

第3章

豊かな動作をはぐくみましょう

第3章 豊かな動作をはぐくみましょう

1 「移動しながら、ボールを投げたり受けたりする」動き

ボール運動では、「ボール操作」及び「ボールを持たない時の動き」を組み合わせることが必要です。ボールに走って近づき、流れるようなステップでボールを受けて目標に向かって正確に投げたり、パスが受けられる場所に走り込んでボールを受けるなど「**移動しながら、ボールを投げたり受けたりする**」動きは、各種ボール運動に共通する動作であり、集団対集団で競い合い、仲間と力を合わせて競争することを楽しむことや喜びを味わうための重要な要素です。このような動作をスムーズに行うためには、**ボールや人の時間的・空間的な動きを予測しながら動くことが必要**です。パスを出す人と受ける人が互いに協力し、アイコンタクトや声かけなどのコミュニケーションが取れるようにしましょう。

「移動しながら、ボールを投げたり受けたりする」動きを身に付けるには、バスケットボールやサッカーなどのゴール型のボール運動では、**パスを受ける人の移動先を予測してパスを出し、それをキャッチする「パス&キャッチ」**を練習します。発展段階では、パスを出す人も移動しながらパスを出します。さらに守備をつけてボールをとられないように、パスを出す人や受ける人が移動しながらパスを通す練習へと発展させます。

ソフトバレーボールやプレルボールなどのネット型のボール運動では、ボールの落下点を予測して移動し、ボール操作を行います。ゲーム形式では、自分のコート内でパスを出す人は、受ける人が取りやすいパスを出すことが大切です。また、相手コートへ返球する場合は、守備の手薄なところやエンドライン付近の深いところをねらって、ボールを返すなどの工夫が効果的です。

ソフトボールやティーボールなどのベースボール型では、飛んでくるボールに自分から近づき捕球し、**ねらったところに正確にボールを投げる「キャッチ&スロー」**ができるようにします。飛んでくるボールをとって投げる動作がうまくいかない場合は、まず、止まったボールに走って近づき、両足の間で捕球しステップを踏んで投げる練習をします。上手にできるようになったら動いているボールや左右に散ったボールに向かって移動し、ボールをとって投げる練習をするとよいでしょう。

2 「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動き

「安定した動きで、体全体をたくみに使う」動きは、人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動く

ことなどが関連します。**体全体をたくみに使った大きな動きができる**ことを目指しましょう。

マット運動では、まず回転技や倒立技が安定してできるように個別に練習し、さらに発展してできることをねらいます。自己の体重を利用した運動ですから、関連したやさしい運動から段階的に取り組む必要があります。

回転技の基礎としては、体全体を使った大きな前転や後転で、マットへの着手や足の力強い蹴りを確認します。倒立技の基礎としては、壁倒立や頭倒立で体のまっすぐな倒立姿勢をつくります。その上で、回転技と倒立技を組み合わせた動きに発展します。

それらの動きを発展させた技の一つに「**側方倒立回転**」があります。

まず、マットに向かい両手を上げて立ちます。そして、一歩踏み込みながら、体を真横にひねって片手を遠くに着きます。このとき、片足を大きく振り上げ、手は指を開いて手のひら全体でしっかりマットを捉え、腰を高く上げます。回転中はマットを見ながら、直線上にもう一方の手を着き、膝は伸ばして大きく脚を開きます。後から着いた手を見ながらマットを押して、先に離れた足から立ちます。両足ともマットに着いたらバランスをとって完成です。さらに、ジャンプなどの移動動作を加えて組み合わせてみるのもよいでしょう。

「**30mミニハードル走**」は、**走動作と跳躍動作の組み合わせ**です。走り幅跳びや走り高跳びでは、**リズムカルな走動作と目的に合った跳躍に結びつく踏み切り動作が必要**です。30mミニハードル走では、低い姿勢でスタートし全力で走りながら、最初のミニハードルを決めた足で踏み切って、**リズムカルに走り越え**ます。踏み切る位置が近すぎると走る速度が落ちたり、ミニハードルに引っかかったりします。また、踏み切りで腰が引けていると、走る動作が中断してしまいます。インターバルは3～5歩のリズムで走り、リズム作りは「1、2、3…」と声を出して数えながらステップを合わせます。インターバルの距離やミニハードルの数などは、身長や走能力によって加減したり、ミニハードルの代わりにコピー用紙の空き箱などをつなぎ合わせて障害物として利用することもできます。

3 「体全体を使って、強い力をすばやく出す」動き

自己の体重の利用や、人や物などの抵抗に抗して動かすことなどは、力強い動きを高めるような運動に見られますが、高学年児童の発達段階を考慮すると、体の一部に大きな負担をかけるのではなく、**体全体を使って、強い力をすばやく出せるような動きづくりが必要**です。

「**助走からの踏み切り**」の動作にみられる短い助走からの幅跳びでは、助走でスピードをしっかりと上げ、動きの方向を変えるために踏み切りの一歩前の歩幅をやや狭くします。このとき腕を振り上げながら前方斜め上の方向に**力強く踏み切り**ます。歩幅が広いまま走

り抜けたり、腕を振らずに跳んだりすると踏み切りで強い力が出せません。助走から障害物をとび越える練習や立ち幅跳びで腕振りと踏み切り動作を合わせる練習を行うなど、踏み切りで大きな力が出せるようにしましょう。

体全体を使って重いものを斜め上方に投げ上げる「**メディシンボール投げ**」では、まず、足を肩幅の広さに開いて重心を安定させ、ボールを胸の位置で両手で持ちます。背筋を伸ばしたまま、腰と膝を曲げながらボールを両足の上に振り下ろします。動きを切り替えて、全身を伸ばしつつボールを**力強く斜め上方に投げ上げ**ます。全身をうまく使えないときは、垂直とびの腕振りと膝を曲げるタイミングを合わせる練習をするとよいでしょう。

4 「体のバランスを保ちながら、安定して移動する」動き

人や物の動きに対応してタイミングよく動くこと、バランスをとって動くこと、リズムカルに動くこと、力を調整して動くことができる能力を高めることなどをねらいとして行う**巧みな動きを高めるための運動**は、運動中の身体感覚を発達させます。

「**平均台サイドステップ**」では、平均台上をサイドステップで**バランスを保ちながら安定して移動**します。ポイントは、背筋を伸ばして両手を開き、大きくリズムカルに足を運ぶことです。

平均台上でバランスが取れないような場合には、マットにラインを引いてライン上を渡る練習をしてみましょう。また、物を持ったり、姿勢を変えて台を渡るなどの工夫をすると動きを発展させることができます。

「**連続片足跳び**」では、決められた場所をリズム良く、バランスを保ちながら**安定した移動と方向転換**をします。

これらの動きを身に付けるには、「ケンパ」や「じゃんけんとび」などの遊びに見られるように片足、両足、方向転換などのステップ位置を示すコースを作り、リズムカルに移動できるような練習をするとよいでしょう。時間を短縮したり、障害物を途中に設けて跳び越えるなど工夫することもできます。