

バリエーション Office 一太郎

運動例、チームカード、アドバイスカードなど、さまざまな授業の場で必ずご利用いただける資料を揃えました。指導用資料としてだけでなく、児童持ちのプリントにアレンジすることも可能です。

カード

ゲーム チームカード

チーム

○ 自分のチーム

<よいところ>

<これからがんばりたいところ>

○ メンバーのメモ

名	前	◎よいところ	△これからがんばりたいところ	□その他

9-34-08-03

その他資料

タグラグビー

コートの大さきの目安

準備

器具：ボール、タグ、タグベルト

期星：ボール、タグベルトまたはソフトラグビーボールが、つかみやすく走りやすい。

- ・ボールは、タグベルトが閉塞できない場合は、折りたたんだハンカチを2枚縫いこむのも良い。
- 人数：1チーム9人

ルールの例

- ・ゲームの目的：攻める方のチームが、コート中央で、空中を通るパスをする。
- ・得点になる時：相手チームのゴールラインが、その後ろの地面にボールを落としたら1点。(トライ)
- ・得点のあと：トライをされたチームが、コート中央でパスを出して再開する。ゲームが再開されるまでは、相手チームは動かしはならない。
- ・ボールがコートから出たら：サイドライン上のボールが出た時から、相手チームが両手で抱え入れて再開する。ゲームが再開されるまでは、相手チームは動かしはならない。
- ・タグ(タックル)：ボールを持っている人が相手チームにタグを取られたら、できるだけ素早く止まり、パスをする。タグを取った人は、空典に聞こえるように大声で「タグ」と叫び、パスが落ちたらタグを通す。タグは、ボールを持っていない人に行くとはならない。
- ・ゲーム時間：7分ハーフ、ハーフタイム1分間。

反則の例

- ・前方へのパス：パスは横または後ろに向かって行わなければならない。
- ・ボールを奪い取る：ボールを持っているプレーヤーの手からボールを奪い取ってはならない。
- ・タグを取られた後4歩以上歩く：タグを取られたプレーヤーは3歩以内でパスを出さなければならない。

※反則後は、相手チームが反則があったところからパスを行って再開する。この場合も、反則を犯したチームはゲームが再開されるまで前方への動きをしてはならない。

練習

バスケットボール せめ方の例

■パスアウト■

- ドリブルで進み、スペースを作る。
- 空いたスペースにバックパスをする。
- バックパスを受けた人はすぐシュート。

■ループパス・ポストプレー■

(背の高いメンバーをゴール近くに配置する)

- ゴール近くの陣中に、山なりのパスをする。
- パスを出したらすぐにゴールに向かう。
- パスをキャッチした人は、すぐ走った人にパスをもとず。
- パスを受けたらすぐシュート。

■スクリーンプレー■

- ドリブルで斜め横にいる味方に向かって進む。
- 斜め横の人は、自分をマークしている相手をおかしてドリブルして来た味方の、すぐ後ろ向きに向かう。
- すぐ走り抜けてパスを受け取る。
- ボールを受けた人は、ワンドリブルしてゴールに向き、すぐシュートする。

■ターン・ダッシュ■

- 半分くらいの方で走り、マークしている相手を引きつける。
- ボールを持っている味方に声をかけて、急にターンする。
- ダッシュしてマークを振り切る。
- パスは走っている人の2mくらい斜め後ろで出す。

■フェイク■

- 1度ドリブルを始めるように、左前方にボールを押し出す。
- ボールをすばやく引き戻し、右前方にドリブルを開始する。(逆でもよい)

練習

表現運動 アドバイスカード

step1: 動きをどんでん返す宿題

- 足打ちとペアになって、見つけた動きをやってみよう。
- 音や動きを表す言葉をおぼえたり動きやすい。
- 周囲も振り回して動いてみよう。
- チームから動きをイメージしよう。どんな感じかな。
- ・ 柔らかいかな? 力強いかな? 鋭いかな?
- ・ 大きいかな? 小さいかな?
- ・ 高いかな? 低いかな?
- ・ 速いかな? ゆっくりかな?

step2: ひた隠れの動きにする宿題

- 一番面白い動きはどれかな? それを中心にしてみよう。
- どんなことを表現したいかな? チームを大事にして動きを作ろう。
- 簡単なストーリーを作って動いてみよう。
- ひた隠れの中に、変化ははっきりわかるといいね。

step3: 美しさを加える宿題

- 高くなったり低くなったりしてみよう。
- 急に動いたり、急に止まったりしてみよう。
- みんなバラバラに動いたり、動きをそろえたりしてみよう。
- スピードを変えてみよう。速くなったり、ゆっくりになったり。
- 動き方を覚えてみよう。直線的にしたり、曲線的にしたり。
- 大きく動いたり、小さく動いたりしてみよう。
- 全体の形を変えてみよう。遠くに取ったり、ぎゅっと集まったり。

step4: 発表に向けて練習する宿題

- 見ている人によくわかるよう、選手に動こう。
- 指先や顔もなりきって感じを出そう。
- 止まるときは止まる。動くときは動く。メリハリをつけよう。
- かけ声をかけ合おう。合図を決めてもいいね。

練習

ハードル走アドバイスカード

いまのできぐあいは?

