

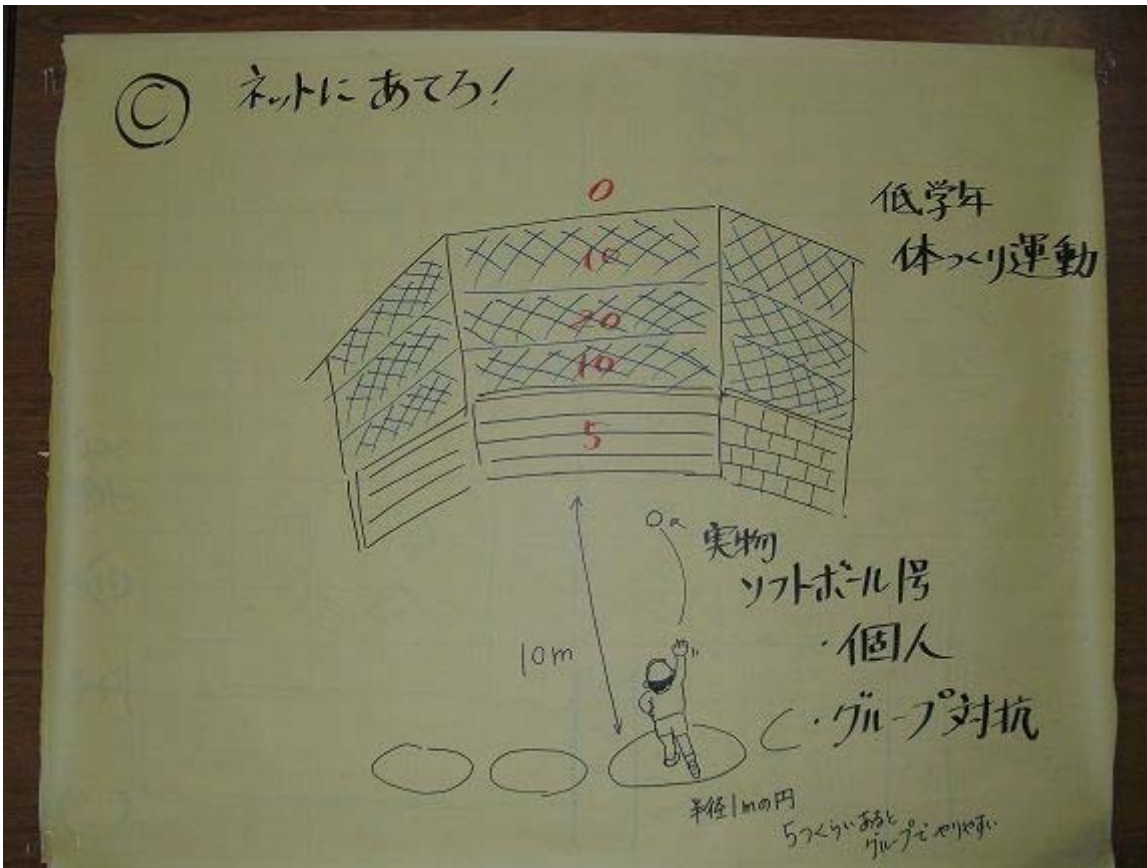
研修成果物

「投能力を高める運動（遊び）の授業モデル」を考える

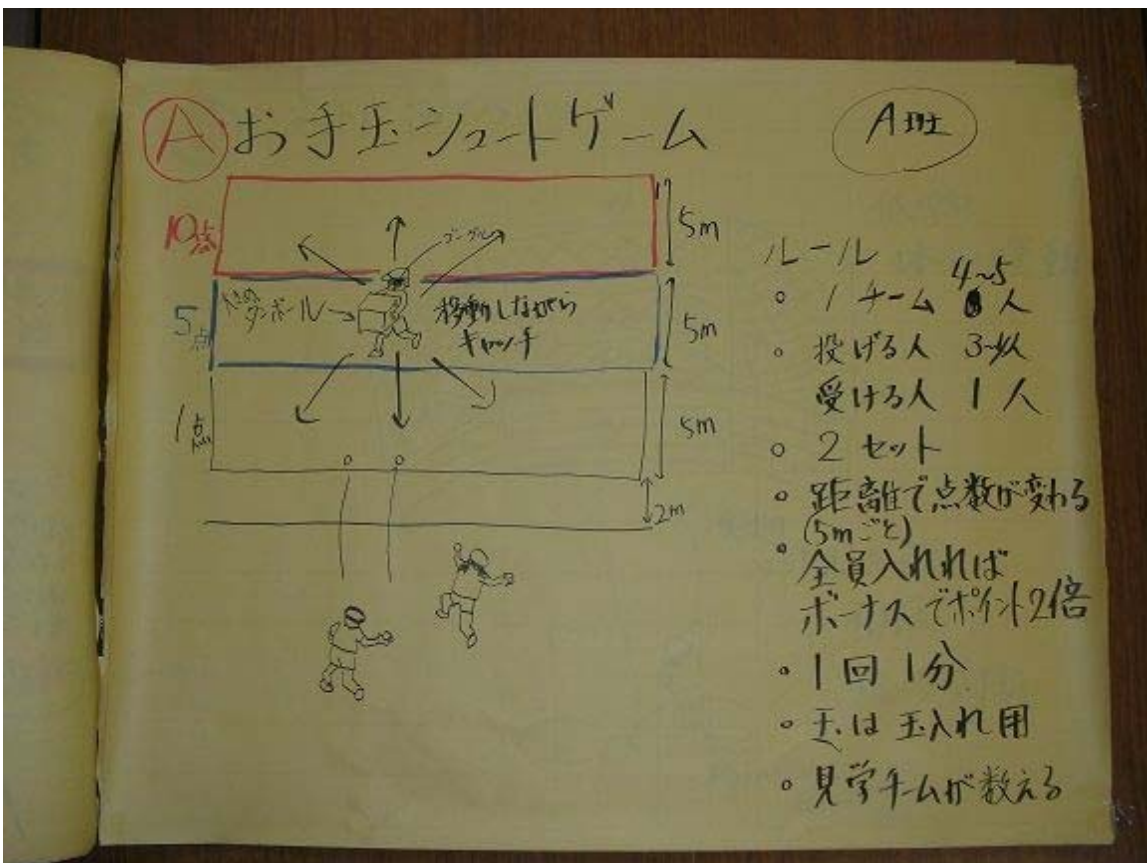
1 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））



2 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等



3 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等





1 進め方(ルール)

スタート地点から、的をねらいながら、ボールを投げ進め、ゴールを目指していく。

2 留意点

ボール → 新聞紙、やわらかいボール等
的 → 場所にある物

(壁・ゴール・遊具・コーン等)

混雑をさけるためスタートをずらす

3 準備物 → ボールのみ

7 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等

「シャトル投げ合戦」

○自分のコートのシャトルを時間内に
ネットをこして相手のコートに投げやる。

A

- *シャトルは必ず1つずつ持つ
- *終了の合図のときに手持ちのシャトルは、その場に置く
- *ゲーム開始はエドラインに並ぶ

・バドミントンコート
・シャトル...1チーム10個

・人数...1チーム3~5人
・時間...1分~2分

8 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等

投能力を高める車（遊び）の授業モデル

ボール投げ（投）
遊び

ボールの数
・コーン等の位置

目的ある遊び

- ・コーン
- ・ダボール
- ・ガゴ

低・中・高と手段を使い分ける

① 小田、高山、平田、田中

②

・バドミントンコート
高、投げルイX-3の
投げ→テラへ!

③

・目標物を置いて
そこを投げ...

