

岩崎 隆栄 (安房)

川名 雄一朗 (君津)

田中 俊一 (長生)

喜多原 直哉 (夷隅)

川名 洋一郎 (木更津・袖ヶ浦)

花澤 幸之助 (市原)

1 はじめに

平成24年度に行ったアンケートによると、「教師の支援・支援」「進め方」「場の設定」が先生方の困っていることとして挙げられている。本部会では、ボール運動領域に焦点を当て、ソフトバレーボール（ネット型）・ティーボール（ベースボール型）・タグラグビー（ゴール型）・サッカー（ゴール型）を中心に、「場の工夫」「ルールの工夫」「主運動につながる補助・補強運動の工夫」について紹介したい。

2 実践例

(1) ソフトバレーボール（ネット型）

① 場の工夫

- ア 6m×13mのバドミントンコートのサイズがちょうどよい。運動量の確保にも繋がる。人数に合わせて大きさを変えると良い。広過ぎず狭過ぎないことが重要。
- イ サーブを行う場所をネットに近付ける。通常のサーブラインで行うより、相手コートに入れやすく、サーブの失敗が減り、ラリーが続きやすくなる。
- ウ トスの時にボールをキャッチして投げ上げて良いというルールの場合に、ボールをキャッチする場所を制限する。
- エ バドミントン用の支柱や高跳び用の支柱でも代用できる。しかし、高跳び用は体育館のフロアに固定していないので、土嚢袋等のおもりを乗せて転倒防止をする。
- オ ネットはゴム紐で代用すると良い。ゴム紐のみだとボールが紐の下を通過したのか、上を通したのか判断しづらいので、ゴム紐に等間隔スズランテープを結びつけ垂らすと良い。
- カ ボールはゴム製とビニル製がある。実態やゲーム内容に応じて使い分ける。

② ルールの工夫

- ア 3人制はボール操作時の役割の判断を軽減する。レシーバー・セッター・アタッカーの連係プレイをしやすくする。全員がボールに触った後に返球するというルールの導入。
- イ サーブが相手チームから自分のチームに移ったらローテーションする。チーム全員がボールに触れるようにポジションの固定化を避ける。コートの外に出た児童は審判係を行う。
- ウ 時間制にすることで、ゲームを管理しやすくする。得点制にすることで、連係プレイへ意識を向かせる。
- エ サーブはコート内ならどこでも下投げで投げ入れる。誰でも容易に入れやすくする。
- オ バウンドを認めることで、返球にゆとりがもて、ラリーが続くようになる。
- カ 返球回数は実態に応じて減らしていく。回数が多いとラリーは続きやすくなるが、相手チームの待ち時間が長くなり、遅いゲーム展開になってしまう。
- キ 初期はドリブルを認めることでラリーが続くようになる。慣れたらドリブル禁止とする。
- ク ボールをキャッチして投げ上げて良いこととする。良いトスを安心してアタックすることができる。3段攻撃のリズムが生まれやすくなる。ボールを持ったまま動くことは制限する。

③ 主運動につながる補助・補強運動の工夫

- ア 基礎感覚づくり（コーディネーショントレーニング）
 - マリオネット・手たたきボールキャッチ・2人組のパス&ステップ
 - サークルボールキャッチ・お手玉（小→大）・リズム縄跳び・連続馬跳び
 - 半回転（1回転）ジャンプ・コーンでボールキャッチ・ボール落とし
- イ 基礎技能づくり（バレーボールのもとになる運動）
 - サーブキャッチゲーム・円陣パスゲーム
 - 3人組レシーブゲーム・3人組アタックゲーム

(2) ティーボール (ベースボール型)

① 場の工夫

中学年から高学年の発達段階に応じて、三角形や四角形のコートでアウトゾーンやヒットゾーンを作る。コーンを工夫して置くことにより、守備がどこに投げるか判断したり、攻撃がどこまで走るか判断したりする。

