

③

記録者 ( 田代 耕士 )

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 ( 倉島小: 中尾 )      ②発表 ( 別: 小川 )
- ③用紙記録 ( 別: 田代 )
- ④応用紙記録 ( 田代: 小川 )

3 話し合った内容      高学年      投げる      15~20分

絵など

- ・ 地面にボールを投げて、手拍子で楽しむ。
- ・ ボールまわし。
- ② ロープに通したペットボトルを投げる。

(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)

- ・ ロープに通したペットボトルを投げ、進んだ距離が得点になり競い合う。
- ・ ロープの長さは各自で選べる = 角度も選べる。
- ・ 赤で目印をつけておき、それが点数となる。

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ ロープは、ナイロン質のすべりやすいものが好ましい。
- ・ ペットボトルの底面の切り口のとこは、テープで貼って、けがをしないようにしておく。

(3) 準備

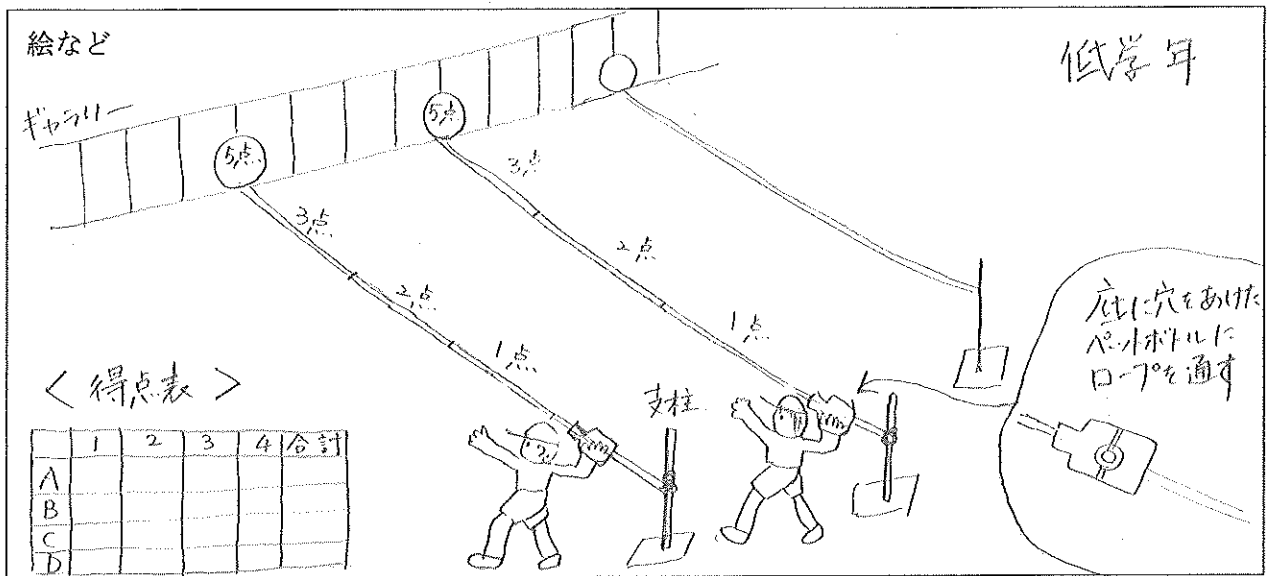
- ・ ペットボトル (500ml or 350ml)
- ・ ロープ

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (多良: 山崎)      ②発表 (中原: 神代)
- ③用紙記録 (六角: 喜多)
- ④広用紙記録 (大草野: 竹下)

3 話し合った内容 [ ポケモンゲットだぜ!! ]



- (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)
- ・ ギャラリーに設置したポケモンに向かってモンスターボール(ペイントボトル)を投げる
  - ・ 4~5人のグループで行う
  - ・ モンスターボール(ペイントボトル)の止まったところの点数を競う

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ ボールを投げるフォーム(たなめ上をめさす)を身につけさせる
- ・ ロープを色分けし点数がわかるようにする
- ・ 支柱をたおさないように気をつけさせる
- ・ スタート地点を確認させる(肩の高さより少し下、肩の後ろあたり)
- ・ 支柱の結び目を動かし、投げ子の背に合わせる

(3) 準備

- ・ ロープ
- ・ 高跳び支柱
- ・ ペイントボトル (ビニールテープなどで巻いて重さをつける)
- ・ 得点表
- ・ 的 (ポケモンの絵)

C

林山 山崎 40%

平成28年度 小学校体育主任研修会 研修Ⅲ 記録用紙

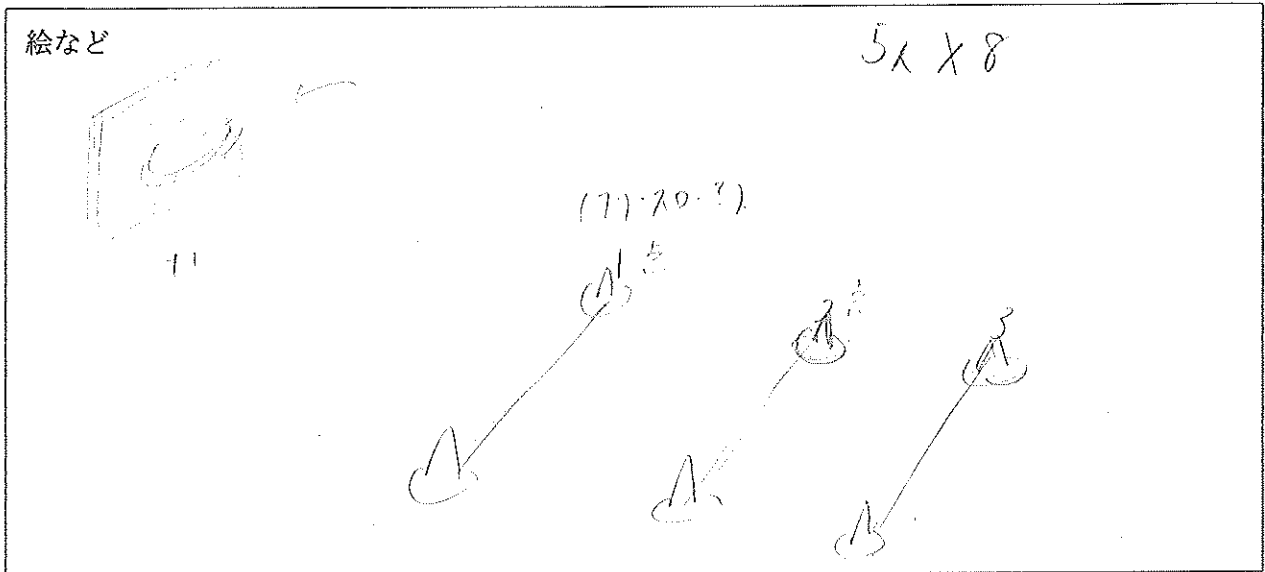
記録者 ( 岩本 圭市 )