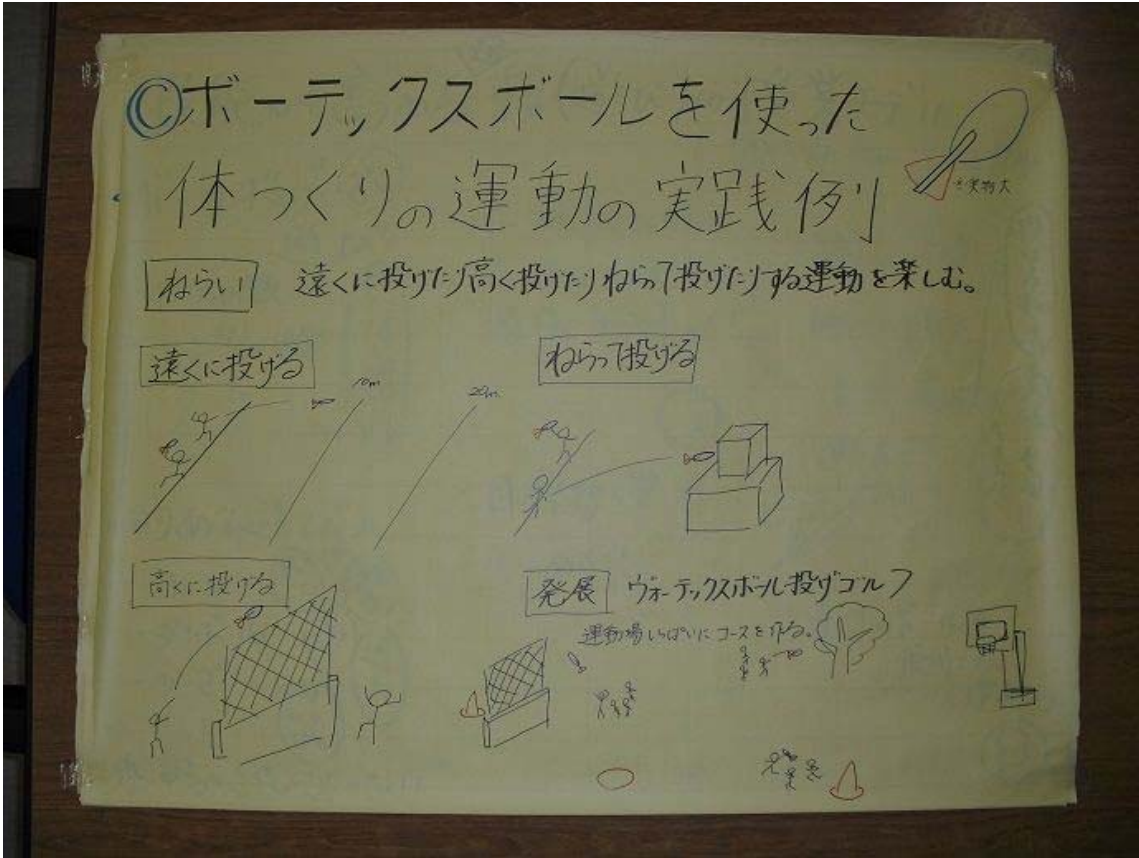
④

・紙ひねり
紙でこぼす
天で届ける
めん?

