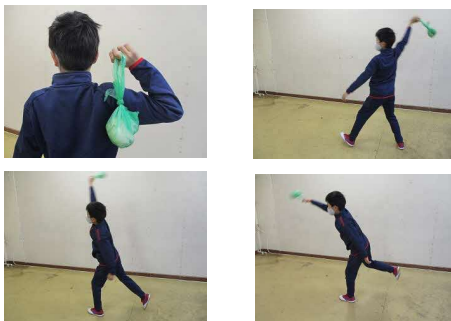






# 「各単元の主運動に係る補助運動」





ボール投げ編

<h2>投げろ投げろ</h2>	<h2>スローイングステップ</h2>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】巧緻性、瞬発力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ビニル袋の中に丸めた新聞紙や、玉入れの玉などを入れて結びます。</li> <li>• ビニル袋の持ち手を指にひっかけ、ボールを投げるように袋を飛ばします。</li> <li>• ビニル袋が背中につくくらいに、うでを後ろに引いてから投げます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ひっかけた指からはなすポイントを工夫することで、力が伝わって遠くへ飛ばすことができます。</li> <li>• リボンなどを付けると、跳んでいる様子がよく分かります。</li> </ul>	<p>【目的】巧緻性を高めます。 投げ方をおぼえます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 足跡の上に、足をのせていきます。足の動かし方を覚えましょう。踏み出す足、ボールを離すときに体重をかけるタイミング、投げ終わった後に一步前に足を出すなど、動きをしっかりと身に付けます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体全体で投げる感覚を身に付けます。</li> <li>• ボールの代わりにタオルを持ちながら行う方法があります。タオルの音が鳴るくらい振ってみましょう。</li> </ul>
<h2>ストラックアウト</h2>	<h2>にぎり方</h2>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】巧緻性、瞬発力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 壁にターゲットをつくり、そこに向かって投げます。</li> <li>• 投げる距離を遠くしたり、右手で投げたり、左手で投げるなど工夫をするとバランスよく体力を高めることができます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 楽しみながら投げる運動量を増やします。</li> </ul>	<p>【目的】ソフトボール（1号）の握り方を身に付けます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手のひらをパーにして広げ、親指をボールのへそ（丸い印がある部分）に置きます。</li> <li>• へその反対側に、中指を置いてボールをつかみます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手のひらとボールの間に少しすき間ができるようにすると、ボールにうまく力が伝わるようになります。</li> </ul>



その場かけあし（もも上げ）	ひじ振り
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】体幹、走力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 太ももを床と平行になるまで上げます。</li> <li>• ひじを曲げてしっかり腕も振ります。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 背筋を伸ばし、床をしっかり押すように足を動かします。</li> </ul>	<p>【目的】走力を高めます。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ひじを左右同時又は左右交互に、前後に大きく振ります。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 体を揺らさないようにして手を振ります。</li> </ul>

ゴール型編（サッカー等）

ソール・タップス	シャッフル
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 ボールを足で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片足ずつ順番にボールを足の裏で軽く踏みます。</li> <li>できるだけ早く、リズムよく行います。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母指球を使って、リズムよく足を入れ替えます。</li> </ul>	<p>【目的】 ボールを足で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>両足のインサイドを使って、ボールを左右に動かします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母指球を使って、リズムよくボールを蹴ります。</li> <li>足の内側（インサイド）で、ボールをコントロールします。</li> </ul>
ソール・ロール	シャッフル・ストップ
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 ボールを足で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>片足でボールを踏み、前後にボールを転がします。</li> <li>ボールをタッチしていない足の母指球を意識して軽くジャンプをしながら行います。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>足の裏（ソール）で、ボールをコントロールします。</li> <li>母指球を意識して軽くジャンプしながら、リズムよく足を前後に動かします。</li> </ul>	<p>【目的】 ボールを足で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>シャッフルを3回行ったら、ソール・タップでボールを止める。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>母指球を使って、リズムよく足を入れ替える。</li> <li>足の裏（ソール）で、ボールをコントロールする。</li> </ul>