・インターバルが3分のリズムで走れない	・第1ハードルがうまくまたぎできない	・動きがハードルにぶつかっている	・ハードルをまたぐとき足が滑る	・姿勢がぶらぶらしている
---------------------	--------------------	------------------	-----------------	--------------

その原因は?

・インターバルが3分のリズムで走れないか?	・踏み切り足が揃っているか?	・踏み切り足が揃っているか?	・高くまたぎできていないか?	・踏み切り足が揃っているか?	・踏み切り足の腕が下がっているか?
-----------------------	----------------	----------------	----------------	----------------	-------------------

こんなめあてはどうかな?

・3分のリズムでスピードが上がるまで走る	・第1ハードルがうまくまたぎできるように練習する	・動きがハードルにぶつからないように練習する	・ハードルをまたぐとき足を滑らせないように練習する	・踏み切り足が揃っているように練習する	・踏み切り足の腕が下がらないように練習する
----------------------	--------------------------	------------------------	---------------------------	---------------------	-----------------------

こんな練習があるよ!

・1分・2分・3分と長い間走る練習	・踏み切りマーカーをつけて足を揃える練習	・踏み切りマーカーをつけて足を揃える練習	・踏み切りマーカーをつけて足を揃える練習	・正面に立っている人を見て足を揃える練習	・踏み切り足の腕が下がらないように練習する
-------------------	----------------------	----------------------	----------------------	----------------------	-----------------------

こんな声をかけ合おう!

・ドンマイ!	・がんばろう!	・次がんばろう!	・～ずるといいよ!	・すばやくパスしよう!	・〇〇さんに回そう!	・チームのことを考えてやろう!
・ここがすごい!	・失敗してもいいよ、思い切りしよう!	・あわてないよ!	・落ちないよ!	・よく見て!	・自信をもって!	
・足をもたないで!	・パスしたらまた動こう!	・(相手ボールになった)早くもどろろ!	・マークを見よう!	・よく見て!		

練習

ボール運動 アドバイスカード

今のチームの様子は?

チームワークがよくない。	ボールがうまくあつがえない。	どう動けばよいかわからない。
--------------	----------------	----------------

その理由は? 考えてみよう

・交代を言わない。・数え合っていない。・声を出さずにゲームを進める。・練習回数が多い。・練習時間がいっぱい過ぎていない。	・ボールをこぼれてしまっている。・ボールに慣れていない。	・動くタイミングがわからない。・ボールの受け方がわからない。・守りの位置がわからない。
--	------------------------------	---

こんなめあてはどうかな?

・交代を言わない。・数え合えない。・声を出さずにゲームを進める。・練習回数が多い。・練習時間がいっぱい過ぎていない。	・遠くでボールにさわろう。・ドリブルやパスを確実に試みよう。・失敗したらまた動こう!	・声をかけて合図しよう。・相手や味方の位置をよく見よう。・動きが止まったら、次は試みよう。・失敗をおそれずプレーしよう。・ポジションを確認しよう。
--	--	---

こんな声をかけ合おう!

・ドンマイ!	・次がんばろう!	・～ずるといいよ!	・すばやくパスしよう!	・〇〇さんに回そう!	・チームのことを考えてやろう!
・ここがすごい!	・失敗してもいいよ、思い切りしよう!	・あわてないよ!	・落ちないよ!	・よく見て!	
・足をもたないで!	・パスしたらまた動こう!	・(相手ボールになった)早くもどろろ!	・マークを見よう!	・よく見て!	

練習

跳び箱運動(開脚跳び) アドバイスカード

解決すべき問題点

助定で止まってしまう。	声かけ	手だての例
両足で踏み切りができない。	「トン・トン・トン」と心の中で言ってみよう。	・跳び箱の上に乗って跳び箱に手を着き、両足ジャンプ。
手を跳び箱の前方に着けない。	・踏み切りを強くして、前方へジャンプしよう。	・踏手を付けた跳び箱で、膝の感覚をつくり、両手を胸の前で握る。
跳び箱にお尻が乗ってしまう。	・手を着いたら、強くつき放そう。	・両手から、またき降りる練習。・両手を握り、軽く押す補助。
着地で前に倒れて危ない。	・手を着いたら、前を見よう。・跳び箱を踏むとき、胸を出そう。	・跳び箱の前方に目標となる表示を置く。

9-34-12-4

その他資料

走り幅跳び 導入便利帳

●必要な用具と使用方法

用具	数量	使用時間	使用する場面・方法
スコップ	2~4	1~6時間	砂場の整備
グラブドレーキ	1	1~6時間	砂場の整備
ライナー	1	1~6時間	助走路の補助線
巻尺	2	1~6時間	助走距離の計測
セーフティマット	1	3~6時間	空中感覚・動作の練習
跳び箱	1段×2段×2	1~6時間	空中感覚・動作の練習
踏み切り板	6	1~6時間	踏み切り動作の練習
低コーン(パイロン)	2	1~6時間	助走の勢いの上に意識させる練習
平ゴム	2	1~6時間	助走の勢いの上に意識させる練習
足型	3, 6	3~6時間	助走から踏み切りの目印
スタートマーカー	児童数	3~6時間	砂場の整備
手旗	2	1~6時間	スタートの合図とファール判断
メジャー(※)	2	1~6時間	記録の計測
着地マーク	2	1~6時間	着地後の足跡の後ろ側に刺して、目印とする

(※)メジャー：巻尺に長さを書き入れて作る。巻尺より速く簡単に計測できる。