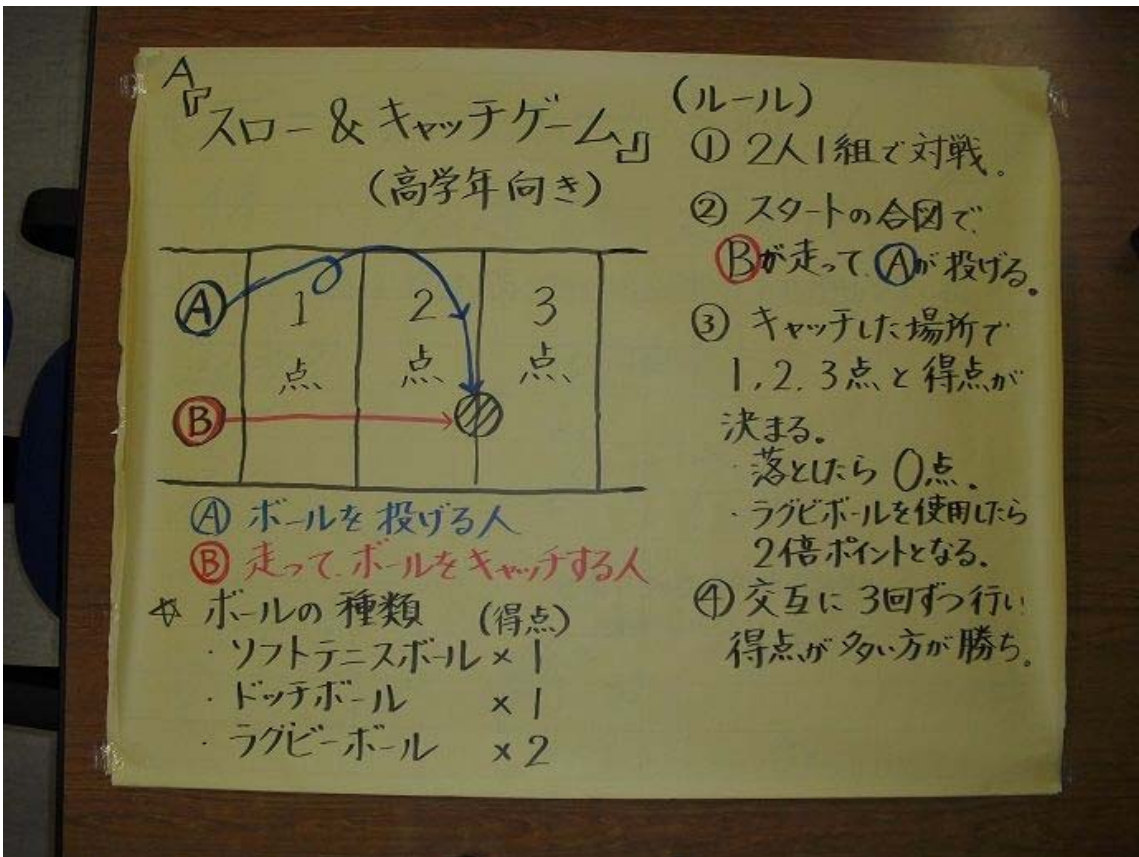
⑤

・小さなボールを
使用できる
環境

9 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等



10 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等



1.1 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等

新聞紙 ゴルフ

ルール

- ① 得点 = (投げた回数) + ゾーン点
- ② 得点が少ない方が勝ち
- ③ 新聞紙でボールを作る。
(ソフトボールぐらいの大きさ)
- ④ 進め方
 - (1) 自分の好きなゾーンを選ぶ
 - (2) ゴールゾーンを目指し、少ない回数で投げて楽しむ
- ⑤ 運動場にラインをひいておき、20分休みや 昼休みなども活用できるようにする

1.2 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び））等

ポケモンGO!!

Cグループ

<説明>

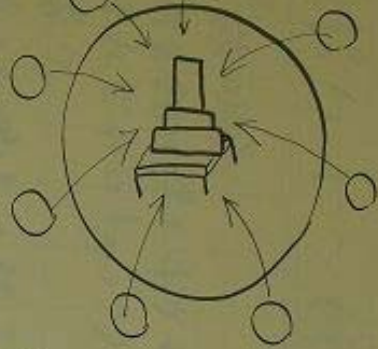
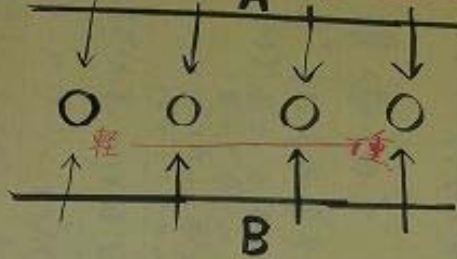
- ・体育館の壁にポケモンを掲示。
- ・それぞれのキャウクターによって得点が違う。
- ・当てた得点を競う。

<準備物>

- ・ボール (各学年に応じて変えていく)
- 例)
 - ・小さいふわふわボール
 - ・ドッジボール
 - ・バスケットボール
 - ・バドミントンの羽
- ・ポケモンのまど

*** ボールゲームのウォーミングアップとして行い、その後の本ゲームにつなげていく。**

スローイングスナイパー



☆ 進め方(ルール)

- ・ 的を倒すまでの時間を競う。
- ・ 2チームに分かれて、的を倒す。
- ・ チーム全員で早く的を倒す。
- ・ 的の重さを変えたり、的までの距離を変えたりする。
- ・ 当てやすい角度からポイントを話し合わせる。
- ・ ポールの大きさ数や的までの距離を変えていく。

