

ボール運動・球技

講師 北上市立黒沢尻西小学校 教諭 伊藤 収

【部会テーマ】

ボール運動系の楽しさや喜びを味わえるようにするとともに、小学校からの系統性を踏まえた指導及び各型の特性に応じた指導の在り方

I はじめに

1 ボール運動の型とその特徴について

ゲーム・ボール運動の領域は、小中高どの校種でも以下の特徴を有した3つの型で構成されている。

・ゴール型

「空いた所にボールを運ぶ、シュートを決める」

・ネット型

「相手コート of 誰もいない所にボールを落とし込む」

・ベースボール型

「守備者のいない所にボールを打って塁を回る」

2 各型の技能

上記の特徴が各型で解決すべき課題となり、ボール操作とボールを持たない動きの2つの技能を身に付けることによって解決される。

・ボール操作

「パス、ドリブル、シュート」ゴール型

「サーブ、レシーブ、トス、アタック」ネット型

「打つ（蹴る）、投げる、捕る」ベースボール型

・ボールを持たない動き

「サポート、マーク」ゴール型

「ボールの方向に体を向ける、落下点に入る」

ネット型、ベースボール型

3 指導計画作成上の留意点

- ・トレーニングよりもラーニング。
- ・6年間のボール運動で一度もシュートを決めることができない人が何人もいるので、ボール運動はボールを持ってシュートを決める喜びを味わわせたい。
- ・型で分けて指導すると転移する技能がある。
- ・技能は1回の指導で身に付くものではない。
- ・6年間のスパンでボール運動を指導するという視点でボール運動の楽しさを味わわせたい。
- ・小学校のうちに全員が得点を決めることができるようにカリキュラムを作っていく視点が必要。単位時間の授業づくりの視点とうまくクロスさせながら計画してほしい。

II 体ほぐし

- ・チーム分け、自己紹介
- ・チームごとに体操（写真1）
- ・コールづくり
- ・隊列ジャンプ（写真2）
- ・子取り鬼（写真3）

指導のポイント

対話的で協働的な学習場面を設定し、チームワークも醸成する。



（写真1）



（写真2）



(写真3)

III ゴール型ゲーム

1 低学年、鬼遊び・タグ取り鬼 (1対1)

握手⇒じゃんけん⇒勝ち⇒相手をおかわしてゴール
⇒負け⇒タグをとる

指導のポイント

相手をおかわすための知識は、発問をして児童から答えを引き出し、指導者が情報を追加して気付いていなかった児童に伝えていく。

2 中学年、ボール運びゲーム (3対2)

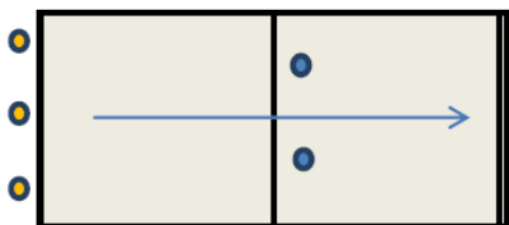
(タグラグビー、フラッグフットを易しくしたゲーム)

ルール①

- ・攻撃は1人1個ボールを運ぶ。
- ・タグを取られたら終わり。

ルール② (写真4)

- ・攻撃は3人で一つボールを運ぶ。
- ・後ろパスは何度でもよい。
- ・前パスは1回のみ。



(写真4)

指導のポイント

- ・攻めを有利にし点数がたくさん取れるようにする。
- ・絵を描くなどしながら作戦を考えさせる。
- ・攻め方、ボールを持たない動き等型を超えて共通する技能をうまく転移させることを意識して年間指導計画を作成していく。

3 高学年

ア バスケットボールを簡易化したゲーム

ルール① 5対5

- ・「触球数」「シュート数」「ゴール数」を記録する。

(写真5)

ルール② 3対3

- ・触球数、シュート数が2倍になる。

指導のポイント

- ・アウトナンバーから始めると攻撃側に易しい。
- ・コート of 広さや人数は子ども達がゲームの特性を味わうことができるように工夫する。
- ・「触球数」「シュート数」「ゴール数」を記録してチームの課題を明確にすると作戦が立てやすい。

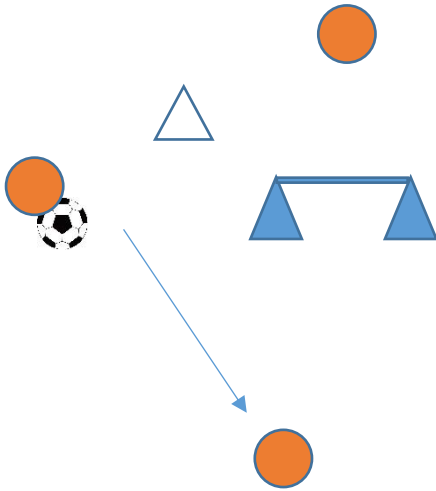


(写真5)

イ サッカーを簡易化したゲーム

ルール①

- ・3対1 (写真6)
- ・ハーフコート。
- ・ゴールはどちらからボールが入っても得点できる。



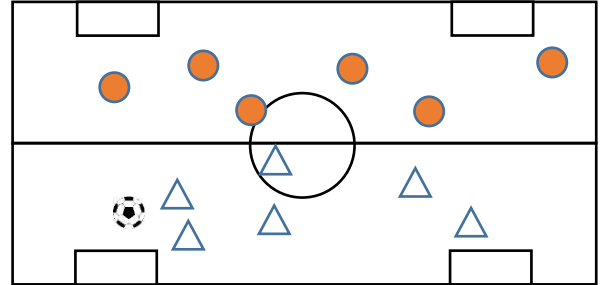
(写真6)

