

ゲーム・ボール運動②

講師 遠野市立遠野北小学校 教諭 米倉 達也
一関市立南小学校 教諭 小林 将

【体力の向上を図るための重点テーマ】

運動に苦手意識をもっている児童や運動に前向きでない児童への指導に焦点を当て、楽しく運動・スポーツに取り組み、運動の日常化を図るための指導の在り方を考察する。

運動が嫌いな子どもへの対応策

- ・運動が嫌いな理由は？
できない。苦しい。恥ずかしい。
- ・周りの環境（認める人間関係）が大切
ほめる。肯定的フィードバック。
仲間との関わりの中でできるようにする。
教師と仲間と教材が三位一体となるように。

I ゲーム・ボール運動について

■その特性や魅力について

ボール運動系は、規則やルール、作戦を工夫して、集団対集団の攻防によって競争することを楽しむを味わうことのできる点にその特性や魅力がある。

■型とその特徴について

- ・ゴール型
「空いている場所にボールを運ぶ」
- ・ネット型
「空いている場所にボールを送り込む」
- ・ベースボール型
「空いている場所にボールを送り込む」
- ・サッカー（45分×2）で一人当たりボールに触れる時間は約2分30秒程度。
ほとんどがボールを持たない動きである。
- ・6年間で一度もゴールの経験がない児童。
- ・型で分けることで、技能が転移する。
中・高へと系統立てていくことができる。
- ・単元（8時間程度）で身に付かないものは、カリキュラムで解決する。（6年間）

II 体ほぐしの運動

1 チーム作り

- ア チーム分け
- イ 集団で同じ方向に同時にジャンプ（写真1）
- ウ コール作り（写真2）

指導のポイント

- ・心を解放できるような雰囲気づくり。
- ・コールは試合前に必ず行うことで、仲間との関わりを増やしていく。



【写真1】



【写真2】

2 タグ取り・宝運びゲーム

ア タグ取り（個人戦⇒チーム戦）

※ルールを示す。

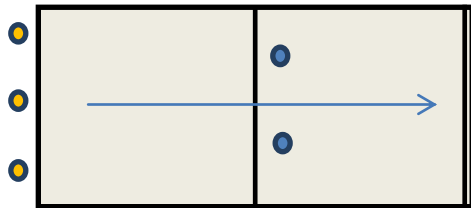
- ・ジャンケンすり抜け（写真3）



【写真3】

イ 宝運びゲーム①

- ・攻め3人（ボールを持つ） 守り2人（写真4）

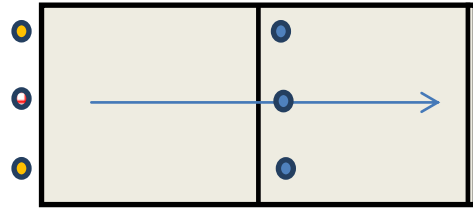


【写真4】

ウ 宝運びゲーム②

- ・攻め3人（1人がボールを持つ） 守り3人
- ・ボールあり…3点 ボールなし…1点
- ・パスは1回（手渡しのみ）
- ・作戦カードを使用する。（写真5）

（戦術…どう攻めるか・守るか）



【写真5】

指導のポイント

- ・3人が良い。
- ・実行するための方法を選ばせる。
- ・役割分担をする。

Ⅲ ゴール型

1 バasketボールを基にした簡易化したゲーム

ア 対面パス ノーバウンドとバウンド

イ 対面パスで、時間内に何回出せるかを競う。

ウ 5 v s 5

「触球数」「シュート数」「ゴール数」を記録する。（写真6）

- ・あまり触っていない人がいる。

エ 5 v s 5 ハーフコート

- ・せまくしてもあまり変わらない。
- ・サポートの動きについて確認する。

オ 3 v s 3 ハーフコート（写真7）

- ・人数を減らしても、ゴール数は増えにくい。

- ・アウトナンバーについて確認する。

カ 3 v s 2 ハーフコート

キ 3 v s 2 オールコート

黄色			赤色				
	触	シュ	ゴ		触	シュ	ゴ
④	4	0	0	②	7	0	0
⑩	4	1	1	⑨	4	2	1
⑤	4	0	0	⑩	7	0	0
③	3	1	1	⑦	5	0	0
⑥	3	0	0	⑧	9	2	1
			2				2