友達と話し合う
教え合う

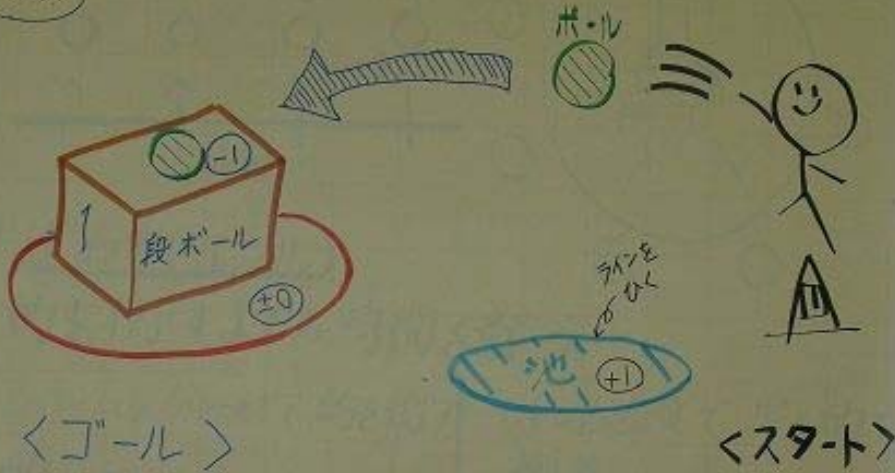
☆ 留意点

- ・ 発達段階に応じたボールを用いる。(玉入れの玉、^{ドッジボール}バスケットボール)
- ・ ボールの数を決めるなどして、投げる機会を平等に。
- ・ 片手で投げるように意識させる。(投げ方を教え合う)

☆ 準備 ポートボール台、カラーコーン、ダンボール、ドッジボール

ハンドゴルフ A

わかれ!



(1) 進め方

- ・ボールを投げてゴールに入れるまでの回数を競う
- ・4人1組×グループ数

(2) 留意点

- ・順番を守る(遠い人から)
- ・まわりをよく見る。

(3) 準備物

- ・ボール(新聞紙をめた物) 段ボール・コーン・スコアボード(カト)

「どんどん 投げる! ゲーム」 B

<準備物>

- ・ボール - 人数×2個 (紙球)
- ・ネット
- ・ライナーフ (または新聞紙を巻いたボール)

<進め方>

- ・同じ数ずつ ボールを配る。
- ・30秒間 投げ合う。
- ・得点の多いチームの勝ち。

<留意点>

- ・ネットの高さは学年に応じて調整。
- ・ボールは1つしか持たない。
- ・学年に応じて 新聞紙ボール お玉 → ジャネット
- 穴あきボール (紙球) とボールを替える面白。

ICグループ (戸高 松隈 中嶋 出藤)

鬼は外!! ボールをあててふきとばそう (低学年 ボール投げゲーム)

<進め方>

<留意点>

- ・はこは殺ボールを使う。
- ・大きさは様々あてよう。
- ・鬼の絵は子どもにもわかるように。
- ・ボールは子どもが選ぶ (小さめでやわらかいボールがよい)
- ・用意する。空気をぬくなど

<ルール> 1年生24人クラスとして...