1 自己紹介

2 役割分担

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

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)

- 5人一組      ・ホートに当たたら得点
- ・一人三回投げ
- ・左右位置で点数が変わる。(ゴールに入ると2倍)
- ・合計得点で競う

(2) 留意点 (用具の素材等)

(3) 準備

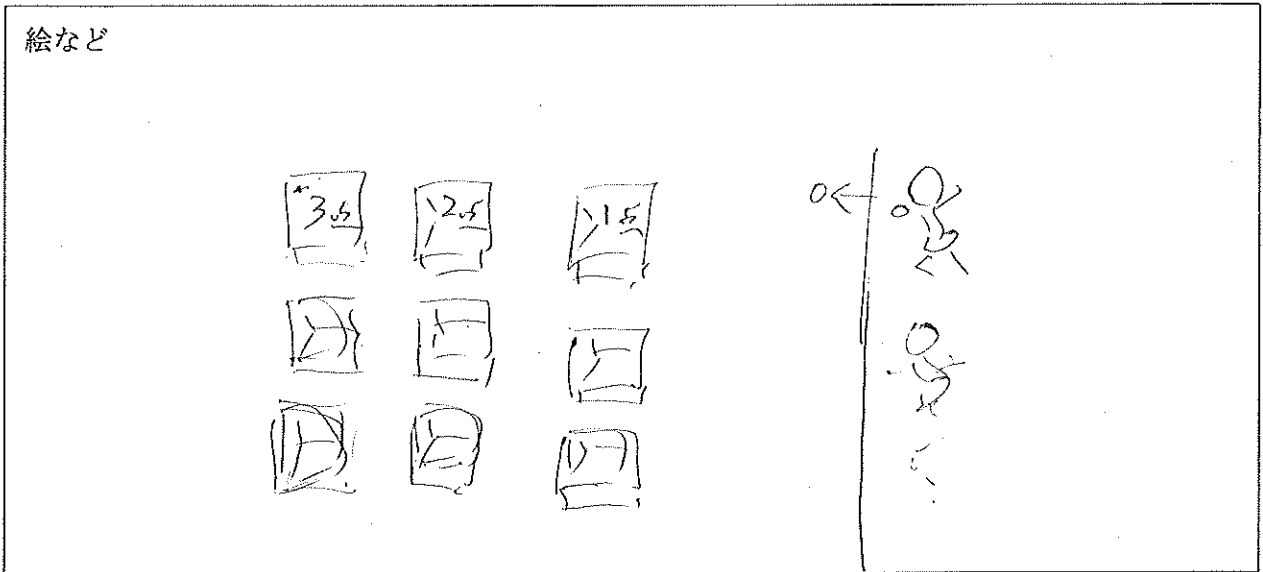
- ・ゴムボール (ドッジボール)
- ・テープ

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (小松: )      ②発表 (小松: )
- ③用紙記録 ( : )
- ④広用紙記録 (城島: )

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)

- ・ラインから投げる (ゴールに入ると)
- ・ボールは、トッチボール、玉入れ球、ミニボール、バスケットボールなどから自由に選ぶ。
- ・投げ方は自由、バウンドでもOK。
- ・遠いゴール程高得点      ・一人5球まで      ・チーム戦で行う。

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ダンボール箱や玉入れ箱、ボールカゴなど身近にある物を使用。

(3) 準備

- ・ボール
- ・ゴールとなる物
- ・点数表 (得点表)

記録者 ( 武富 毅 )