## アウトサイドタッチ&ストップ

### 【活動例】



【目的】 ボールを足で扱う感覚を養います。




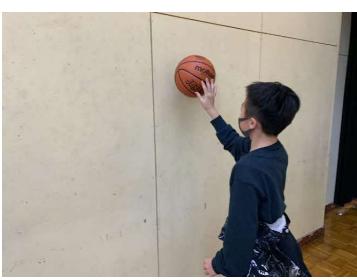
### 【取組内容】

- 片方の足のアウトサイドでボールを横に転がし、同じ足でボールをストップします。これを左右交互に繰り返します。

### 【取組のポイント】

- 足の外側（アウトサイド）でボールを蹴る時に、柔らかく蹴りだすようにします。
- ボールは、足の裏で軽く踏んでストップさせます。

ゴール型編（バスケットボール等）

ボール回し	ボール股下通し
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 ボールを手で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 胸→足→胸→頭の順でボールを1回ずつ回します。</li> <li>• できるだけ早く、連続して回します。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手を開いて、指先でボールを持ちます。</li> <li>• 手のひらは、あまりボールに触らないようにします。</li> </ul>	<p>【目的】 ボールを手で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 片方の膝を挙げて、ふとももの下からボールを通します。</li> <li>• 通ったら、素早く逆に通します。</li> <li>• 右手から左手に通す時は、左足を上げます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手を開いて、指先でボールを持ちます。</li> <li>• 手のひらは、あまりボールに触らないようにします。</li> <li>• 足を素早く上げるために、床を母指球で蹴ります。</li> <li>• かかとを床につけないようにします。</li> </ul>
リアクション・じゃんけん	壁ドリブル
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 ボールを手で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 片手で手のひらの上にボールを持ち、じゃんけんをします。</li> <li>• 勝ったら相手のボールを叩き落とします。負けたら相手に叩かれないようにボールを引っ込めます。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手を開いて、指先でボールを持ちます。</li> <li>• 手のひらは、あまりボールに触らないようにします。</li> <li>• ボールを引っ込めた時に、ボールを落とさないように、腕を使ってもよいことを事前に伝えます。</li> </ul>	<p>【目的】 ボールを手で扱う感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 壁に向かってドリブルをします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 手を開いて、指先でボールをつきます。</li> <li>• 手のひらは、あまりボールに触らないようにします。</li> <li>• 手首や指先を柔らかく使い、力を入れ過ぎないようにします。</li> <li>• 慣れてきたら、細かく速くドリブルをします。</li> </ul>

## 2ボール・ドリブル

### 【活動例】



【目的】 ボールを手で扱う感覚を養います。

### 【取組内容】



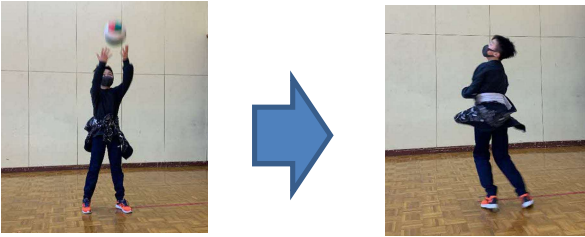

• 両手で、ボール2個を同時にドリブルします。

### 【取組のポイント】

- 手を開いて、指先でボールをつきます。
- 手のひらは、あまりボールに触らないようにします。
- 手首や指先を柔らかく使い、力を入れ過ぎないようにします。
- ドリブルは、腰の高さでボールをつきます。
- なるべく、体の横でドリブルをしましょう。



ネット型編（バレーボール等）

<p>ボール上げキャッチ（クラブ）</p>	<p>ボール上げキャッチ（座る姿勢から）</p>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 落ちてくるボールを手で掴む感覚を養います。 ボールの落下地点に入る感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ボールを上へ投げ上げ、落ちてくる間に拍手をします。</li> <li>• できるだけ多く拍手してボールをキャッチします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ボールを真っすぐ投げ上げます。</li> <li>• 細かく拍手をします。</li> </ul>	<p>【目的】 落ちてくるボールを手で掴む感覚を養います。 ボールの落下地点に入る感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 座った姿勢からボールを投げ上げキャッチします。</li> <li>• 座る姿勢は、自分で工夫します。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ボールを真っすぐに投げ上げます。</li> <li>• 座った姿勢から素早く立ち上がり、ボールの落下地点に入ります。</li> </ul>
<p>ボール上げキャッチ（1回転）</p>	<p>片手レシーブ</p>
<p>【活動例】</p> 	<p>【活動例】</p> 
<p>【目的】 落ちてくるボールを手で掴む感覚を養います。 ボールの落下地点に入る感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ボールを上へ投げ上げたら、一回転をしてボールをキャッチします。</li> <li>• 右回りも左回りも行います。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ボールを真っすぐに投げ上げます。</li> <li>• 一回転を素早く行い、バランスを取った上でボールの落下地点に入ります。</li> </ul>	<p>【目的】 ボールを腕でレシーブする感覚を養います。 ボールを上げる感覚を養います。</p> <p>【取組内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 片腕でボールをポンポンとしながら、連続でレシーブします。</li> </ul> <p>【取組のポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 腕の真ん中辺りで柔らかくレシーブをします。</li> <li>• 腕を柔らかく使い、力を入れ過ぎないようにしましょう。</li> </ul>



## 1人連続レシーブ

### 【活動例】



【目的】レシーブの姿勢や感覚を養います。

### 【取組内容】

- オーバーやアンダーを使って、一人で連続してレシーブを行います。

### 【取組のポイント】

- 頭上に落ちてきたボールは、オーバーを使います。
- 体から離れた所に落ちてきたボールは、アンダーを使います。
- 腕や膝を柔らかく使い、力を入れ過ぎないようにしましょう。