

ボールあそび 1

ボールを使ったいろいろな遊びを経験することで、持つ、運ぶ、投げる、捕る、蹴るなどの「用具を操作する動き」が身に付きます。

1 ボールをはこんであそぼう

① 段ボールの箱を運ぼう



はしれるかなあ・・・
おずかしいね！

② 手にボールを持って運ぼう



お友だちと折り返しリレー
をすると楽しいです。

③ 二人でボールを運ぼう

お友だちと向かい合って、おなかや背中にはさんで運ぶゲームも楽しいです。



④ ボールころがし

両手でも片手でも転がしてみましよう。



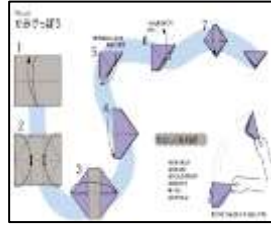
まっすぐころがった！
やった～！



- ・離れたところに立っているお友だちの足の間を通すよう的を決めて遊ぶと楽しいです。
- ・体全体を使ってボールをコントロールできるようになるといいですね。

2 なげるあそびをしよう

① 紙鉄砲を鳴らしてみよう



「愛媛県子どもの体力向上委員会ワーキンググループ作成リーフレットより (H25. 3)」

投げる動作の基本が身に付きます。

手首のスナップを使って、すばやく振りおろし、大きな音を出してみましょう。

② 新聞紙を丸めて玉をたくさん作って遊ぼう



新聞紙を丸めたものや、レジ袋に新聞紙を詰めて丸めたもの、タオルを結んで丸めたものなどは、当たってもいたくない・室内でも使えるなどの利点があります。

ボールがたくさんあると
たのしいね！
相手の陣地に
たくさん投げろぞ！



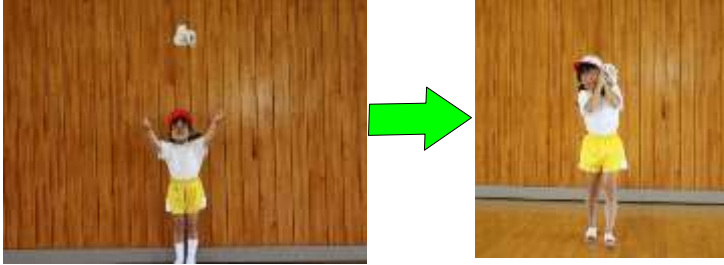
参考：投げる動作って？

- ・投げる腕と反対側の足を踏み込んでいますか？
- ・上半身をひねり、投げる腕を後ろに引いていますか？
- ・軸足から踏み込む足に体重が移動していますか？
- ・腕をムチのように振っていますか？

	「投げる動作」の動作発達段階の特徴	動作パターン
パターン1	上体は投射方向へ正対したままで、支持面（足の位置）の変化や体重の移動は見られない	
パターン2	両足は動かず、支持面の変化はないが、反対側へひねる動作によって投げる	
パターン3	投射する腕と同じ側の足の前方へのステップの導入によって、支持面が変化する	
パターン4	投射する腕と逆側の足のステップがともなう	
パターン5	パターン4の動作様式に加え、ウィンドアップを含む、より大きな動作が見られる	

3 ボールをキャッチしてみよう

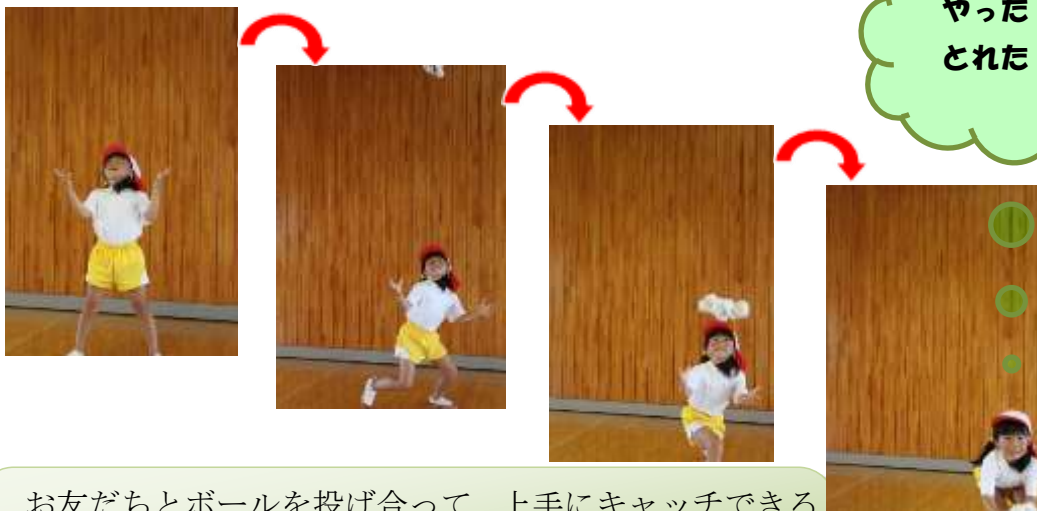
① タオルボールキャッチ（真上に）



上手に投げ上げることができるようになったら、体全体を使って、より高く投げられるよう声をかけてみましょう。

落ちてくるボールをしっかり見ることや、おなかの前で抱え込むようにするとキャッチしやすいことを教えましょう。

② タオルボールキャッチ（落下点に移動して）



お友だちとボールを投げ合って、上手にキャッチできるかどうか競争したり、落とさず上手にキャッチできた回数を競ったりするなどゲーム化するとよいでしょう。

③ ボールつき



弾ませてキャッチ

両手で、「つく」⇒「キャッチ」を何回連続でできるか、片手で何回連続つくことができるか挑戦してみましょう。

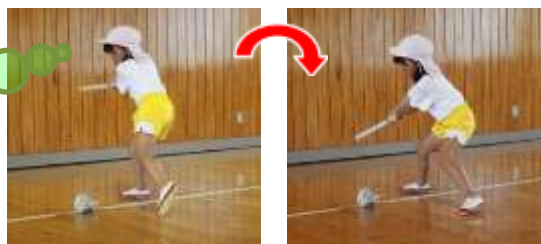
また、ボールに慣れてきたら、低くついたり、高くついたりしてボールが弾む面白さを体験させてみましょう。

さらに、ボールをつきながら移動（歩く・走る・スキップ・ギャロップなど）するなど様々な動きを組み合わせさせてみましょう。

4 道具を使ってボールをうってみよう

新聞紙の棒でボールをとばして遊ぼう

いち、にの、さん!



子どもにとって、道具を使うことは大変難しいことです。小さな（短い）ものから少しずつ大きな（長い）ものを使わせるようにしましょう。

道具がボールに当たるまでしっかり見るよう声をかけましょう。

道具を上手に扱えるようになったら、どこまで遠くに転がせるか競争したり、少しずつ転がしながらコーンを回って戻ってくる折り返しリレーをしたりして、楽しんでみましょう。

道具を扱うときは、周りのお友だちに当たらないよう気を付けさせましょう。

5 ボールを蹴ってみよう

① 丸めたボールを蹴って遊ぼう

こうかな？
それっ!



蹴るときには、ボールの真後ろに立つのではなく、軸足をボールの横に踏み出して蹴るよう声をかけましょう。

ナイス、シュート!



ボールを蹴ることができるようになったら、2つのコーンの間をねらったシュートなどにも挑戦させ、お友だちと競争すると楽しいでしょう。

子どものアイデアで、ボールをパスしたり、キーパーを決めたりと遊びのバリエーションが広がっていくといいですね。