

6年間のボール運動を中心としたカリキュラム

宇小研体育部会

1・2年生

★準備運動（体ほぐし・体づくり）★ 自分の体について気付いたり、相手の動きに合わせて反応したり、触れ合ったりする。

＜相手の動きを見て瞬間的に動くことのできる力＞

A 1：体ジャンケン A 2：体ジャンケンあっちむいてホイ

＜相手との接触に慣れ、耐えることができる力＞

A 3：手のひら相撲 A 4：足ふみ相撲 A 5：背中相撲 A 6：片足相撲

＜素早く動くことのできる力＞

B 1：ジャンケン追いかけ鬼 B 2：シロとアカ追いかけ鬼 B 3：子とり鬼
B 4：コーンタッチ鬼 B 5：ともえ鬼

3・4年生

★ボール操作・1人★ 様々な状況を設定したボール遊びを通して、合理的な動きの前提となるボール操作の感覚をつくりを目指す。（1人で行う運動）

＜ボールの感覚をつかみ、ボールを操作できる力＞

【定位置での1人操作】 C 1 ①：ボールでストレッチ

C 8：いろいろドリブル

C 9：股下キャッチ左右 C 10：股下キャッチ前後

その他：手のひら一周 ボールの腕散歩 内回し外回し 手の屈伸

C 11 ①：ボールタッチ（左右）

②：ボールタッチ（前後）

C 12：膝下まわし

C 13 ①：ボール転がし（わね）

②：ボール転がし（移動）

＜様々な動きの中でボールを投げる・うける・蹴ることができる力＞

【1人操作】 C 2：お手玉 C 3：壁あてキャッチ C 4 ①：上投げキャッチ

C 5：上投げ拍手キャッチ（手→手）

C 6：上投げ床トンキャッチ C 7：上投げ回転キャッチ

C 4 ②：足キック→手キャッチ

③：手投げ→足おさえ

C 14 ①：ドリブル（足裏で）

②：ドリブル（自由に）

C 15：リフティング（ワンバウンド）

C 16：移動キャッチ足

★ボール操作・2人★ 様々な状況を設定したボール遊びを通して、合理的な動きの前提となるボール操作の感覚をつくりを目指す。（2人で行う運動）

＜広い視野でボールをとらえ、投げる・うけることができる力＞

【定位置での複数操作】 C 1 ②③：ボールでストレッチ

D 1 ①：2人バウンズパス（手）（ボール1個）

D 2 ①：2人パス（手）

D 3：2人上下パス

D 4：4人サークルパス D 5：移動キャッチ

その他：フェイントパス 頭上パス 股下パス

D 1 ②：ゴロパス（ボール1個）

③：ワンバウンドでパス（足→足キャッチ）

④：ワンバウンドでパス（足→手キャッチ）

D 2 ②：2人パス 足で（ハンドで）

＜自分の動きに合わせてボールをつくことができる力＞

【複数での操作】 ドリブル鬼ごっこ

＜広い視野を持って動くことのできる力＞

【複数での操作】 ともえ鬼 ボールを持って追いかけ鬼 バウンズ追いかけ鬼

5・6年生

★基礎ゲームⅠ★ ボールを持たない動き方が含まれた段階のゲーム。

基礎・基本となる動きの感覚づくり。

＜素早く動くことのできる力＞ ＜動いている中での投げる受ける力＞

1年生：ヘルプボールパス鬼

2年生：ランニングパス鬼

サッカー相撲①

②

★基礎ゲームⅡ★ ボールを持たない動き方が含まれた段階のゲーム。

基礎・基本となる動きの感覚づくり。

＜敵味方を意識した動きやより有効な空間を意識する力＞

パス鬼

サッカー相撲③

ジャマジャマサッカー

★予備ゲーム★ ルールを簡易化した段階のゲーム。

ハンドシュートボール（3：3や4：4）

フットシュートゲーム

★目標ゲーム★ 正規に近いゲーム。

ハンドボール

バスケットボール

サッカー

フットサル