- ・1チーム4人の4対4とする
- ・1ゲーム1分×3
- ・ボールは1人1個 (コイボール) A案
- ・中央線においてははこ(子こ)を相手陣地にとばす。

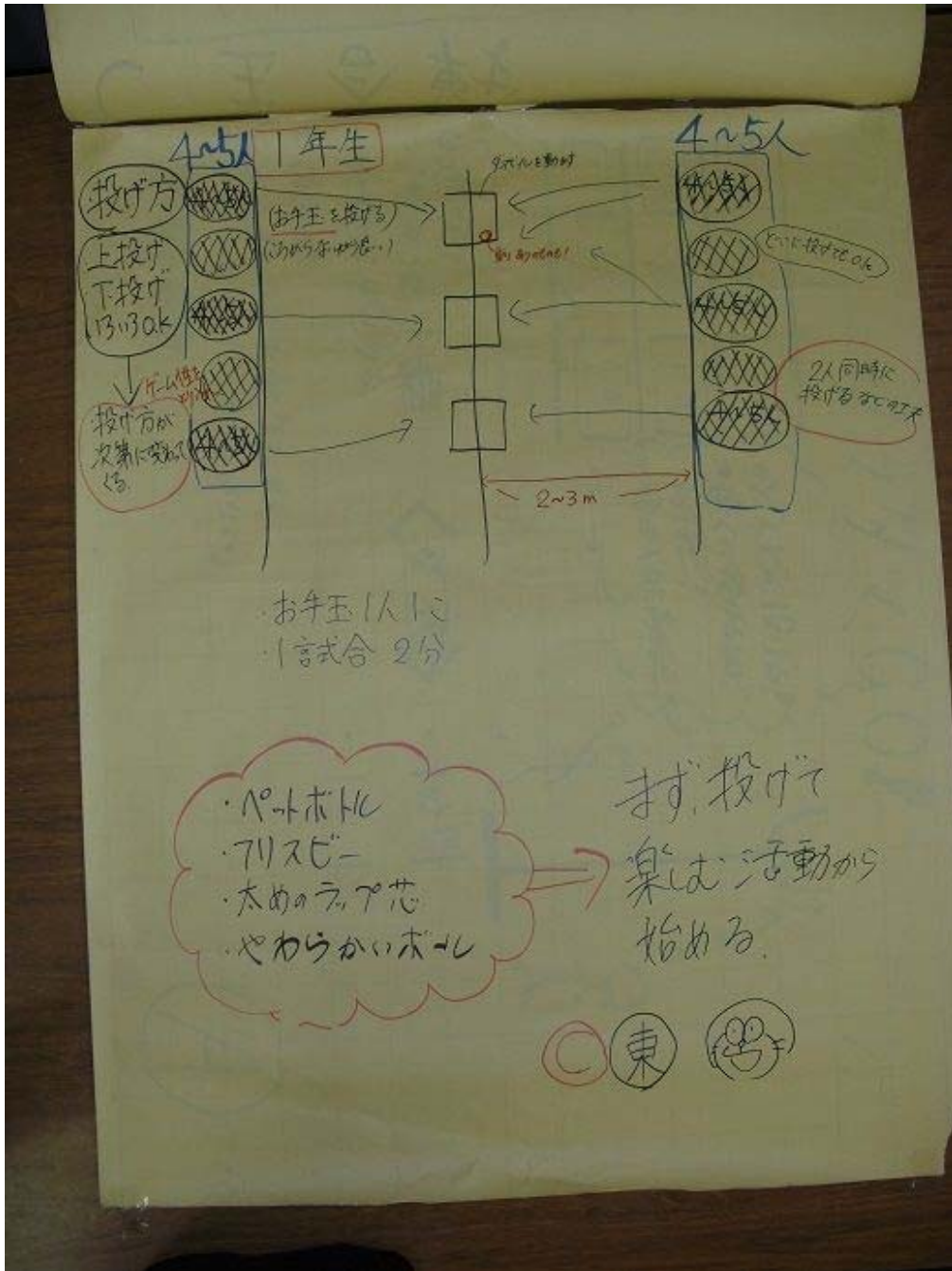
(A案) (B案)

②はこボールに ◎玉入れの玉をチームでつなぐ

<準備>

- ・ボール (クラス人数分)
- ・はこ (殺ボールなど)

1.7 体づくり運動（用具を操作する運動（遊び）等



白井先生

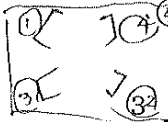
松村

記録者 (松村)

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (白井:) ②発表 (松村:)
- ③用紙記録 (松村:)
- ④広用紙記録 (光吉:)



話し合った内容

⑤
紙の投げ
紙の投げ
ネットゲーム

⑥
投げ

絵など 体遊び運動 (自由=あり、活動をえらぶ)

高学年対象

⑥ 的めてゴルフ

- ↓ 遠くに投げる.
- ↓ コントロールを考慮して投げる.
- * 体育館で
- 高く投げる
- 羊角で投げる.

◎ ゴルフボール

教師がして

入れさせる. (RPT)

○ 一人が上に投げて.

一人がとる

新聞紙を投げる.