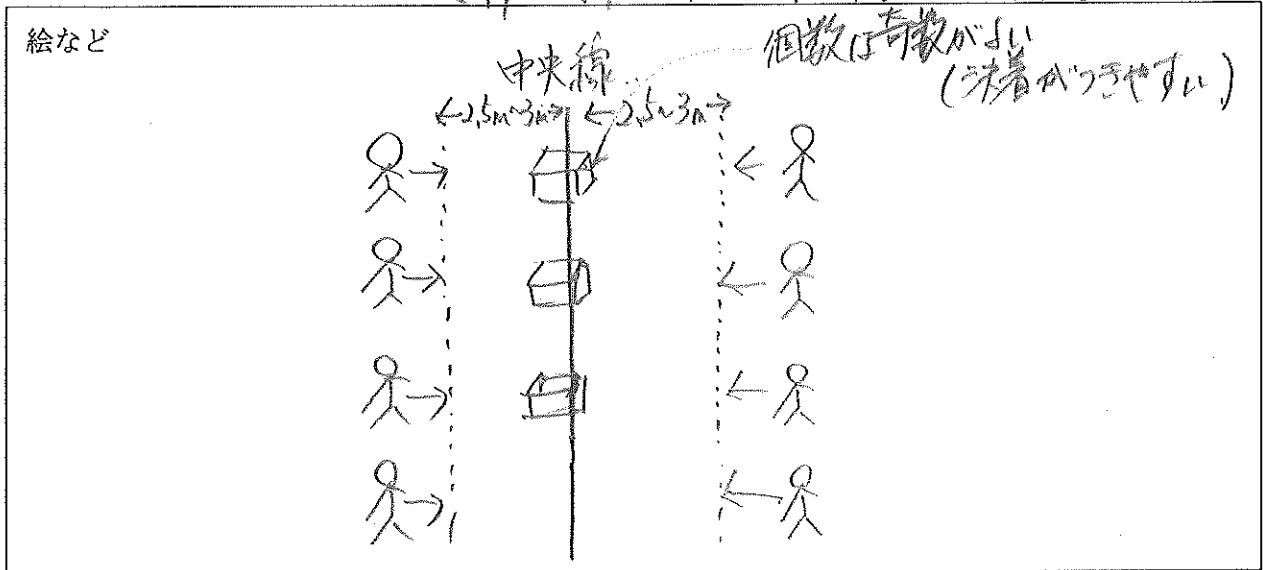
1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (有線: 梅木 )
- ②発表 (橋本: 前山 )
- ③用紙記録 (有線: 武富 )
- ④広用紙記録 (附属: 樋口 )

3 話し合った内容

【押せ押せ(スコイ) 投<sup>ボール</sup>すおう】



(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 中央線上にダンボールを置く。
- ② 足元にラインを引きおき、線をこえようとしてボールを投げる。
- ③ ボールとダンボールにあて、相手陣内に押し込む。
- ④ 時間内に相手陣内に押し込んだ個数で競争する。

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・投げやすい大きさのボール
- ・あたってむりかたをしにくいボール
- ・より多く投げる機会がつかれるようにボールをたくさん準備する。

(3) 準備

- ・ボール (新聞紙1枚分を折る、色つきガムテープでまとめたもの)
- ・ラインテープ
- ・得点表
- ・ダンボール
- ・クイマー



記録者 ( 小川 )

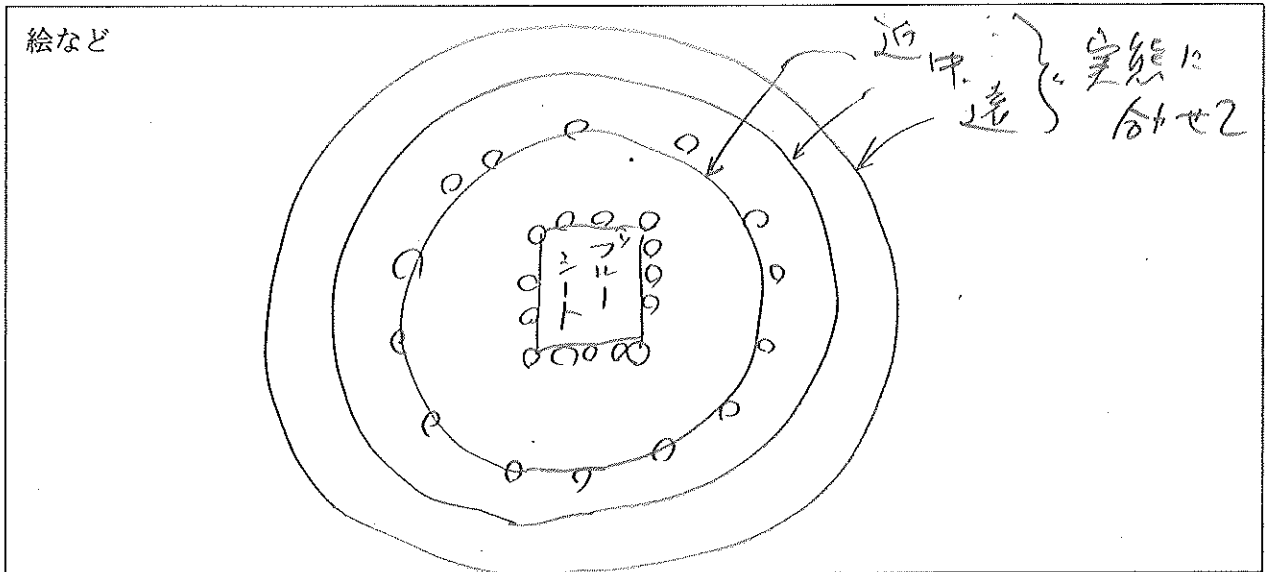
1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 ( : 小川 )
- ②発表 ( : 片淵 )
- ③用紙記録 ( : 片淵 )
- ④広用紙記録 ( : 安田 )

「玉投げ花火」

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)

- ① 2チームに分ける
- ② Aチームは円の中に入りみんながブルーシートを持つ
- ③ Bチームは円の外から 紅白玉をブルーシートに向かって投げ入れる  
Aチームはブルーシートをみんながバタバタさせて玉を外に出す。
- ④ 一定時間後、ブルーシートに残った玉の数を点数とする。

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ 円の大きさは 実態等により異なる
- ・ ブルーシートから どのくらい玉は 外に行き、それが 是位置にもとに 投げ入れる。
- ・ ラッカーボールを入手できるとき 点数 2倍とか...

