

小学校 C

ボール運動における補助運動について —仲間との関わり合いを通して—

森 好美 (長生)
佐藤 大輔 (君津)

喜多原 直哉 (夷隅)
飯島 奨 (木更津・袖ヶ浦)

島田 理央 (安房)
宮坂 琢弥 (市原)

1 はじめに

新型コロナウイルスの影響で、普段の生活だけでなく体育授業においても人と関わる機会が減ったり、子どもの体力や技能が低下したりしたとされている。本グループでは、『主体的・対話的で深い学びの実現に向けた体育学習の充実』のテーマを受け、ボール運動における補助運動について、仲間同士の関わり合いを通して、体力や技能を育む実践例を紹介する。

体育指導の得意不得意や年齢層に関係なく、千葉県内の多くの先生方が実践例を参考に指導を行うことをねらいとしている。

2 実践例 (○：運動の行い方 ☆：言葉掛けの例 ※：発展・バリエーション)

(1) 的当てヒット (フロアロールボール) 対象：低・中学年 ボールゲーム・ネット型

(ねらい)・ねらったところにボールを打つことができるようにさせる。



○床に置いたボールに向かって助走し、握った拳で的に向かって打つ。

☆ボールのどの部分を打てば的に当たるかな？

☆右利きの方は、左脚を前にして低い姿勢で打ってみよう。

※床に置いたボールではなく、友達にゆっくり転がしてもらったボールを打つ。

(2) チーム対抗ボール運びゲーム 対象：全学年 ゴール型

(ねらい)・ボールを巧みに扱う動作を身に付けさせる。



○1チーム5～6人ずつに分かれる。

縦に列を作る。

頭上を通過するパス、開脚をして足元を通すパス、体をねじって横を向きながら行うパス等をしなが、最後尾までボールを運ぶ。最後尾までボールが渡ったら180°向きを変えて同じ動きを繰り返し、最前列までボールが渡り、早く座ったチームが勝ちとする。

☆どうしたら、後ろの人がボールを取りやすいかな。

※間隔を広くすると、難易度が高くなる。

子どもたちにボールの渡し方を考えさせてもよい。

(3) ドリブル鬼ごっこ 対象：中・高学年 ゴール型

(ねらい)・周りを見ながら自分でドリブルをし、相手のボールを外に出させる。



- 右手ドリブル、左手ドリブル、両手ドリブルをしながら、コート内を動き回る。(場合によっては、右手ドリブルのみという条件下で実施してもよい。)
 - 自分のボールを守りつつ、友達のボールをコートの外に出す。
 - ボールが外に出たらコートの外で座って待つ。
- ※人数に応じて、コートの広さを変える。コートが広ければ35人程度でも可能。時間は30秒～60秒程度とする。

(4) ドキドキパス 対象：中・高学年 ゴール型

(ねらい)・正しい状況判断をして、パスを返球させる。



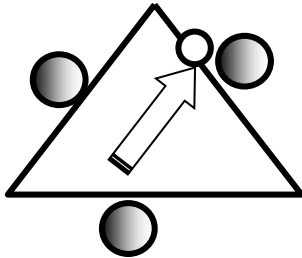
- バスケットボールにおけるパスは
 - ①真っ直ぐなパス
 - ②バウンドするパス
 - ③山なりのパスの3種類に限定する。
 - 鬼が出したパス(写真では右側)以外のパスを出して返球する。鬼が①②③のどのパスをしたのか、目で見て判断し、頭で考え、身体で表現する。
- ☆同じパスだとボールが爆発しちゃうよ！！
(鬼と同じパスの場合)
- ☆ボールが爆発しないようにするにはどうすればいい？
- ※2人の距離が短いほど、判断力が求められる。
※お互いの距離感やパスのスピードを変えていく。

(5) レベル別 ボールパス鬼ごっこ 対象：中学年 ゴール型

(ねらい) 相手との距離感をつかみ、正確なパスをさせる。



(図)