指導のポイント

- ・空いている所に動くことを直接的に指導する。
- ・どのように動いたらパスをもらえるのか発問しながら知識と技能を関連付けて指導する。
- ・ボール操作の難しいサッカーは、見方を変えるとボールを持たない動きを指導しやすい。横に開けばパスがもらえることに気付かせる。
- ・バスケットやハンドボールでは、距離をとると頭上を抜けるパスができること、カットプレーでスペースをつくることも気付かせる。

ルール②

- ・6対6 (写真7)
- ・コートを横に使う。
- ・ゴールを2か所ずつ計4か所にする。
- ・一人一人に対しサポートができたか、0パスをもらえたか、シュートしたか、ゴールしたかを記録する。



指導のポイント

- ・個人毎に記録すると具体的に作戦を立てたりアドバイスしたりすることができる。
- ・アドバイスカード等文字でも伝えることができる。
- ・人数を減らすとスペースが広がる。
- ・フリーゾーンを設けることで安心して顔を上げてパスを出すことができる。
- ・蹴ることは難しい。低学年からの技能の積み上げが必要。



(写真7)

IV ベースボール型

1 中・高学年、ティーバッティング

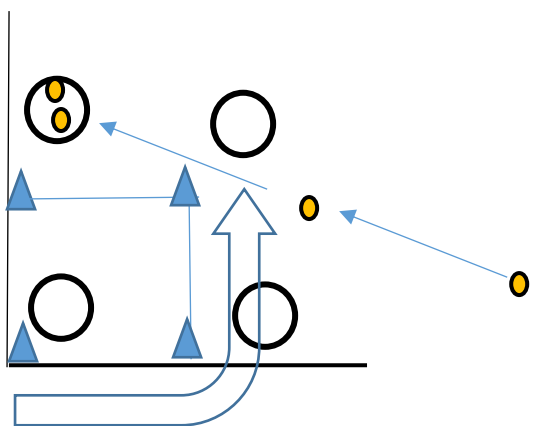
- ・立つ位置、ボールの大きさを変えて打つ。
- ・次のバッターは、学習カードをもとにアドバイス。

指導のポイント

- ・打撃後、バットを投げさせない。
- ・打撃の力は、軸の移動（併進運動）と腰のねじれ（回転運動）によって生み出される。
- ・ボールの位置は自分の前足よりも前方。
- ・バットを右肩付近まで引き戻す。
- ・飛距離に応じて点数を与えたり、アウトのさせ方を工夫したりするとゲーム化できる。

2 高学年、ティーボール

- ・打ったら、ベースを回る。
- ・ベース（カラーコーン）1つが1点。
- ・必ずバットをカラーコーンの中に入れる。
- ・アウトにしたいベースに2人入る。
- ・必ず送球してアウトを取る。
- ・ベースに走り込んでアウトをとらない。
- ・走者のベースと守備者のベースを分ける。
- ・全員打ったら攻守交替。
- ・守備者は4人。
- ・守備は交代しながら行う。



指導のポイント

- ・捕球、中継、アウトベース2人と、守備者全員に役割を持たせることで、状況判断力を養うだけでなく、運動量を確保する。
- ・投げる捕る等ゲームにつながる技能は毎時間練習する。

V ネット型

1 低学年、ボンバーゲーム（写真8）

- ・小さなビニール袋に緩衝材を入れてボール状にしたものを使用する。よく飛ぶように小さな穴があけてある。（写真9）
- ・相手のいない所をめがけて投げる。
- ・2対2。
- ・ネットの高さは2m。

指導のポイント

- ・遠くまで飛ばすには体が後傾し、股関節が屈曲する状態を作り出す必要がある。
- ・後ろからボールを渡してもらって投げると体が後傾した状態を作り出せる。
- ・ボンバーゲームのネットが高いのは後傾姿勢を生み出すため。



（写真8）



（写真9）

2 中学年

ア 三角プレル（写真10）

- ・3人で一つのボールを順番にプレルする。
- ・1分で何回連続できたか競う。
- ・右手、左手どちらも行う。

指導のポイント

- ・正式なルールは手を握った状態でボールを打ち付けるが、コントロールが難しいので、実態に応じて掌でボールを打ち付けたり、両手で打ち付けたりすることでさらに易しくできる。(写真11)
- ・ボールの空気圧は高めにする。
- ・正面から来たボールをプレルする状況はゲームの中にほとんどない。3角形にすることでより実戦に近くなる。



(写真12)

3 高学年、ソフトバレーボールを簡易化したゲーム

(写真13)

- ・ボールは2種類、対戦相手と相談の上どちらを使うか、どんなルールで行うか決める。
- ・投げ入れサーブまたは普通のサーブ。
- ・ノーバウンドレシーブまたはワンバウンドレシーブ。
- ・ノーキャッチトスまたはキャッチトス。
- ・ブロックあり。
- ・レシーブがうまくいったかどうかを記録する。

指導のポイント

- ・道具によってルールは変えていく必要がある。
- ・ルールは自由に改変するのではなく、ゲームの特性に応じてねらいを持ってルールを改変する。
- ・ルールが毎時間変わるのはいくはない。
- ・どうやったら得点できるか作戦を考える。
- ・学習課題に応じた内容を記録する。



(写真10)



(写真11)

イ プレールボールをもとにした易しいゲーム

(写真12)

- ・投げ入れサーブ。
- ・全員触球、プレール→プレール→アタック。
- ・必ず自陣でバウンドさせる。

指導のポイント

- ・ネットに近いとき、横方向へはプレールが難しい。
- ・前からくるボールが操作しやすい。
- ・どうしたら仲間が返球しやすいか、相手を取りにくいか考える。
- ・味方の3人がどの位置にいればラリーが続くか考える。



(写真13)