(3) 準備

- ・ (紅白玉以外の色もよい)
- ・ ブルーシートの大きさは 人数等により調整
- ・ ブルーシート
- ・ 紅白玉
- ・ (ラッカーボール)

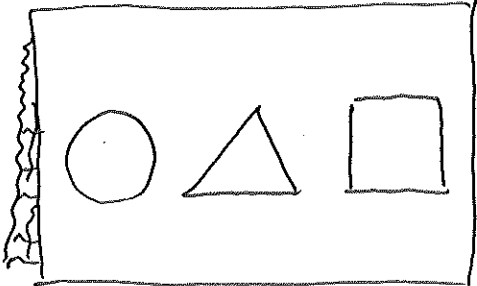
1 自己紹介

2 役割分担

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

3 話し合った内容

絵など <sup>入れ</sup> コンパネ的 <sup>入れ</sup> 「ねらっていける！」



(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)

コンパネに○・△・□の穴をあけ、後ろにネットをつけておく。  
3人グループ対抗。○△□の穴をねらって、ボールを投げる。穴に入ったら得点。  
3人の合計点で勝敗を競う。投げる距離、時間を決めたり。  
(○△□でそれぞれ点数を決めてもいい。)

(2) 留意点 (用具の素材等)

入らなかつたら、ボールが戻ってくる。  
後ろのネットに、何個ボールが入ったか、確認がしやすい。

(3) 準備

ボール (テニスボール、ドッジボールなど)  
穴あきコンパネ (ネットつり)

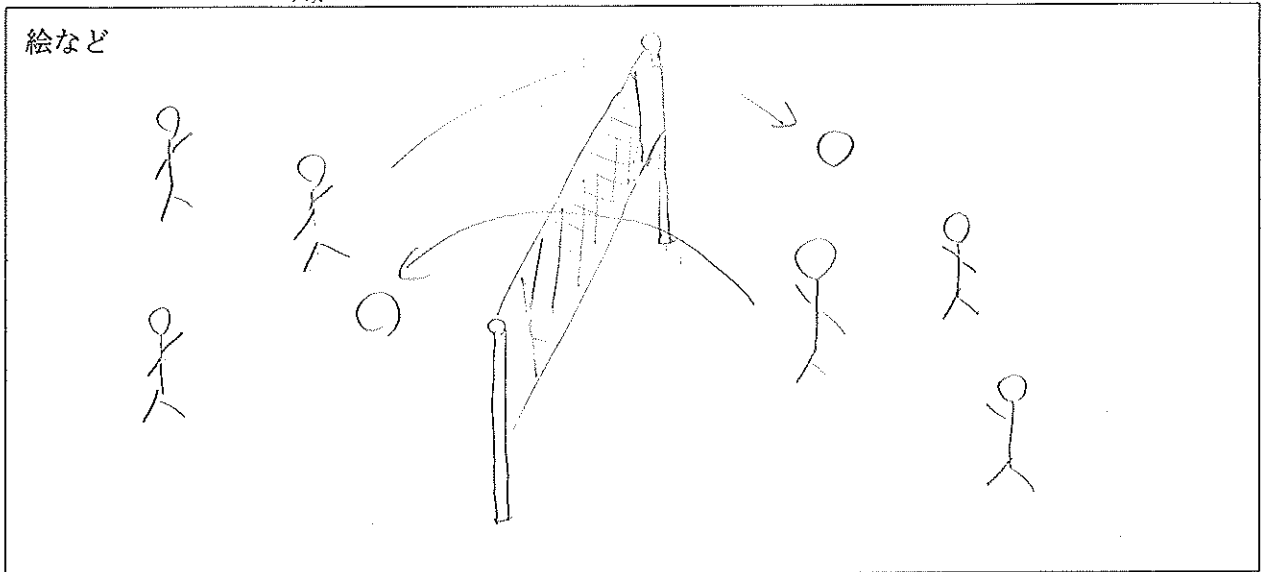


1 自己紹介

2 役割分担

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

3 話し合った内容 爆弾ゲーム



- (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)
- 全体を2つのグループに分け、その間にバレーボールのネット(又は同程度の高さのほつたロープ等)で境界を作ります。
  - 当たっておけがをしない程度のボールをたくさん用意し、爆弾に見立てる。
  - 30秒の間に、自分の陣地にあるボール(爆弾)を相手陣地にどんどん投げ入れる。
  - 終了時に自分の陣地にあるボール(爆弾)が少ない方が勝ち。
- (2) 留意点 (用具の素材等)
- ボール… 頭や顔に当たってもおけがをしないような柔らかさと重さ。
  - 陣地を分けたネットは、垂縄等を張ってもよい。(高さはネットの高さと同程度)
- (3) 準備
- ボール
  - ネット (又は 1本目がかるもの)
  - ストック オウツキ



ソフトボール・指導本 振替 ① 丁=バネ ② 1.5m x 1.2m x 1.0m ③ 隆明 ④ 補当

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 ( 吉田 隆明 )

1 自己紹介

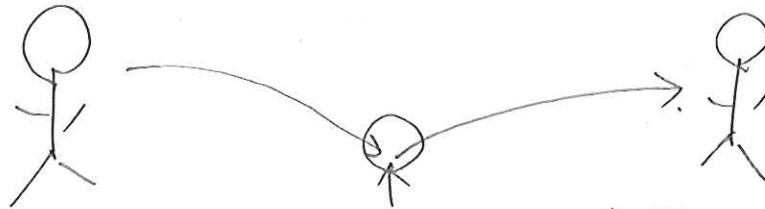
2 役割分担

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

3 話し合った内容

バウンドキャッチボール

絵など



真ん中にフック<sup>なぞ</sup>フック<sup>なぞ</sup>を  
母~~取~~始め~~る~~し~~を~~つけ~~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)  
授業~~始め~~の準備運動~~として~~の取り直し (月夜をふりどめ<sup>なぞ</sup>動作の練習)  
2人一組でキャッチボール~~し~~る

