

小4プロジェクト

「授業でも行事でも使える運動アクティビティ」

【投運動編】

★ネットの上（下）を通すキャッチボール★

○2人1組になり、ネットの両端に分かれ、ネットの上や下を通してボールを投げ合う。（小4プロジェクトではソフトハンドボールを使用）

〔ねらい〕

- 高いところを通そうとするため、投げる時のひじの位置が高くなる。
- ネットの下をワンバウンドで通すために、ボールを高い位置から床にたたきつける動きが身に付く。

留意事項

- ・ネットまで届かない児童は前から投げさせてもよい。
- ・十分に左右の間隔を空けて行い、ボールを拾いに行く時には、周囲の安全確認をさせる。



★紙鉄砲★

○サークルの中に準備した紙鉄砲をすべて鳴らす。（小4プロジェクトでは1人10枚程度の紙を折って用意）

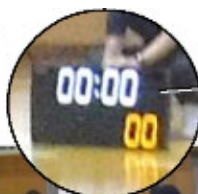
〔ねらい〕

- 投動作に必要な強く腕を振る動きを数多く経験させる。
- 強く腕を振り下ろすことによって、体をねじる動きが自然と身に付き、右投げの児童は左足、左投げの児童は右足を踏み出すことができるようになる。

留意事項

- ・紙鉄砲を取りに行くときに頭同士をぶつけないように、また、鳴らすときには、振りかぶった手で人をたたかないように、周囲の安全を確認して行うことを事前に説明する。
- ・他にも、腕の振り下ろし動作について、めんこを使ったりボールを高く弾ませたりする方法がある。

1人10枚程度の紙鉄砲を事前に折って準備する。



「何分で鳴らし終わるかな」
計時して意欲が向上



★シャトル投げ上げ★

○体育館の2階などの上に向かって、準備したシャトルをすべて投げ上げる。(小4プロジェクトでは700個のシャトルを使用)

〔ねらい〕

- 上に向かって投げることで、自然とひじが高い状態で腕を振ることができるようになる。

留意事項

- ・投げ上げる場所に壊れやすいものがないか確認し、時計の場所を避けたり、ガラスが割れないように暗幕を引いたりして事故を予防する。
- ・シャトルがない場合は、新聞紙を丸めてテープで留めた物でも代用が可能。



★お手玉を箱にぶつけて、箱の押し合い★

○チームが両側に分かれてマットの上から箱をねらい、強くお手玉を投げる。

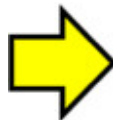
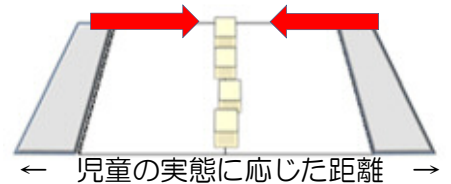
○制限時間後に、どちらのチームが多く箱を押し込んでいるかで勝敗を競う。

〔ねらい〕

- 箱を動かすために、腕を強く振ろうとするため、自然と大きなフォームで投げるようになる。
- 対抗戦にすることによって、さらに意欲が高まる。

留意事項

- ・お手玉を取りに行く児童と投げる児童が交錯するため、体をぶついたり、お手玉を当てたりしないように周囲の状況に気を付けさせる。
- ・的が小さいと、ねらいをつける意識が強くなり腕の振りが小さくなるため、箱は大きなものを用意したい。



◆やってみたらこんな授業◆

◎参観した教師の感想

- ・「ひじを上げなさい」「強く腕を振りなさい」などと指導しなくても、児童の動きが自然と身に付いていく取り組みであり、とても感心した。
- ・場の工夫によって児童のモチベーションも上がり、とても楽しそうに授業に取り組んでいた。

◎体験した児童の感想

- ・たくさん投げて疲れたけれど、上に投げたり下に投げたり、とても楽しかった。
- ・お手玉が箱に当たって動いたときには、とてもうれしかった。