

④1 いろいろなものを投げてみよう

動きの種類

投げる

立つ

ねらい

- ① 全身を使って投げる動作を身に付けよう。
- ② 種類のちがう用具を使って、色々な投げ方を考えてみよう。



屋外

屋内

対象人数：2人以上

要する時間：10分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：新聞紙、タオル

ドッチビー、ドッジボール

遊びの手順

【遊びの種類】

- ・一列に並んで、ドッジボールを、遠くまで投げる。
- ・フリスビーまたはドッチビーを、遠くまで投げる。
- ・新聞紙1枚を丸め、遠くまで投げる。
- ・新聞紙1枚をフリスビーのように回りを丸め、遠くまで投げる。
- ・タオルを丸め、遠くまで投げる。
- ・いろいろなものを、投げる。

遊びの “コツ”

最初は、ドッジボールから始まり、新聞紙、タオルなどいろいろな物を投げてみましょう。フリスビー（ドッチビー）以外は、全身を使って投げることに心掛けましょう。新聞紙を使ったフリスビーは形状により飛び方も違うので、遊びとしてはおもしろいです。それぞれのボールや用具を投げて飛んだ距離を競ったり、的を狙って投げるなど状況に応じて遊びをアレンジしてみましょう。また、ボール以外でも、タオルを丸めて投げて遊ぶ方法もあります。



④2 ボールあておにごっこ

動きの種類

投げる

走る

立つ

ねらい

- ① 投げる、追う、逃げる、避けるの動作で投力、脚力、瞬発力を養おう。
- ② 周辺に注意を払い集中力を高め、声を掛け合いゲームを楽しもう。



屋外

屋内

対象人数：5人以上

要する時間：10分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：カラーコーン、ボール

遊びの手順

- ・ カラーコーンなどで、予めおにごっこの範囲を決める。
- ・ おに1人を決め、おにはボールを持つ。
- ・ おにが投げたボールが当たった人が、次におにになる。
- ・ ゲームになれた時点で、ボールを2～3個にし、おにを増やす。

【ルール】

顔にボールを当てない。

おにが投げたボールをキャッチした場合はセーフとする。

ボールをキャッチした人は、ボールを足元に置き逃げる。

遊び
の
“コツ”

おにごっこは、おににタッチされた人がおにになります。ボールあておにごっこは、おににボールをあてられた人がおにになる遊びです。走りながらボールを投げるので、全身を使った運動にもなります。また、ボールを使うことで、おには遠い距離から相手を狙うのでゲームとしてもスリルがあり、おもしろい遊びです。おにになっても、ボールを離さない子どもがいる場合は、おにになったら、必ず20秒以内にボールを投げることを、ルールとして加える必要があります。

ボールが当たらずコート範囲外にボールが出た時は、大人が予備のボールをおにに手渡すなどして、時間のロスタイムを少なくする方法も一案です。



④3 ボール投げあそび

動きの種類

投げる

捕る

立つ

ねらい

- ① 投げる力と、投げたあとの連続した動きを身に付けよう。
- ② ボールを投げてから受ける動きのポイントを、何度も練習したり、他人の動作を見ながら、見つけよう。



屋内

対象人数：2人以上

要する時間：10分程度

対象年齢：5歳以上

準備物：ボール（大きさが違う複数のボール）

遊びの手順

- ・ボールを上へ投げ、キャッチする。
- ・ボールを上へ投げ、キャッチする間に何回、手がたたけるかを数える。
- ・ボールを上へ投げ、背面でキャッチする。
- ・ボールを上へ投げ、背面でキャッチ間に何回、手がたたけるかを数える。

遊び
の
“コツ”

ボールを使っていろんな動きを体験させるのが狙いです。ボールを投げる高さ、投げた後の動作、受ける時の姿勢など、どうすれば上手くキャッチできるかを、ほかの人の動きも見ながら、考える時間を与えてあげてください。ボールを捕りに行くというよりも、いかに、速く正確にボールの落下点に入れるかが上手くキャッチするポイントです。ボール遊びが楽しいと感じてもらえるような遊びの時間にしましょう。また、年齢や体格によって、ボールの大きさや柔らかさ変えるなど、能力に応じて調整が必要な場合もあります。



④④ キャッチボール

動きの種類

投げる

捕る

立つ

ねらい

- ① 重心移動や手首の使い方など、投げる動作を身に付けよう。
- ② 声を掛けあいながら、相手への思いやりを養おう。



屋外

屋内

対象人数：2人以上
要する時間：10分程度
対象年齢：5歳以上
準備物：ボール（組数分）

遊びの手順

- ・ テニスボールぐらいの大きさのボールを投げ合う。
- ・ 遠くへ、正確に投げられるよう、全身を使って投げる。
- ・ 最初は、軽く投げて届く距離から投げ、徐々に距離をとるようにする。
- ・ ドッジボールなど大きさの違うボールで、キャッチボールをやってみる。

遊びの“コツ”

全身を使ってボールが投げられるよう声を掛けてあげてください。小さな子どもの場合は、1バウンド、2バウンドで投げる動作、捕る動作をおこなってください。相手との距離やバウンドの数に合わせて、正確に捕球ができるよう素早く姿勢を整えることが重要です。ドッジボールやハンドボールなど大きさの違うボールを投げることで、より全身を使った動作をおこなうことにも繋がります。また、利き手と違う方の腕で投げることで、バランス感覚を養うことにもなります。



④5 だいこんぬき

動きの種類

引く

組む

つかむ

ねらい

- ① 体を引っ張ることで、腕や足腰の筋力を鍛えよう。
- ② 輪が壊れないよう力を合わせることで協調性を養おう。



屋内

対象人数：10人以上

要する時間：15分程度

対象年齢：5歳～小学校低学年

遊びの手順

- ・床にうつぶせになり、手をつないで輪になる。
- ・おに1人を決める。
- ・おには、輪の中の1人の足（だいこん）を引っ張り、つないだ手がほどけたら、おにを交代する。
必ず足を引っ張ることとし、ズボンは引っ張らない。
足を引っ張られた時は、おにを蹴っていけない。

遊びの“コツ”

子どもたちが大好きな遊びです。幼児から小学生まで幅広い学年で楽しむことができます。しかし、足を引っ張る遊びなので、幼児からすると小学生のお兄さん、お姉さんから足を引っ張られることに恐怖感をもったり、ちょっとした力の入れ具合で痛みを感じることもあるかもしれません。できれば同じ学年、よく似た体格のグループでおこなうか、力加減のわかる大人がおに（引っ張り役）になるなど、大人の配慮が必要かもしれません。アレンジとして、全員が背中合わせに座り輪になった状態で腕を組む方法や、チーム対抗で「はじめ」の合図で一斉にだいこんを抜く遊び方もあります。