必ずワンバウンドさせて相手にパスを~~す~~

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ ボールの材質<sup>も</sup> ~~も~~ 変えてもよい。  
(テニスボール, ドッジボール, サッカーボール  
バレーボール など)
- ・ 強さや重りも変えてよい。

(3) 準備

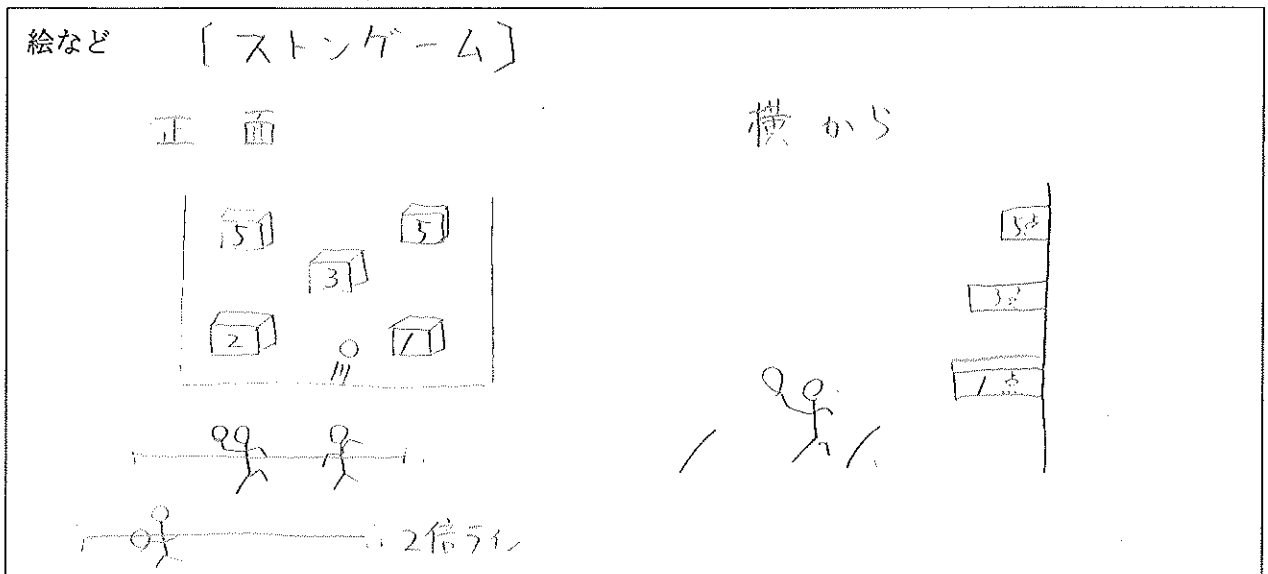
- ・ ボール
- ・ フック<sup>なぞ</sup>

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (牧島：河上 )
- ②発表 ( : 田代 )
- ③用紙記録 (大山：久保田 )
- ④広用紙記録 ( : 川原 )

3 話し合った内容 対象 低学年



(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)

- ① 違う高さ・大きさの箱を壁につける。 目的：遠くに投げる力
- ② 新聞紙をソフトボール大に丸める。
- ③ ラインから箱に投げ入れる → 入った箱の得点が入る
- ④ 後ろのラインから投げ入れると点数が2倍

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ 山なりに投げる
- ・ 片手で投げる

(3) 準備

- ・ 箱 (空き箱を利用)
- \* 大きさは違うものをそろえる。
- ・ 新聞紙
- ・ ラインテープ

☆準備運動として

- ・ ボール移しゲーム



箱から箱にボールを移すゲーム

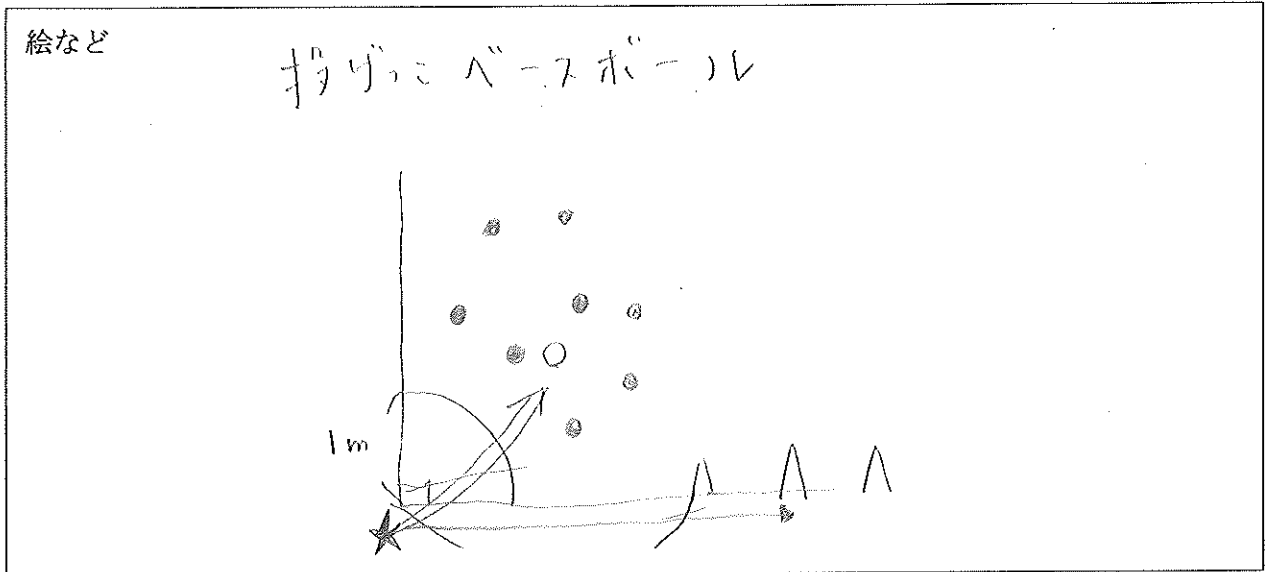
目的：ボールをつかむ力

1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (福田 : 五町田 )
- ②発表 (山口 : 東川登 )
- ③用紙記録 ( 森 : 西川登 )
- ④広用紙記録 (北島 : 森 )