【写真6】



【写真7】

2 転移について

サポートの動きは「角度」と「距離」である。手でボールを扱うバスケットボールから、サッカーへの転移は可能である。その際、サッカーの一番の課題である、「足でのボール操作」に集中して取り組む事ができる。

指導のポイント

- ・「触球数」「シュート数」「ゴール数」を記録
課題を浮き彫りにする。
全員に役割を与えることができる。
- ・ルール工夫
「全員が触る」「シュートやゴールを増やす」
ために、
人数は？コートは？ドリブルは？他の制限は？
- ・サポートの動き

ポイントは「角度」と「距離」。
「サンドイッチにならないように」などの児童向けの言葉にするとさらに分かりやすい。

IV ベースボール型

- ・投げる、打つ動作のメカニズムは類似している。体重移動（並進運動）⇒回転運動
フリスビーを投げてみる。

- ・投げる前に45度の角度を作る方法。

1 ティーバッティング（写真8、9）

ボールの種類を変えて 立つ位置を変えて

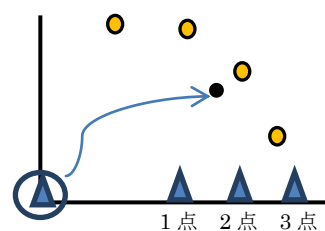


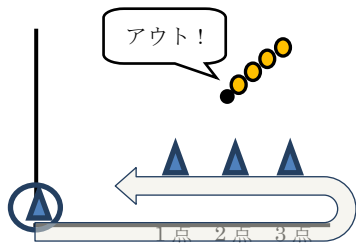
【写真8、9】

2 ならびっこベースボール

打者がコーンを回ってくる間に、捕球者の後ろに1列で並んで座ればアウト。

コーンの位置で得点が変わる。





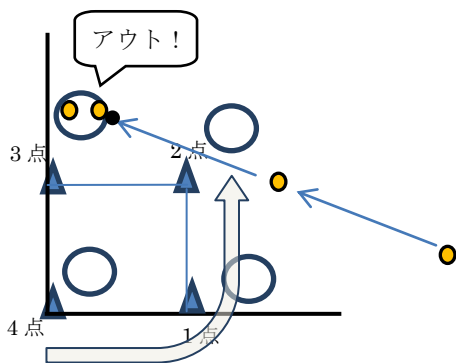
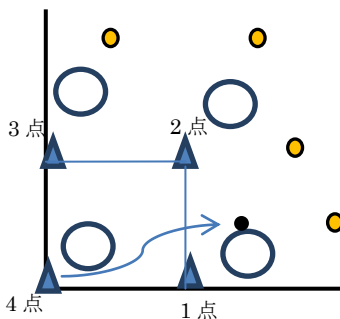
3 ティーボール

打者がコーンを回るごとに1点追加。

(2周目以降もOK!)

守備は、コーンを回る前にアウトゾーンに2人が入って捕球すればアウト。

どこでアウトにするか…仲間の指示



安全面の配慮 (バットをコーンに入れる)

(写真10)

運動量の確保 (満塁スタート)

指導のポイント

- ・「投げる」、「打つ」の動作を身につけさせるための指導の工夫をする。
- ・ルールを工夫することで、全員が参加することが出来るようにする。
- ・安全面の配慮や、運動量の確保もルールの工夫で行う。



【写真10】

V ネット型

1 ネット型の楽しみ

ラリーを楽しむ。

連係プレーで相手コートに返すことを楽しむ。

2 プレールボールを基にした簡易化したゲーム

ア チームでパス練習

- ・グー・パー・両手、様々試してみる。

イ 2 v s 2 パスなし

- ・ラリーを楽しむ。

ウ 2 v s 2 パスあり

- ・どこにパスをしてやれば、仲間が打ちやすいのか？

エ 3 v s 3で行う

- ・3人がどの位置にいれば、うまくパスをつなぐことができるか？
- ・相手が捕りにくいボールを打ち返すためには？

指導のポイント

- ・ルールの工夫

(人数は？ボールは？コート大きさは？)

