

「ボールは友だち」・「まとあてゲーム」の説明

「ボールは友だち」の進め方

1時間目では、「ボールはともだち」の個人Bを練習します。

1 準備

ボールは、2人に1個必要です。

先生はやり方を示しながら、説明しましょう。

説明を含めて、10分が目安です。

活動の隊形は、班毎に一列になって行いましょう。ペアになっている子は、座って数を数えます。

2 「ボールはともだち」個人Bの進め方

始めに、2人組をチームで作ります。5人のチームは、ほかのチームの子と組みましょう。

組んだ相手の子と、「ボールはともだち」のときは、いつも組むようにしましょう。

2人組にボール1個使います。

一人で、ボールを上に向けて、落ちてくるまでに、何回手をたたけるのかやりましょう。慣れてきたら、少しずつボールを高くして、たくさん手をたたきましょう。ボールはとれなくても、手に当てましょう。

ボールは、両手で胸にたくようにとったり、手のひらと指でとったりしましょう。1人30秒間行います。

ペアの子は手をたたく数を数えましょう。

「まとあてゲーム」の進め方

1 準備

班の数分のコートが必要です

1コート

カラーコーン	1個	半径1m以内の円の中に置く
段ボール箱	1箱	半径1m以内の円の中に置く
ペットボトル	2本	半径1m以内の円の中に置く
ソフトバレーボール	1つのチーム員の半分の数(8人のチームなら4個)	

2 「まとあてゲーム」の進め方

小さい円の中心に置いてあるカラーコーン、段ボール箱、ペットボトルにボールを当て、小さい円から出すゲームです。

1チームに1コート使います。

1つのチームを2つに分けてあります。その1つのチームがボールを投げて、まと(カラーコーン、段ボール箱、ペットボトル)にあてて、小さい円からまとを出しましょう。

もう一つのチームは、ボールを拾って投げている人に渡しましょう。チーム同士の競争ですから、早く拾って渡した方が、何度も投げられて、たくさん点数がとれます。

投げる人は、大きい円の外から、まとをめがけて投げます。

ボールを投げるチームは、始めに全員1個ボールをもちます。

投げる場所は、円の周りならどこでもいいです。自由に動いて、楽しくやりましょう。

ゲームの時間は、2分間です。2分たったら、投げるチームとボールを拾うチームは交替します。

まとを円から出すと、1点です。ゲーム終了後、点数を確認しましょう。

1年もとる

「ボールはともだち」の説明

4時間目では、「ボールはともだち」の個人B・CとペアA・D・Cの5種類を練習します。

ボールは、2人に1個必要です。先生はやり方を示しながら、説明しましょう。
説明を含めて、10分が目安です。

「ボールはともだち」ペアCの進め方

2人組にボール1個使います。

2人が向かい合って、頭の上から両手で、投げます。

投げ方は、上から、両手で投げます。

投げるときに、足を一歩出しながら、とる人の胸めがけて投げましょう。

とる人は、胸の前で、両手でとりましょう。

2分間行います。

1年もどる

「ボールはともだち」ペアA・Dの説明

2時間目では、「ボールはともだち」の個人BとペアA、Dの2種類を練習します。

ボールは、2人に1個必要です。先生はやり方を示しながら、説明しましょう。
説明を含めて、10分が目安です。

ボールは、2人に1個必要です。

先生はやり方を示しながら、説明しましょう。

説明を含めて、10分が目安です。

活動の隊形は、班毎に一列になって行いましょう。ペアになっている子は、座って数を数えます

2 「ボールはともだち」ペアA・Dの進め方

昨日と同じ人と2人組になります。

2人組にボール1個使います。

2人が向かい合って、下から投げます。下から投げる練習と、捕る練習です。

投げ方は、下から両手で投げたり、片手で投げたりしましょう。

投げるときに、足を一步出しながら、捕る人の胸めがけて投げましょう。

2分間行います。

とる人は、胸の前で、両手でとりましょう。

(2分間の練習が終わってから)