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)

- ・攻撃側のボールを投げる。
- ・守る人たちが集まり大声で「アウト」と言う。
- ・攻撃側はアウトまで一塁方向へ走り、コーンにタッチする。到達したコーンに点数をつけておく。
- ・アウト、セーブをした時は、ジャッジで決める。
- ・攻撃側の全員投げたら交代する。

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ボールは統一する。(1高籃球の子以外も含める) 例: ティーボール用のボール、  
フットボール  
100gのボール

(3) 準備

- ・コーン
- ・ラバカー
- ・ボール
- ・得点板



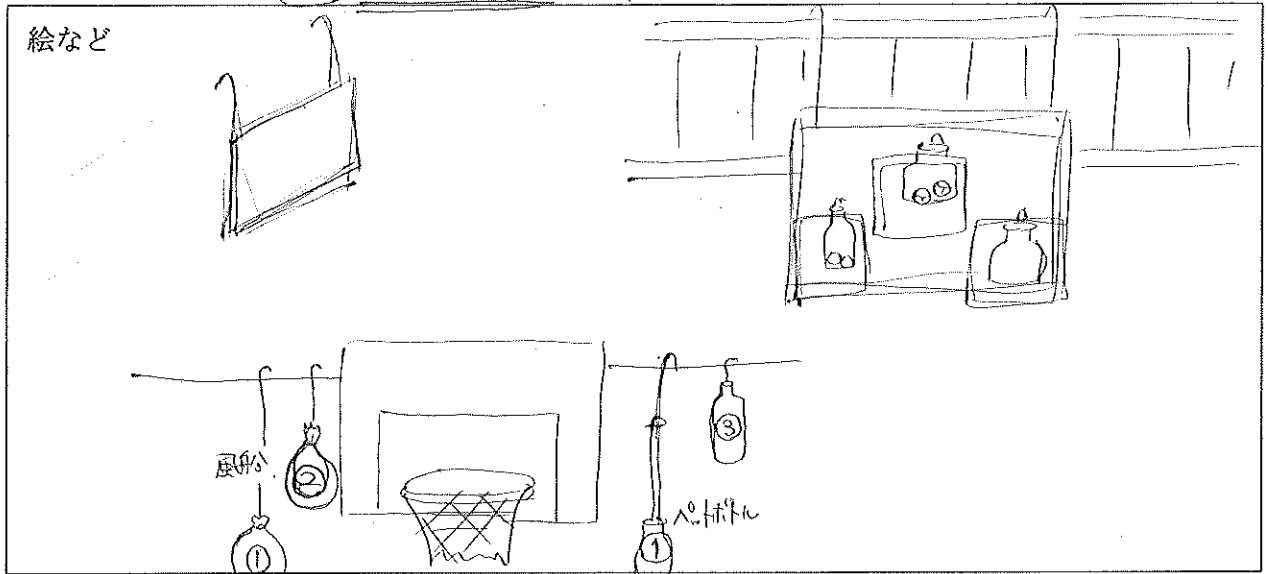
1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 ( : )
- ②発表 (副小: 羽白先生 )
- ③用紙記録 ( : )
- ④応用紙記録 ( : )

「ソフトボール投げ」は心の健康競技。

3 話し合った内容 (目的) 斜め上に向けて投げる。 ナゲモノGO



(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)

※授業の準備運動として

- ① バスケットゴールやその周りにつるしたペットボトル、凧船を用意する
- ② ボールを散らしておく。
- ③ ゴールやペットボトル等にボールを投げる。(2分/人 × 2回) = ペアで。一人が投げ、もう一人が得点を数える。
- ④ (終わったら) ボール片付け1分間。 → 集合 → 得点集計記入 → 本時

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ボール(モリ) = 片手で握れるもの
- 配点や投げる位置は、学年等で工夫する。

(3) 準備

- ボール(モリ用)
- 的 - ペットボトル (← 中に鈴玉を入れる) 凧船
- マークシート (得点集計用)

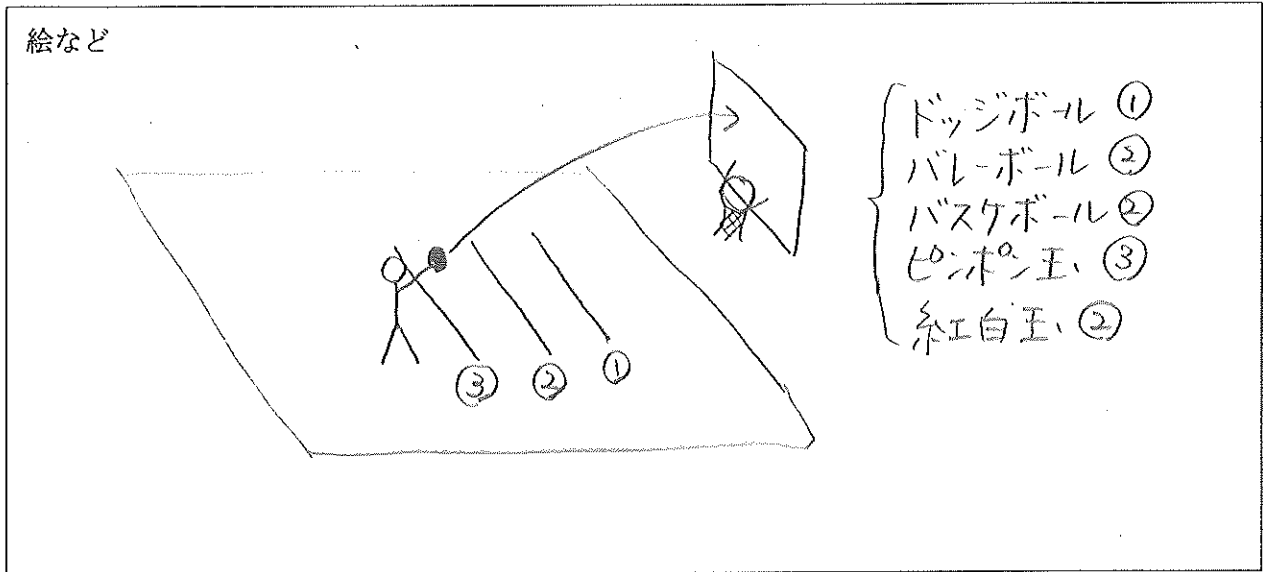
1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (江北: 藤田 )      ②発表 (曲川: 中山 )  
③用紙記録 (南川: 原 )  
④広用紙記録 (呼子: 田中 )