- ・様々な手の形で打ってみて、打ちやすいものを見つける。
- ・仲間が打ちやすいようなパスは何か、を考えさせる。
- ・ラリーを続けるための立ち位置を考えさせる。

3 ソフトバレーボールを基にした簡易化したゲーム

ア ファーストキャッチ

イ セカンドキャッチ

※どちらのほうがりやすいか考える。

指導のポイント

- ・ ルールの工夫
サーブは？キャッチは？返球回数は？アタック（ブロック）は？

4 投運動を取り入れたネット型のゲーム

ゴミ袋にスポンジを入れたもの（写真 11）を使い、投げ合う。（写真 12）



【写真 11】



【写真 12】

ゲーム及びボール運動、球技における指導の工夫

Aグループ 中学2年生
種目：ゴール型「サッカー」

運動嫌いの子どもシュート・ゴールを味わうことのできる場の工夫

ルール

- ・ 3つのエリアを、時間でローテーションする。
- ・ 斜線のエリアは、ディフェンスが入ることはできない。
- ・ その人の最初のゴールは5点とする。（ファーストゴール）
- ・ 2回目以降は、1点とする。
- ・ ゴールに最も近いエリア内でのシュートのみ得点とする。

最初は、ハンドボールのように手で行う。ドリブルをしない。
ルールに慣れてから、足を使う

*Gkは
おかない。

バレーボール（高学年）

○ 用具の工夫、場の工夫

- ・ ボールの大きさ、重さ
- ・ ネットの高さ
- ・ コートの広さ、（横幅を広く）

○ ルールの工夫

- ・ ワンバウンド O.K.
- ・ セカンドキャッチ、+3歩まで
- ・ サーブの位置
- ・ " の投げ入れ
- ・ オーバーハンドキャッチ O.K.
- ・ ローテーション簡易化
- ・ 時間で区切る

中学校「ネット型バレーボール」
1年男女混合

- パス練習
 - ① プレル型で練習
 - 動き方にはばを出す。
 - 動き方を身に付ける
- ゲーム練習
 - ① ファーストキャッチ
 - 役割分担をだんだんに覚える。
 - ② セカンドキャッチ
- ゲーム
 - ・ラリーが続いた数できそう。
 - ・コートはせまく。
 - ・ネットは低めに。
 - ・人数は最初は少なく。(ボールに触れさせる。)

課。運動量もふせそうと人数を減らすが、コートが広くなりすぎて逆に動かない。
動き方が分からない。

ネット型ゲーム(中学校)

課

- ・レシーブがX
- ・ラリーが続かない。
- ・サーブがX
- ・痛いのはイヤ。

↓

ラリーが続くようなゲーム

場

- ・ネット低く
- ・コートせまく

ルール

- ・人数を3~5人(ローテーション)
- ・ファーストキャッチ
- ・セカンドキャッチ
- ・ワンバウンドOK
- ・時間制

得点

- ・ボーナス点
- ・三段攻撃3点

用具

- ・ボールを大きくやわらかく

練習

- ・レシーブキャッチ
- ・下投げでサーブ練習

ネット型「バレーボール」中高女

○人数

3人 vs 3人

○ルール

- ・セカンドキャッチ
- ・ボールは段階に応じて
- ・必ず3人全員触れる
- ・サーブはコートの中から下打ち

○ねらい

- ・全員運動に参加させる

○コート

- ・バドミントンコート

○ネット

- ・ソフトバレーネット

バスケットボール(5年)

中学校へ向けて

キャッチボールの技能も必要

ドリブルは右足を軸に左足が5歩以内で入る

点数は1回で5点、距離に応じて3点

ゲームに向けて練習する

・ファイルでスペースをみる

見る力をつける

できるのにも、最後には慣れる。

1. ただやらせる(5対5)

※ データをとる

↓

2. みんなが楽しめるルールを考える

① ボールの種類

② 人数(アットバド)

- ・攻めだけの人(アット)
- ・3対4
- ・3 on 3 (攻めだけ、守りだけ)

③ つかいゴール (リング1点、女子5点...)