

## 小学校 B

## ボール運動につながる運動遊び（体づくり運動）

大木 航太（柏） 東城 和正（葛南） 神明 一子（葛北） 大友 均（印旛）  
工藤 祐（香取） 宮本 健寿（東総） 宮川 正彦（山武）

本班では、ボール運動の基礎感覚を「ボールを扱うセンスづくり」と捉え、①一人でできるボール遊びからボールをコントロールする感覚 ②手だけでなく他の部位を使ってボールを正面で捕らえる感覚 ③軌道を読みボールから目を離す感覚、の3種類の感覚を養える運動遊び例を考えた。

昨年度は主に個人で行う運動を中心とした運動を紹介したが、今年度は、集団で楽しく行う運動例を紹介する。また、昨年度紹介した運動を活用しやすいようにカード形式に作り直した。

### 【小グループで行う運動(遊び)】

#### ●ワンバン・ノーバン

<方法>①サッカーボールを真上に思い切り蹴り上げる。

②蹴り上げたボールを直接、又はワンバンした後で他の者が再度蹴り上げる。

③声をかけ合って、何回続くか競う。

<目的>○思い切り蹴ることにより、「蹴る」力を養うとともに、爽快感を味わわせる。



#### ●しっぽ取り(ボールバージョン)

<方法>①いわゆる「しっぽ取りゲーム」をボールをコントロールしながらする運動。

②ボールを足で操作しながら、友達やしっぽ（幅広テープなど）を取り合う。

③しっぽを取られてもいけないが、ボールを守れず蹴り出されてしまってもアウト。

④しっぽを取られたり、ボールを蹴り出されたりしたら、何かペナルティーを与える。

<目的>○ボールを見ずに、周囲に注意しながら自在に操作する力を養う。





## ●ボール移動ゲーム

- <方法>①バスケットコート半面大のコートの四隅と中央に、フラフープとボール1個を置く。  
②四隅のフラフープからスタートし、他の場所からボールを蹴って運んでくる。  
③一度に運ぶのは1個ずつで、友達のフープから運んできてもよい。  
④3個運べたら勝ち。又は次の友達と替わる。
- <目的>○ボールを素早く運び、止める力を養う。



## ●とりかごゲーム

- <方法>①一人を中心にして回りを4～5人で囲むようにする。  
②外側の人たちでボールをパスして回す。  
③中心の人にパスカットされたら、パスを最後に出した人と入れ替わりとなる。  
④中心の人を1人から2人に増やすと高学年向き。
- <目的>○相手に合わせた正確なパスやディフェンス力を養う。



## ●ケーリング

- <方法>①コートの両端に分かれて対戦する。(バレーコートのサイドラインを利用して)  
②コートの真ん中に目標物(ex;段ボール箱)を置く。  
③コートの外から目標物に向かってボールを蹴る(転がす)。  
④ボールをぶつけながら目標物を相手コートに運び込んだ方が勝ちとなる。(タイム制)
- <目的>○目標に対して、正確なパス力と速さ(強さ)を養う。





各種の運動に挑戦しよう！各運動の回数ができたら「○」や「◎」の印をつけます。一度だけでなく何回もやってみることが大切です。友達と見合ったりしながら、楽しく挑戦しましょう！

## <ボールをコントロールする>

### ●ボールつまみ上げ

胸の前で左右交互に指先だけでボールをつまみ上げる。

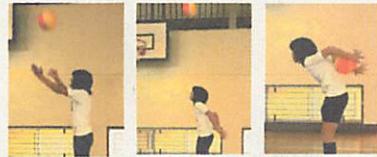
連続20回

\*発展：頭の高さ  
できたら◎



### ●背中でキャッチ

正面から両手で投げ上げ、頭の上を通して背中でキャッチする。連続10回



### ●前後バウンスパス

開いた脚にバウンスして前から後にパスをする。連続15回

発展

後ろから  
前へ



### ●背中でキャッチ（後ろバージョン）

正面から両手で投げ上げ、頭の上を通して背中でキャッチする。連続10回



### ●足でボールタッチ

小さくステップしながら片足ずつボールの上をタッチする。連続20回



### ●左右横断パス

右手で背中側から左肩越しに前へパスして左手でキャッチ。左右各7回



## <ボールを正面でとらえる>

### ●フワフワキャッチ（ビブスを使用）

ビブスを上に投げ上げ、地面に落ちないように左右の手や足・頭などでキャッチする。

合計5回



### ●バケツキャッチ（2人組で）

ソフトバレーボールを下手投げで投げ、ペアは落下点に入り、固定したバケツでキャッチする。胸元にバケツ10回で○  
頭の上にバケツ10回◎





**●イントゥザボール**

ボールを投げ上げ、その動きを指で追い、体の正面で両手で輪を作り、落ちてくるボールをその中に入れる。10回



**●ボールラケットパス**

ボールをしっかり持ちラケット代わりにする。ペアが転がしたボールをラケット代わりにボールで打ち返す。20回



**●ボールストップング 10回**

足を開いて立ち、ペアが後から開いた足のトンネルにボールを転がし、ボールが見えたら素早く反応し片膝で止める。



**●ボールストップング (難バージョン) 10回**

足の代わりに膝で止める  
右膝で10回→○  
左膝で10回→◎



<ボールの軌道を読む>

**●まねっこキャッチ**

ボールを投げ上げ、手を叩いてキャッチする。ペアは同じ動きでキャッチする。  
お互いに10回



**●ボール投げじゃんけん**

一人がボールを投げ上げた瞬間に、ペアがじゃんけんを出す。ボールを投げた子は何を出したか声を出して答える。  
10回



**●ツーボールパス**

互いにタイミングを合わせてボールを転がす。ボールがぶつからないようにコースをずらす。20回



**●ツーボールパス (発展バージョン)**

ボールを転がる代わりにパスの仕方を工夫する。チェストパスで20回→○  
バウンスパスで20回→◎



**●ターンキャッチ**

上に投げ上げて落ちてくる前に一回転する。左軸足で左回り・右軸足で右回りする。左回りで7回→○ 右回り→◎



<ひと言 感想>

1	
2	
3	
4	