

## 「3分間で分かる小学校体育授業」

### 3 ボールを投げるコツ

- (1) はじめは、投げ方の指示は出さずに投げる経験をたくさんさせる。
- (2) 的やボールの種類を工夫し児童の興味を高める。
- (3) ねらう的の形・色・高さ・距離などを指示して、児童が意欲的に取り組めるよう工夫する。
- (4) 途中で、児童の意見を出し合う時間を設ける。「ねらった的に投げるにはどうすればよいか」
- (5) 上手く投げることができている児童を見本にして、まずは、初歩的な3つのポイントを説明する。
  - ① 投げる手と反対の足をあげる。
  - ② あげた足をまっすぐ的の方向に踏み出す。
  - ③ 顔よりも前方でボールを放す。
- (6) 最初は、ポイントを3つ程度に絞り説明する。
- (7) 慣れてきたら、グループ活動を取り入れ、他の児童の投げる姿を見て学べるようにする。
- (8) 巡回して上手く投げることができている児童を見つけ、一つずつ投げるポイントを増やしていく。
- (9) 投げる構えや、腰のひねりができている児童など、出来始めたポイントを加えていく。
- (10) ボールを投げる時間を、授業の最初に5分程度、実施し、児童にたくさん投げる経験をさせる。



- (11) 横から、斜めから、前から
- (12) 投げるポイント
- (13) 投げる方向に対して横向きに立つ。
- (14) 投げる手と反対の足をあげ体重を乗せる。
- (15) 両手を広げ、体重を移動させる。
- (16) 肘を高くして、体をねじりながら、正面を向き、体全体を使って腕を振り抜いて投げる。

## ボールを投げるコツ編

- 1 ボールをたくさん投げる経験をさせる。
- 2 児童にねらった的に投げるにはどうすればよいか意見を出し合う時間を設ける。
- 3 投げるポイントが上手い児童を見本にして、まずは、投げるための初歩的な3つのポイントを説明する。

- ① 投げる手と反対の足を上げる。
- ② 上げた足を「的」に向かって踏み出す。  
(顔もまっすぐ的を見る。)
- ③ 顔よりも前方でボールを放す。



※ あせらずに1時間に1つずつポイントを追加ながら投げさせる。

### その他のポイント

両手を広げて体を開き、体重をスムーズに移動させている。体をねじりながら、正面を向き、体全体を使って腕を振り抜いて投げる。など