宝置き場
フラフープなど

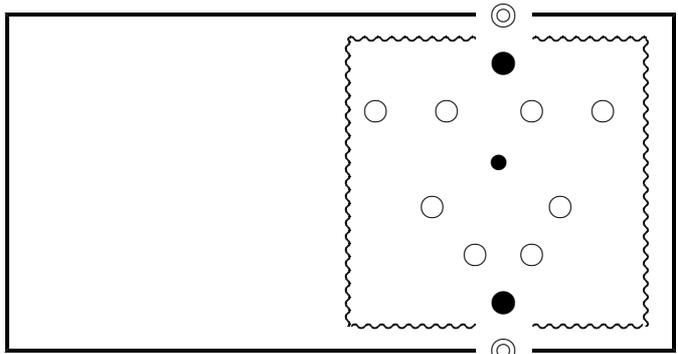
【ルール】

- ① 2チームに分かれて、攻めと守り（鬼）を決める。攻め4人の守り3人にするため、攻めの1人をコートの外に待機させ、点を決めた人と交代していく。
- ② 攻めは、障地を出て、鬼にタッチされないように宝島から宝（玉入れの球など）を取り、コートの外を戻ってくる。
- ③ 宝は1回に1個だけ持ち帰ることができる。
- ④ 鬼にタッチされたら、障地に戻って再スタートする。
- ⑤ 時間を決めて（5～10分程度）攻守を交代し、障地に宝を持ち帰った数で競う。

種目	水中ポートボール	ゲーム方法・ルール
----	----------	-----------

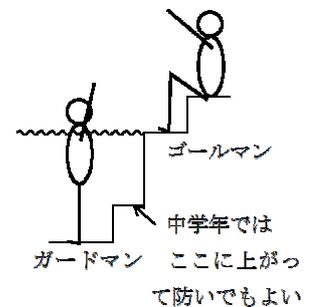
【ゲームの内容】

- 2チームがプールの同じコートに入り混じり、1個のボールをパスやドリブル(ボールを持って泳ぐ)でボールを進め、味方のゴールマンにボールを投げわたして得点し、一定時間内に得点の多いチームを勝ちとする。
- コート 25mプール(6~7コース)の半面を使用する
- 人数 1チーム 6, 7人(程度)
 - ゴールマン(◎) 1人
 - ガードマン(●) 1人
 - フィールドプレイヤー(○) 4, 5人
- 試合時間 前, 後半 5分程度



【ルール】

- 試合開始
 - プレイヤーは自分のサイドの壁を持って待つ。審判がプールサイドからボールを中央に投げ込むと試合開始。両サイドから泳いでボールを取りに行く。
- ゴールマンがボールを完全に捕球したとき。
 - ただし、腰をあげたり、体を横にずらしたときは、捕球と認めない。
- ガードマンがはじいたボールは、コート内ならそのままプレーを続ける。コート外に出たときには、ガードマンからプレーを始める。
- 得点後は、ガードマンからはじめる。
- ボールを持って歩いてはいけない。パスするかボールを持って泳ぐ。
- ヘルドボールの時 …… 審判が外からボールを投げ込む
- 反則
 - ・ボールを持って歩く。
 - ・相手の動きをおさえる。(ホールディング)
 - ・相手をたたいたり、押ししたりする。(ハッキング, プッシング)



【備考】

- 水泳学習中での実施は、時間確保の点で何時間も行うことは難しいが、クラブで実施すると異学年のチームでも楽しく行うことができる。

種目	ポートボール	場の準備・用具の工夫・準備運動
----	--------	-----------------

【ポイント】

- 場の準備（ラインの引き方，工夫）
 - ・ 始業前や休み時間，昼休みなどを活用して，ライン引きやポイントを用意しておく。
 - ・ できるだけ広くコートを描く。ハンドボールやサッカーの時期は，他の授業とコートやポイントが兼ねられると便利である。
 - ・ 安全面が問題ない状態ならば，隣のコートとサイドラインやエンドラインを共有する。準備の時間や白線粉の節約ができる。



【ポイント】

- 用具の工夫，ルール工夫
 - ・ 運動量を確保するために，できるだけ多くの場を用意する。体育用具の足りない場合は，簡易の台やコンテナ等を代用する。
 - ・ 使用するボールは，弾力性のある素材がよい。ドッジボールやバスケットボールは，操作しにくい場合がある。
 - ・ 審判役は設けず，セルフジャッジで友好的な活動ができるように指導する。



【ポイント】

- 準備運動（例）
 - ・ コートのライン外側を活用して，毎回3～5分程度の持久走を行う。
 - ・ 遊具を活用して，サーキット走を行う。（うんてい，鉄棒，ジャングルジム等）
 - ・ ボール操作を練習する運動は，1人→ペア→4人と人数を増やして行う。簡単な動きから，少しずつレベルを上げていくようにする。

【ポイント】

- ドリルゲーム
 - ・ 「パスゲーム」 キャッチパスを続ける。バウンドパスや投げる速さに変化をつける。
 - ・ 「パス・アンド・ゴー」 パスを出したら，相手の方へ場所を移動し，動きの中でパスの練習をする。