(1) 進め方 (ルール: 楽しみ方 [得点や勝敗等、何をどうするのか]、教具・人等の配置等)

- ・ スタートを決める. ①, ②, ③, ④
- ・ 決まった回数で終わる.
- ・ 止まるところから次投

(2) 留意点 (用具の素材等)

ゴルフボールを児童の実態に
あわせて受取る.

(3) 準備

ゴルフボール

1人1球 (新聞紙 (ソフトボールと同じくらい) 投げやすいように考えさせる.)

ゴムテープ

15:55

平成28年度 小学校体育主任研修会 研修Ⅲ 記録用紙

丸 田代 福田 北山 堤 記録者 (毛利正嗣)

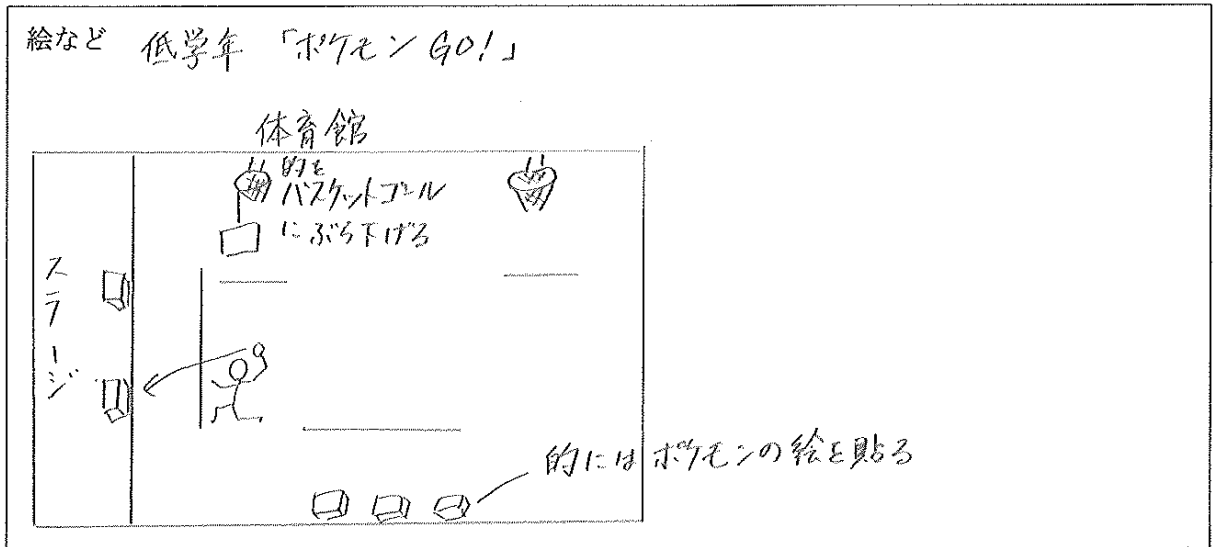
1 自己紹介

大森 江口

2 役割分担

- ①進行 (江口 : 北茂小)
- ②発表 (福田 : 田代小)
- ③用紙記録 (毛利 : 川上小)
- ④広用紙記録 (堤 : 北山教)

3 話し合った内容



(1) 進め方 (ルール: 楽しみ方 [得点や勝敗等、何をどうするのか)、教具・人等の配置等)

・制限時間内に的に当てた得点を競う。

(2) 留意点 (用具の素材等)

