

3

ボールを使った(操作)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

12

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【ボールわたし】

1 実施方法

- 数名で1列に並び、様々な箇所を通してボールを送っていく。
【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

- ボール(ドッジボール等)

3 運動遊びの発展性

- ステップ1 ▶ 頭上・腰横・股下を通して
 - 行きも帰りも同一内容
 - 行きと帰りで違う内容

- ステップ2 ▶ ボールを送ったあと最後尾へ移動

- ステップ3 ▶ 競争

4 動きのポイント及び留意点

- 人と人の間隔を、動き(通し方)によって変える。

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

13

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【ドリブル走】

1 実施方法

○手や足を使ってドリブルをしながら移動する。

【(参考) 運動イメージ】



ボールを使った
「操作」運動遊び

2 必要物品

- ボール(ドッジボールやサッカーボール)
- コーン

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ ボールをつく→捕る→ボールをつく(手)

ステップ2 ▶ ドリブルで

ステップ3 ▶ コーン付近で5回つく

ステップ4 ▶ リレーや競争

4 動きのポイント及び留意点

- その場でボールをつく。→移動しながらボールをつく。
- ボールは指や手のひら全体を使って押し出すようにつく。

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

14

家庭

園
(小学校)

屋外

屋内

【ヨ-ヨ-】

1 実施方法

- レジ袋に新聞紙を入れ、輪ゴムでしばり、タイミング良く打つ。

【(参考) 運動イメージ】



2 必要物品

- レジ袋 ○新聞紙 ○輪ゴム

3 運動遊びの発展性

ステップ1 ▶ その場で

ステップ2 ▶ リズム (音楽やかかけ声) に合わせて

ステップ3 ▶ 走りながらや跳びながら

4 動きのポイント及び留意点

- 指を開いて、指や手のひら全体を使ってリズムよく打つ。リズムよく行う。