3 話し合った内容

『どんどんボード』



(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)

バスケットボードに向かって、いろいろなボールを投げる。当たったら  
投げる場所とボールの種類によって得点が違う。 得点

例 ③のラインからバレーボールを投げて、当たったら  $③ \times ② = 6$ 点

1つのボードに8人くらいのチーム。4人ずつ交替。4人が投げて4人ががけ。

(2) 留意点 (用具の素材等)

ボールは、学校にある物で考えて下さい。

かけ算、たし算の練習にもなる!

(3) 準備

いろいろなボール。

記録用紙

1 自己紹介

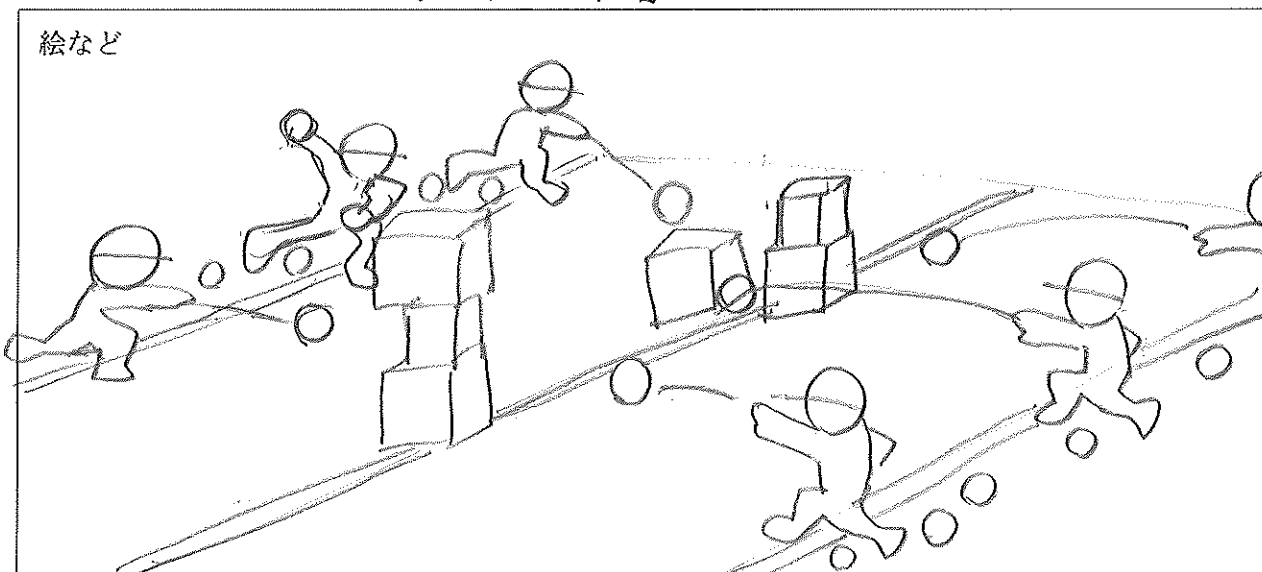
2 役割分担

- ①進行 ( : 江頭先生 )      ②発表 ( : 田中先生 )  
③用紙記録 ( : 森 )  
④広用紙記録 ( : 松本先生 )

3 話し合った内容

「あ、ち行けGO」

絵など



(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 コートの中央にダンボールを積み重ねる。(何ヶ所か)
- ② ボールをダンボールにあててくずす。
- ③ くずれたダンボールは、相手コートへ動かすために、またねら、ボールを投げる。
- ④ 相手コートにあるダンボールの数が得点となる。
- ⑤ 時間内に何点とれるかで競う。

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・片足は必ず足元のラインをふませる。
- ・玉入れ用のボールを使用する。
- ・サービスボールとして、ソフトバレーボールを2つ使用する。
- ・コートはバドミントンコート程度とする。

