

「3分間で分かる小学校体育授業」

4 ボールキャッチのコツ

- (1) あげたボールを体にあてることで、恐怖心を取り、ボールを見て移動することを身につけさせる。
- (2) 柔らかいボールを使い、手の甲や、肩、頭、お腹、背中、膝など指示を出して当てさせる。
- (3) ボールをよく見て落下地点に移動することを意識させる。
- (4) 広い場所で行い、間隔を十分にとり児童がぶつからないように注意する。
- (5) 相手がとりやすいように、胸をめがけてゆっくり投げることを意識させる。
- (6) 始めは、弾みにくいボールを使用し、投げる前に名前を呼ぶなど、キャッチする準備をさせる。
- (7) まずは、連続してキャッチすることを目的に近い距離から始める。
- (8) 連続してキャッチできるようになってきたら、一歩ずつ下がり距離を遠くしてチャレンジさせる。
- (9) 説明するときには、必ずその場に座らせる。
- (10) 上手な児童を見本にしていい所を紹介する。(膝のクッションをうまく使っている児童)
- (11) 移動してキャッチするなどのアドバイスをしながら、上手にできている所を誉める。
- (12) キャッチが連続して出来るようになってきたら上から投げてキャッチボールをする。
- (13) 毎時間、5分程度継続して行うことが大切です。



- (14) 飛んでくるボールの方向を見て移動してキャッチする。
- (15) はじめに、肩幅に両足を広げ、手を胸の前に、投げる人をしっかりと見て身構える。
- (16) 正面でキャッチできるようにボールが飛んでくるところに移動する。
- (17) キャッチするときは、手の平を開き、手と膝でやさしくつかみボールの勢いを吸収する。

ボールキャッチのコツ

- 1 ボールを真上に上げて体にあてる。
 - ① 手の甲や、肩、頭、お腹、背中、膝など当てる部位の指示を出す。
 - ② まっすぐにボールをあげ、落下地点に移動することを意識させる。
- 2 2列でのキャッチボール
 - ① まずは相手がとりやすいように、近い距離からはじめる。
 - ② 慣れてきたら一歩ずつ離れ距離をとってチャレンジさせ、出来るようになったら上から投げる。
 - ③ 巡回して悪い所をアドバイスし良い所を誉める。
(キャッチの準備ができています。膝が使えているなど)

- ※ 説明や上手な児童を紹介する時には、その場に座らせる。
- ※ 毎時間授業の最初に5分程度継続して行うこと。