今度は、2人が向かい合って、上から投げます。上から投げる練習と捕る練習です。

投げ方は、上から、両手で投げます。

投げるときに、足を一步出しながら、とる人の胸めがけて投げましょう。

1分間行います。

捕る人は、胸の前で、両手でとりましょう。

最後に、片手で投げます。肩のあたりから投げる練習をします。

1分間ぐらい行います。



(D:ショルダースロー)
肘を高く
体を横向きから正面へ
投げる手と反対の足を前
へ

1年もどる

2年もどる

「ボールはともだち」個人C・ペアCの説明

「ボールは友だち」の進め方

4時間目では、「ボールはともだち」の個人B・CペアA・D・Cを練習します。

1 準備

ボールは、2人に1個必要です。

先生はやり方を示しながら、説明しましょう。

説明を含めて、20分が目安です。

活動の隊形は、班毎に一列になって行いましょう。ペアになっている子は、座って数を数えます。

2 「ボールはともだち」個人Cの進め方

2人組にボール1個使います。

一人で、ボールを上に向けて、落ちてくるまでに、その場で一回転してボールを捕りましょう。

ボールは、真上に投げないと、キャッチできないので、上手にまっすぐ上に投げましょう。

ボールは、両手で胸にたくようにとったり、手のひらと指でとったりしましょう。

1人30秒間行います。ペアの子は手をたたく数を数えましょう。

3 「ボールはともだち」ペアCの進め方

2人が向かい合って、頭の上からボールを投げます。

両手でボールを持ち、両手で頭の上からボールを投げます。

投げるときに、足を一步出しながら、捕る人の胸めがけて投げましょう。

1分間行います。

とる人は、胸の前で、両手でとりましょう。

体を反らして、頭の上を
通って投げる。
両足を地面につけたまま
投げるという課題も良い
でしょう。

2年もどる

「ボールはともだち」個人B・ペアA・Dの説明

「ボールは友だち」の進め方

2時間目では、「ボールはともだち」の個人B、ペアA・Dを練習します。

1 準備

ボールは、2人に1個必要です。

先生はやり方を示しながら、説明しましょう。

説明を含めて、20分が目安です。

活動の隊形は、班毎に一列になって行いましょう。ペアになっている子は、座って数を数えます。

2 「ボールはともだち」個人Bの進め方

始めに、2人組をチームで作ります。5人のチームは、ほかのチームの子と組みましょう。組んだ相手の子と、「ボールはともだち」のときは、いつも組むようにしましょう。

2人組にボール1個使います。

一人で、ボールを上に向けて、落ちてくるまでに、何回手をたたけるのかやりましょう。

慣れてきたら、少しずつボールを高くして、たくさん手をたたきましょう。

ボールも捕りましょう。

ボールは、両手で胸にたくようにとったり、手のひらと指でとったりしましょう。

1人30秒間行います。ペアの子は手をたたく数を数えましょう。

2 「ボールはともだち」ペアA・Dの進め方

昨日と同じ人と2人組になります。

2人組にボール1個使います。

2人が向かい合って、下から投げます。下から投げる練習と、捕る練習です。

投げ方は、下から両手で投げたり、片手で投げたりしましょう。

投げるときに、足を一歩出しながら、捕る人の胸めがけて投げましょう。

2分間行います。

とる人は、胸の前で、両手でとりましょう。

(2分間の練習が終わってから)

今度は、2人が向かい合って、上から投げます。上から投げる練習と捕る練習です。

投げ方は、上から、両手で投げます。

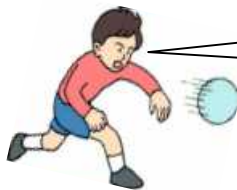
投げるときに、足を一歩出しながら、とる人の胸めがけて投げましょう。

1分間行います。

捕る人は、胸の前で、両手でとりましょう。

最後に、片手で投げます。肩のあたりから投げる練習をします。

1分間ぐらい行います。



(D:ショルダーロー)
肘を高く
体を横向きから正面へ
投げる手と反対の足を前
へ

2年もどる