

「3分間で分かる小学校体育授業」

2 ボールに慣れる運動編Ⅱ

- (1) ボールを真上にあげる。最初は、低くあげることから始める。
- (2) 次に、ボールを真上に高くあげさせる。
- (3) 児童同士の間隔を広くとり、ぶつからないように気をつけさせて実施すること。
- (4) 最初は、玉入れ用の紅白ボールなど跳ねないボールを使用し、キャッチできる高さから始める。
- (5) ボールをあげてキャッチする間にいろいろな動作を入れる。まずは、手拍子を入れる。
- (6) 児童の視線は、ボールに向いているので、ぶつからないように気をつけさせること。
- (7) ボールをあげている間に1周回ってキャッチする。
- (8) ボールをあげている間にしゃがんで床をタッチする。
- (9) ボールをあげている間に頭・肩・床にタッチを連続して行う。
- (10) ボールがまっすぐ上がらない児童へのアドバイス
- (11) ボールを放すタイミングが遅いと後ろへボールが飛んでいく。
- (12) 自分のお腹の前と胸の前の間ぐらいでボールを放す。
- (13) 回ってからキャッチするときは、回りながら投げるのではなく、まっすぐ投げ終わってから回ること。
- (14) 回ってからキャッチができないときは、半回転やキャッチした状態で回ることから始める。
- (15) ワンバウンドさせてボールをキャッチする。
- (16) バウンドさせている間にいろいろな動作を入れる。手を叩く、床をタッチ、その場で回るなど。
- (17) 座った状態から投げて立ち上がってキャッチする。

ボールに慣れる運動編Ⅱ

- 1 ボールをあげてキャッチ（低く投げることから始め高くしていく）
- 2 ボールをあげている間にいろいろな動作を入れる
 - ① 拍手をする
 - ② 1周回ってキャッチ
 - ③ 床タッチ
 - ④ 連続して頭・肩・床タッチ

（注）広い場所で隣同士の間隔をとり、ぶつからないよう気をつける。

- 3 上手くできない児童へのアドバイス

- ① ボールを真っ直ぐあげるコツ

ボールを放すタイミングが遅いと後ろに飛んでしまうので自分のお腹の前と胸の前の間ぐらいでボールを放すこと。

- ② 回ってキャッチのコツ

まっすぐ投げてから慌てず回ることが大切
回ってキャッチできない場合は、キャッチしてから回ることから始める

- 4 ワンバウンドさせてボールをキャッチする。
バウンドさせている間に、動作を入れる（拍手や床タッチなど）。
- 5 座った状態から投げて立ち上がってキャッチする。

