

トラックドリブル(中・高学年)

(説明のシナリオ)

(チームごとに整列して座らせる)

(ボールは、1カ所に集めておき、子どもはまだ持っていない)

2人組を作る

- 1 これからトラックドリブルをします
- 2 2人ペアで行います
- 3 チーム内で2人組を作ります(はじめから教師が決めておいてもよい。その場合は「8」へ)
- 4 全員立ってください
- 5 親チームは親チームの中で2人組を、子チームは子チームの中で2人組を作しましょう
- 6 人数にあまりが出てしまう場合は、親子で組むか、3人組を作しましょう
- 7 組が作れた人から座りましょう
(組が作れなかった子は、教師の指示で3人組を作る)

実演しながらの説明

- 8 やりかたを説明します
- 9 2人1組で、トラックを半周ずつドリブルします
- 10 1人の子がスタートラインについたら、もう1人の子は、トラック反対側で待ちます
- 11 実際に1組の人にやってもらいながら説明しましょう
(1組の子を、トラックのスタートラインと反対側に立たせる)
- 12 ではよく見ていて下さい
- 13 ドリブルでスタートして下さい
(1人の子にドリブルでスタートしてもらおう)
- 14 ボールをペアの人に渡す時は、遠くから蹴って渡してはいけません。
- 15 近くまでボールを運び、ボールを必ず止めて、ペアの人に渡すようにしましょう
- 16 ボールを渡された人は、ドリブルで半周ボールを運びます
- 17 ボールを渡した人は、トラックの中央を突っ切って、またスタートの位置に戻ります
- 18 そして、また、ボールを受け取る用意をします
(ボールを運んで来た子に合わせて説明する)
- 19 ボールを渡す位置まできたら、ボールを止めます
- 20 相手にボールを渡したら、トラックの中央を突っ切って自分がスタートした位置へ戻ります
- 21 2人の人、ありがとう。戻って下さい
- 22 今のを先生の合図があるまで続けます

効率的に行うためスタート位置を変える

- 23 では、全員で実際にやってみますが、
- 24 全員が同じ所からスタートすると混雑するので、A、Bチームは手前のスタートラインから
- 25 C、Dチームは反対側のスタートラインからドリブルを始めるようにしましょう
- 26 ペアでジャンケンして下さい。勝った人がはじめにドリブルをします
- 27 勝った人がボールを持ってきましょう
- 28 A、Bチームのボールを持っている人が手前のスタートライン
- 29 C、Dチームのボールを持っている人が反対側のスタートラインに立ちましょう

全員でやる

(用意できたことを見計らって)

- 31 それでは始めます。用意、スタート
(3～4分程度続けながら様子を見る)

次回から、言われなくても校庭に出てきた子から始めるように言う

(笛などの合図で集める)

- 32 チームごとにペアの人と隣同士になるように2列に並びましょう
- 33 やり方は分かりましたか
- 34 では、次の時間から、校庭に出てきたペアから、どんどんゼッケン(ピブス)を付け、
- 35 今やったトラックドリブルを始めていて下さい
- 36 校庭に早く出てきた人から、どんどん始めていて下さい