○ 1 チーム 4 人ずつに分かれる。

ボール保持者 3 人と鬼 1 人に分かれる。

1 分間に何回パスができるか数える。(回数＝得点)

ボール保持者は三角形の線上のみ動くことができる。

鬼は三角形内のみ動くことができる。

鬼は、ボールを保持している人をタッチする。

鬼は、空中のボールをカットすることができない。

☆ (ボール保持者の 3 人) すぐにパスを出そう。

☆ できるだけ低いパスを出して！フェイント、いいね。

(高いボールは鬼がよってくるため)

☆ (鬼は) ボールの方向に体を向けて。

☆ (鬼は) 落下点の位置にどんな姿勢で移動すればいいかな。

※実態に合わせて、三角形の大きさを変えたりカットありにしたりすることができる。

(6) 攻めと守りに分かれた的当てゲーム 対象：高学年 ゴール型

(ねらい) ・友達と声を掛け合い、思考をしながら体を動かす力を身に付けさせる。



○ 1 チーム 3 ～ 4 人ずつに分かれる。

攻め (3 人) と守り (2 人) に分かれる。

コートの外にいる攻めの方は中央の的にボールを当てると 1 点。

一定時間で攻めと守りを交代する。複数のセットを行い、得点の多かったチームの勝ち。

攻めの方数を守りより多くすることによって、ゴールを狙えるような、空いているスペースを作りやすくする。

☆ 声を出し合って、上手にパスを回そう。

☆ 的が見えたらシュートをねらおう。

※コートが大きいと、攻めと守り共に難易度が高くなる。初めのうちは狭いコートを推奨する。ボールは 1 つのみとするが、実態に応じてボールの数を増やすのもよい。

(7) マーカー取りゲーム 対象：中・高学年 ゴール型

- (ねらい) ・攻撃者…得点を取るために、考えながら守備者のいない場所を狙う力を身に付けさせる。
 ・守備者…仲間と声を掛け合い、位置取りを考えながら連携して守る力を身に付けさせる。



- ・コーンを4個、正方形に置く。(一辺は約3m)
- ※5人組で行う場合は、コーンを5個使い、五角形に置く。
- ※コートが大きいと、守備者の難易度が高くなる。慣れるまで狭いコートで行い、徐々にコートを広くしていくとよい。
- 攻撃者が1人、守備者が3人になるように分かれる。攻撃者は中央に立ち、守備者の3人はその周りに立った状態でスタートする。



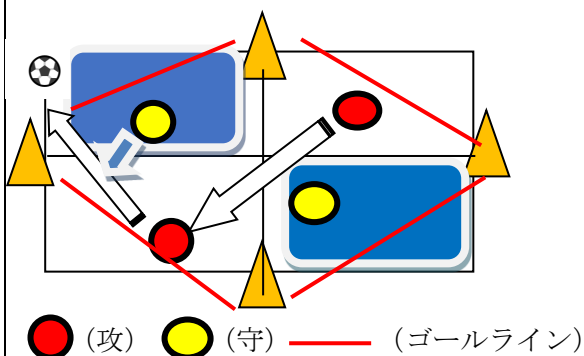
- 攻撃者はコーンの上に乗っているマーカーを取ることを目指す。守備者は攻撃者にマーカーを取られないようにする。
- 時間は1分程度とし、制限時間内にマーカーを取った個数を競い合う。全員が攻撃者を一度行うようにする。
- マーカーを取ったら攻撃者はマーカーを戻し、中央に戻ってから再スタートする。制限時間までこれを繰り返す。
- 怪我防止のため、攻撃者は守備者に触れないように気を付ける。守備者と接触してしまったり、マーカーを取ろうとしたときに落としてしまったりしたら、中央から再スタートする。



- 攻撃者はフェイントをかけて、守備者の裏をとることがポイントとなる。
- ☆相手をだますためにはどうしたらいいかな？
- 守備者は仲間と声を掛け合い、人数より1つ多いマーカーを守るように連携することがポイントとなる。
- ☆人数より1つ多いマーカーを取られないようにするためにはどうしたらいいかな？