ア 三角ベース

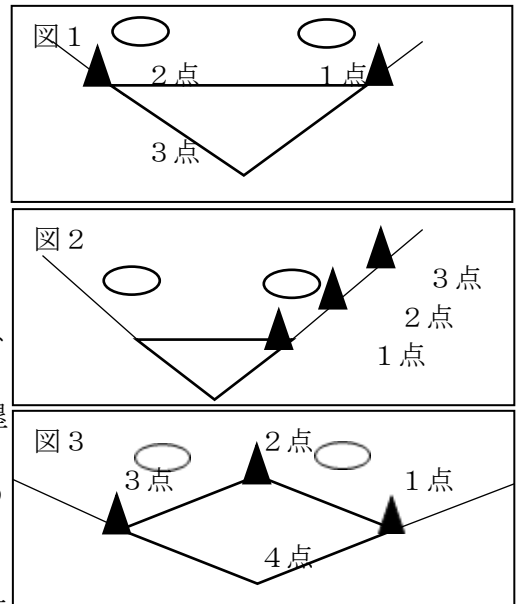
大きめのボールを蹴ったり、手やテニスラケットで打ったりする。

三角ベースにコーンを設置し、1塁=1点、2塁=2点、ホーム=3点とする。(図1)

1塁方向にコーンを均等に離して置き、近いほうから1点、2点、3点とする。(図2)

イ 四角ベース

三角ベースに1つ加え、1塁=1点、2塁=2点、3塁=3点、ホーム=4点とする。(図3)



② ルールの工夫

ア アウトの取り方

ベースボール型ゲームでは、守備側の運動量に偏りが無いように守備全員が運動量を確保することが大切である。

- ・ボールを取った人の後ろに全員整列する。
- ・アウトゾーンに全員が集まる。
- ・ホーム後方ネット内へバックホーム

イ バットの扱い

バットを使用した際、振った後にバットを投げてしまう児童がいる。安全面を考慮し、バット置き場を作り、打った後にバットを置き場に置いたら「バット点」を入れる。

ウ 実態に合ったルール作り

オフィシャルルールに沿って行うことが良いこととするのではなく、子どもたちの実態に合わせてベースボール型への入り口に立たせることから始めていく。

- ・盗塁、リードなし
- ・三振なし
- ・全員が打ったら攻守チェンジ

③ 主運動につながる補助・補強運動の工夫

ア 投力向上に向けた取り組み

- ・新聞紙投げ
- ・カラーボール投げ
- ・投てき練習ボールの活用
- ・紙鉄砲



- ・1列キャッチボールリレー・まとあてゲーム

イ フォームの改善 (パチン体操・とんくる体操・力ため体操)

ウ 走力向上に向けた取り組み

- ・ベースランニング競争

本塁側と2塁側の2チームに分かれてダイヤモンドを1人1周する。ダイヤモンド中央でボールを投げて、落ちたらスタートする。最終走者はボールをティーの上に乗せる。

- ・集合ティーボール

打者はティーでボールを打ち、守備がアウトと言うまで走り続け、それが得点となる。守備は、ボールを取った人が集合場所のキャッチマンに投げ、全員が集まったらアウトと言える。

(3) タグラグビー (ゴール型)