(3) 準備

- ・玉入れ用のボール
- ・ソフトバレーボール
- ・ダンボール

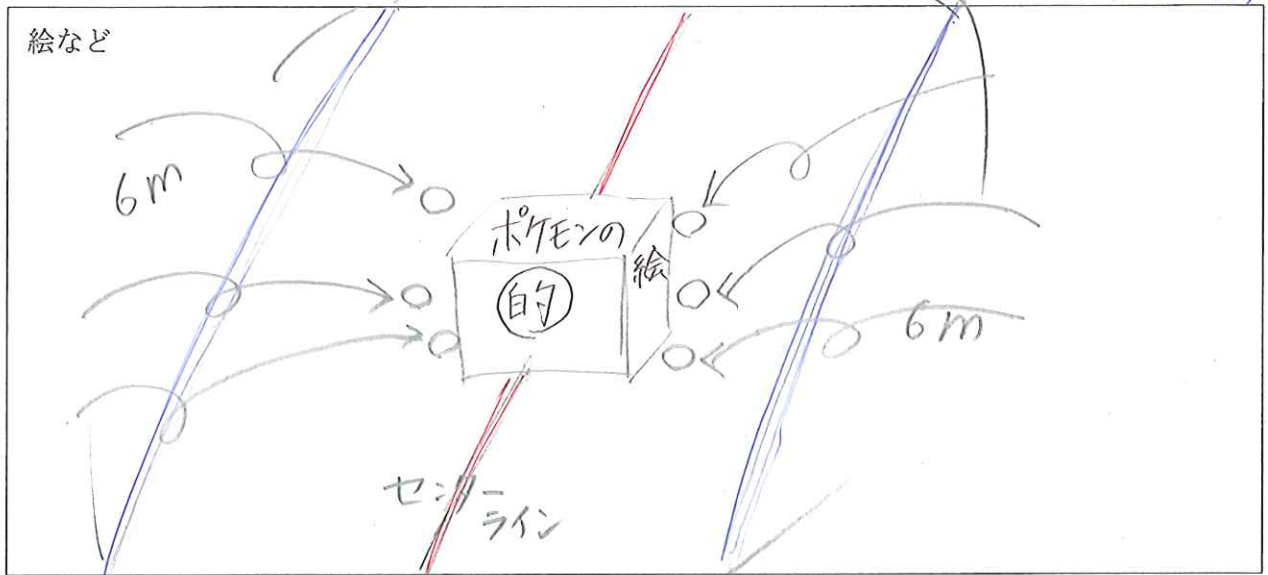


1 自己紹介

2 役割分担

- ①進行 (西唐津: 大浦 )      ②発表 (吉田: 古川 )  
③用紙記録 (玄海: 峯 )  
④応用紙記録 (赤松: 内堀 )

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)

- ・ ボール投げ遊び      ・ テニスボール (玉入れ用の玉) を使用する。
- ・ 低学年      ・ 自陣であれば ボールを拾いに行き
- ・ 5対5      また攻撃に使うことができる。
- ・ 体育館 (3面を作る)
- ・ 1ゲーム 2分 → ・ 的をより敵陣に近づけた方が勝ち

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ 体育館で実施
- ・ 握ることができるボールがよい。

(3) 準備

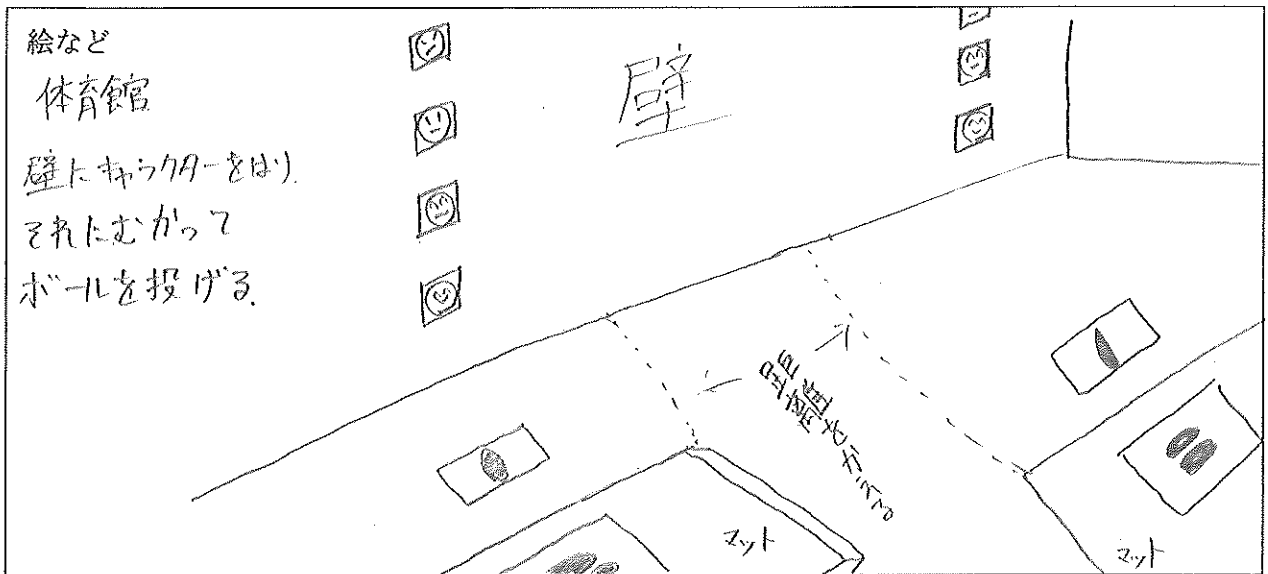
- ・ 段ボール 3箱 (的用)
- ・ テニスボール (100×3 = 300個)
- (※ 無ければ テニスボールの代わりとして 玉入れ用の玉)
- ・ ポケモンのイラスト (的用)

1 自己紹介

2 役割分担

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

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)

- ① マットに足の位置を形をとる (横むき)
- ② マットの先にふみこみ足の形をとる (たてむき)
- ③ ノーム (足の出し方) を意識しながら、壁にむかってボールを投げる。
- ④ 壁の高さよってキャラクターの絵にボールを当てる。
- ⑤ 全部のキャラクター (高さ) にあてたら、マットの位置をえらび、再度挑戦をする。

(2) 留意点 (用具の素材等)

- ・ソフトボール程度の大きさのやちらかいボール。
- ・新聞紙をまらめてガムテープなどでついてもよい。

(3) 準備

- ・ マット
- ・ キャラクターのカード
- ・ やちらかいソフトボールの大きさのボール。