(8) ボールけり 対象：中・高学年 ゴール型

(ねらい) 相手との距離感をつかみ、正確なパスをさせる。



○1チーム4人ずつに分かれる。

1人のコートが2m×2m (全体4m×4m)
3分間でどれだけ相手にボールをとられずゴールラインを越えられるか。(相手がとれなかった回数=得点)

自分のコート内のみ動くことができる。

<チーム戦2:2>

※対角線の人が仲間となり、ボールをパスしたりタイミングをずらして相手の空きスペースからボールをコート外に出したりする。

☆ (ボール保持者は) すぐにパスして!相手の動きを見て空きスペースにシュートしよう。できるだけ、相手を引きつけて!フェイントして!

☆ (ボールをもたないときの動き) ボールの方向に体を向けよう。

☆相手との距離を考えて移動しよう。

※実態に合わせて、コートの大きさや時間を変えることができる。

(9) 外向き円陣パス (タグラグビー) 対象：中・高学年 ゴール型

(ねらい) ・真横か後方にボールを投げる動作を身に付けさせる。



○数人で円になり、外側を向いた状態で隣の人へパスを行う。

☆隣の人へ脚を向けずにパスをしてみよう。慣れてきたら名前を呼んでパスをしてみよう。

※制限時間を設けて、ボールを落とさずに何周できるか競わせる。

(10) 3段攻撃アタック (キャッチバレーボール) 対象：中・高学年 ネット型

(ねらい) ・自分の役割を理解させる。



○①サーブを投げる人、②キャッチしてネット際の人にパスする人、③アタックする人にパスする人、④アタックする人の計4人で行う。

☆ボールが落ちそうなところに動いてみよう。

☆友達が捕りやすいように投げてあげよう。

☆どんなふう動けばいいかな? ゆっくり動いた方がいいかな?

※制限時間を設けて、3段攻撃を何回行えたか数えさせ、競わせる。

※④のアタックする人が狙う地点をフラフープ等で示して行う。

(11) かつ飛ばせ (ラケットベースボール) 対象: 中・高学年 ベースボール型

(ねらい) ・友達同士で動作を確認させながら、打つ動作を身に付けさせる。



○2人で行う。塩ビパイプを持つ人は、ロープもつかみ、ボールの高さを調節する。打つ人は、バットやラケットのどの位置にボールが当たるかを合わせてから行う。

☆ボールをよく見て打とう。

☆右手と左手をくっつけてラケットを握ろう。

☆腰を捻って打ってみよう。

☆友達が打つ時、ラケットのどの部分にボールが当たったか見てあげよう。

※実態に合わせて、ラケットや箒を改良した物、バットを使用する。

(教具: 塩ビパイプの中にボールを結び付けたロープを通す。)

(12) ステップアップボール回し 対象: 高学年 ベースボール型

(ねらい) ・捕球したり送球したりする守備におけるボール操作を円滑に行うことのできる力を仲間と関わり合いながら身に付けさせる。



○1チーム4人もしくは5人に分かれる。

チームのメンバーで5mほどの正方形をつくり、それぞれの頂点(ベース上)に立つ。

ボールを仲間に向かってワンバウンドで投げる。

ボールの回し方は時計回り。

1分間に何回できるかをカウントする。

☆どこに向かって投げたら、次の人は投げやすいかな。

☆どのように捕ればスムーズにボールを回せるかな。

※「ステップアップ」の名前の通り、チーム内の技能が高まってきた場合、以下のようにゲームレベルを上げるとよい。

①ワンバウンド→ノーバウンドへ

②時計回り→反時計回り→ランダム

③ベース上に静止→投げた場所へ移動(移動する場合、5人で実施する。スタートは2人並んでいるところから行う。)

※三角ベースでメインゲームを実施する場合、ボール回し自体も三角形で実施してもよい。