① 場の工夫

3 m (ゴールエリア)
1 2 m
1 2 m
3 m (ゴールエリア) 1 8 m

特別コートとして、縦24m、横18mの長方形型
 <ねらい>
 コートを広くすることで、ランプレーを誘発し、運動量の確保を図ると共に、トライしやすい状況にした。

※本来の場は、縦20m、横12mの長方形型

② ルールの工夫

本来のルール	「特別ルール」	ねらい
①ボールを持って相手のゴールラインをこえてトライすると1点。 ※攻めているときに、チームでタグを4回取られると攻守交代。	★タグを取られないでトライ→1点 ★タグを1回取られてトライ→1点 ★タグを2回取られてトライ→2点 ★タグを3回取られてトライ→3点 ☆全員がトライ→5点(ボーナス点)	・数名だけが活躍するのではなく、全員が活躍することの大切さを感じたり、チーム内でアドバイスしたりする必然性を持たせた。又、ボーナス点による連帯感を持たせた。
②相手にタグを取られる前に、パスしてもよい。	★タグを取られるまではパスができない。ボールを持ったら、自分でゴールエリアを目指して攻める。	・まずは自分がゴールエリアに向かって走っていくという積極性を持つるようにした。
③パスをもらう際、ボールを前に落としてはいけない。(ノックオン禁止) ボールを落としたら相手チームの攻撃。	★ボールを落としても、攻撃しているチームしか拾ってはいけない。そしてそのまま攻撃を続ける。	・パスが捕れなくても、ボールを拾い直してから、落ち着いて攻撃できるよう安心感を持たせた。
④ルーズボール(パスを捕れずに、ボールが転がっている状況)は、どちらのチームが取ってもよい。	★ルーズボールは、攻撃しているチームしか拾ってはいけない。そして、そのまま攻撃を続けられる。	・パスが捕れなくても、ボールを拾い直してから落ち着いて状況判断し攻撃できるようにした。

③ 主運動につながる補助・補強運動の工夫

一般的なドリル	4方向走り	3次元ドリル	ミラー
・スキップ ・ジャンプ ・サイドステップ ・ダッシュ ・クロスステップ ・後ろ走り ・大股走 ・小刻み走	・前、後、右、左に走る。 ↑ ←○→ ↓	・左右に向く ・上にジャンプ ・下にしゃがむかうつぶせ ○笛と指示で動く	①縦列に並ぶ ②先頭と向き合う ③先頭が適当に動く →鏡のように他が動く
タグ取り ・1対1で、お互いにタグを取り合う。先に取った方が勝ち。	ボール集め競走 ・中央に置いてある複数あるボールを自分の陣地にたくさん集める競走。1個取ってパスする。1個ごとに交代。	ランニングパス ①走りながら、斜め後ろの人にパスをしていく。 ②パスをしたら、最後尾に走る(3人組以上) ※2人組以上	タッチ(手渡し)リレー ・チームを2カ所に分けて向き合って走る。手と手でタッチかボールを渡してリレーをしていく。
半円周りパス ・パスをもらう人は走りながらボールをもらう。 ・パスする時には走る勢いが落ちないようにする。 ・パスをする人を固定する、パスを受け取った人が次は半円の中心となってパスをするのもあり→繰り返していく。		ボールなし2対1 ・2人が1人を振り切り、間にいない状態になったら得点。 ・振り切ったら「フリー」と叫ぶ。	金魚さんランニング(パス) ①三角形の頂点と同じ動きを2人は三角形を保つ。 ②パスは頂点が走りながら。 ③ け取った人が頂点になる。

(4) サッカー (ゴール型)

学習指導要領において、ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作やボールを持たない時の動きによって、優しいゲームをすることとなっている。

ゴール型ゲームの一つであるサッカーを例にとって考えると、体育授業で行う場合、一単位時間、ゲームをすることだけに偏っていないだろうか。また、ゲームをするにしても男女差があったり、運動に対する二極化があったりと、体育指導で悩まれる先生方も多いのではないかと思う。そこで、子ども達みんなが遊び感覚でスキルアップできる場の工夫や主運動につながる補助・補強運動の一部を紹介する。

【スキルアップ&ボールフィーリング】

①タッチおに

おににタッチされないように、ダッシュでゾーンをすり抜けていく。慣れてきたら、ドリブルで抜けたりする。



②フラフープおに

フラフープの中を両足で跳びながら、おにごっこをする。おにが入れない色を決めるなど、オリジナルルールが作れる。



③コーンたおしゲーム

2グループに分かれて円の中にあるコーンを「倒す」「起こす」を競う。人数やコーンの数を工夫して対抗戦をする。



④ねらってキック

ボールを蹴って、コーンを倒したり、ボールを転がして、フラフープの中に入れたりする。能力に合わせて蹴る場所とコーンの距離を離す。



⑤だるまさんがゲーム

『だるまさんが転んだ』に合わせてドリブルをする。おにが振り向く前に足の裏やおしりを使ってボールを止める。



⑥ドリブルゲーム

一定時間内で決められた数を、どれだけ早く集めるかを競う。はじめは手を使って、慣れてきたらドリブルで競争する。