・回数によってボールの大きさを変える。

(3) 準備

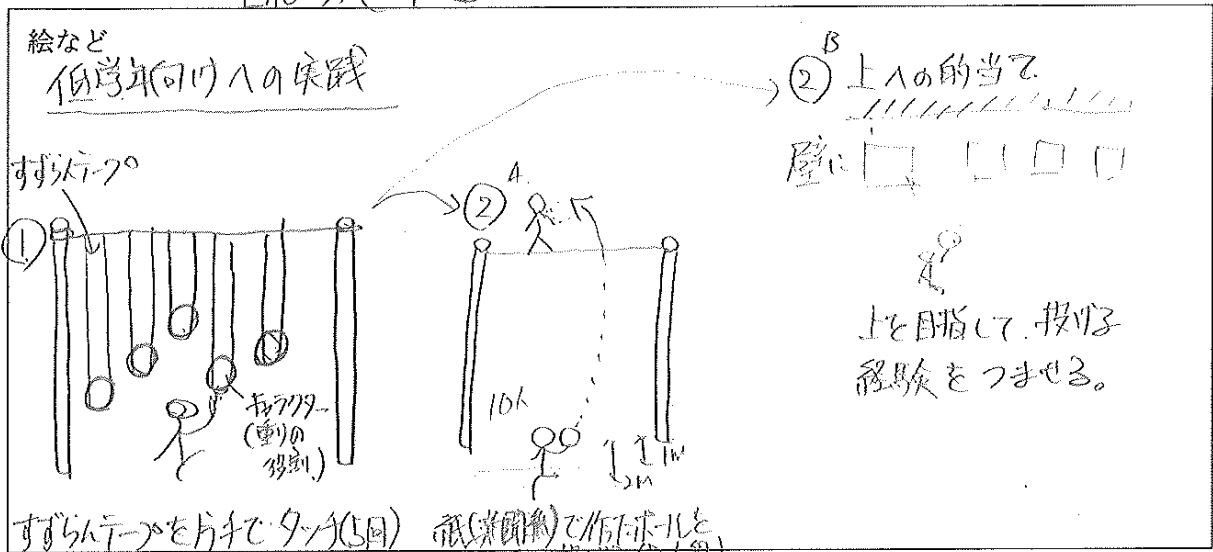
- ・大・中・小の大きさの異なるボールを使用する。
- ・的に大きさや配置する高さを変える。
- ・的ににはポケモンの絵を貼る

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (: 平先生) ②発表 (: 江島先生)
- ③用紙記録 (: 野崎先生)
- ④広用紙記録 (: 松崎先生)

3 話し合った内容 [わらわらG.O]



日崎(62)
 平(52)
 江島(38)
 松崎(1年)

(1) 進め方 (ルール: 楽しみ方 [得点や勝敗等、何をどうするのか、教具・人等の配置等])

まず①に取り組み、片手で5回タッパ。

2人1組5回、ふれも超えたら得点。

次に②Aと②Bに分かれて遊ばせ、ここでゲーム性を採らせる。

最後に②Aの子と②Bの子、②B→②Aに遊ばせ。

(2) 留意点 (用具の素材等)

①、すずらんテープ

- ・ バレーのボール(支柱)
- ・ キャラクタの描かれた紙

②A

- ・ バレーのボール(支柱)
- ・ 新聞紙で作ったボール
- ・ 支柱と支柱を紙でつなぐ

②B

- ・ 新聞紙で作ったボール
- ・ まと(キャラクターの輪)

(3) 準備

注意

- ・ 人になげない
- ・ かた手で投げ
- ・ 順番を守

徳永 井上
原田 中野

平成28年度 小学校体育主任研修会 研修Ⅲ 記録用紙

記録者 (東春張小 井上)

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (中野 : 全主小)
- ②発表 (原田 :)
- ③用紙記録 (井上 :)
- ④広用紙記録 (徳永 :)

3 話し合った内容

「クマクマ GO!!」

絵など	<u>オフェンス側</u> (1分) <ul style="list-style-type: none">玉入れの玉をどんどん投げる遠くに投げれたほど高得点箱に入ると高得点									
<table border="1"><tr><td>20点</td><td>3点</td><td>20点</td></tr><tr><td>10点</td><td>2点</td><td>10点</td></tr><tr><td>5点</td><td>1点</td><td>5点</td></tr></table>	20点	3点	20点	10点	2点	10点	5点	1点	5点	<u>ディフェンス側</u> ディフェンスゾーンで守備をする
20点	3点	20点								
10点	2点	10点								
5点	1点	5点								
ディフェンスゾーン										
投げるライン										

(1) 進め方 (ルール: 楽しみ方 [得点や勝敗等、何をどうするのか]、教具・人等の配置等)

- ・ 1分の3セット×2
- ・ 高得点が勝ち

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ 恐怖感がない
- ・ やわらかい
- ・ 準備が容易

(3) 準備

