

2

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び



この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

6

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【新聞紙をたたく】

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

1 実施方法

○新聞紙を開いた手でたたく

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

○新聞紙

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ たたく

ステップ2 ▶ ジャンプしてたたく

4 動きのポイント及び留意点

- 速い腕の振りを意識する。
- 手がぶつからないように気をつける。

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

7

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【的あて】

1 実施方法

- 的(新聞紙をぶら下げたり、フープをぶら下げたり)に向かって投げる。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

- 新聞紙(絵を描いた模造紙等) ○玉入れの玉
- ソフトテニスボール 等

3 運動遊びの発展性

ステップ1 的を目がけて

ステップ2 距離や的の大きさを変えて

4 動きのポイント及び留意点

- 的は目の高さより上に設定する。
- 速い腕の振りを意識させる。

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

8

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

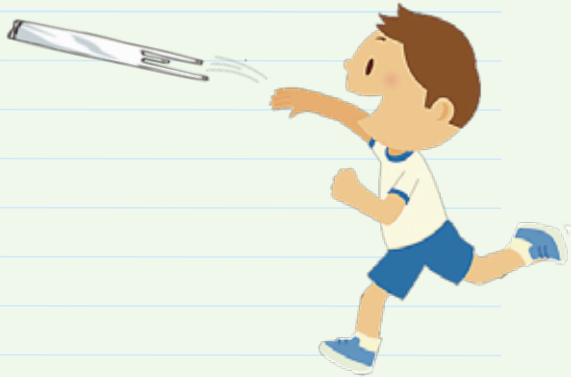
【レジ袋投げ】

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

1 実施方法

○レジ袋を投げる。

【(参考)運動イメージ】



2 必要物品

○レジ袋

○新聞紙(レジ袋に丸めて入れる)

3 運動遊びの発展性

ステップ1 上に向かって

ステップ2 遠くへ

ステップ3 走って

4 動きのポイント及び留意点

○レジ袋は細長く伸ばす。

○レジ袋に丸めた新聞紙を入れて投げる。

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

9

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【レジ袋キャッチ】

1 実施方法

○レジ袋を投げ上げたり、打ち上げたり蹴り上げたり。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

○レジ袋

3 運動遊びの発展性

ステップ1 投げて捕る

ステップ2 手をたたく・床を触る・回転する

ステップ3 打ち上げて捕る・蹴り上げて捕る

4 動きのポイント及び留意点

○子どもの自由な発想による運動。

○他者の真似による運動。

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

10

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

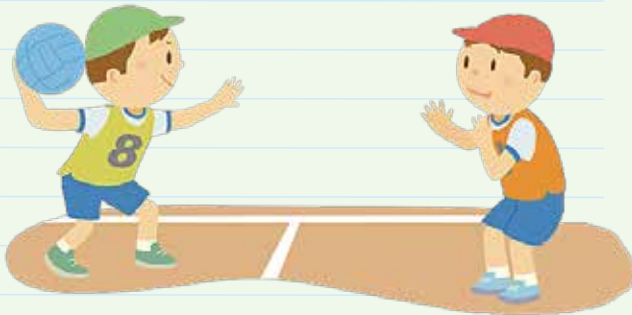
【2人でパスキャッチ】

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び

1 実施方法

- ボールをいろいろな方法で相手に投げる。投げられたボールをキャッチする。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

- ボール(柔らかく弾むボール)

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ ふわっと(両手・片手)投げる・転がす 受ける(手・足)

ステップ2 ▶ バウンドをつけて

ステップ3 ▶ 捕球姿勢を変えて

ステップ4 ▶ ドッジボールに発展

4 動きのポイント及び留意点

- ボールに慣れ親しみ、恐怖感を持たせないことが大切。
- 当たっても痛くないような柔らかいボールで行う。

この運動遊びの運動特性

すばやさ

動きを持続する能力

タイミングの良さ

力強さ

体の柔らかさ

11

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【ボールキャッチ】

1 実施方法

○柔らかいボールを使ってキャッチボールをする。

【（参考）運動イメージ】



2 必要物品

○柔らかいボールや新聞紙で作ったボールなど

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ 転がす・バウンドを付ける

ステップ2 ▶ 数を増やす・種類を変える

4 動きのポイント及び留意点

○キャッチボールから始め、足で扱ったり、バスケットボールやバレーボールなどの動きをとり入れる。

ボールを使った(投げたり・蹴ったり)運動遊び