

動き10選 / ボール投げ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

動画をみる

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■足をそろえて投げている子どもには・・・

- ・前足の前に線を引き、またいで投げよう。



- ・投げる前のつま先の位置



- ・投げる前の構えとして、つま先が投げる方向に向いていれば、腰をひねることができません。つま先は投げる方向に垂直に向けます。
- ・線をまたいで投げることで、前足が投げる方向へ、しっかり踏み出せるようになります。

■腕の振りが弱い子どもには・・・

- ・タオルを使って練習しよう。



- ・タオルの中央を握り、顔の前方で「パチン」と音がするように何度も投動作を練習させます。
- ・「踏み出した足に体重をしっかりのせよう」などと声かけをし、下半身の動きも意識させます。

動き10選 / ボール投げ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

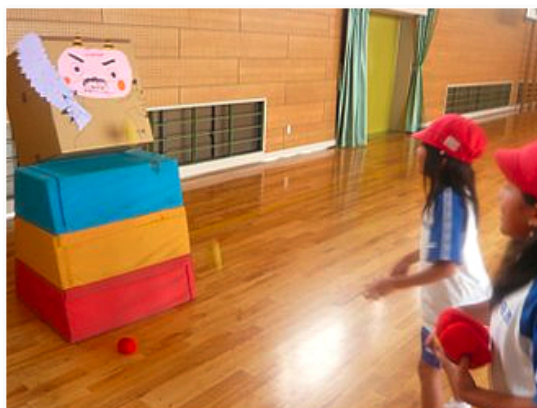
▶ 動画を見る

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ 力強いボールを投げよう

力強い（速い）ボールを投げて、的を落とそう。



力強いボールを投げるためには、足をしっかり踏み出すことが大切だね。

- ・ 力強い（速い）ボールを意識して投げさせるために、「的落とし」を設定します。
- ・ 一定時間に何個（何回）落とせるのかを個人やチームで競わせると盛り上がります。
- ・ ここでは力強いボールを投げさせることをねらっているため、的は小さくなりすぎないように留意します。

動き10選 / ボール投げ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

動画をみる

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ ねらって投げよう

「的当て」に挑戦しよう。



的の方向へ、しっかり足を踏み出そう！



どの位置でボールをはなすといいかな？

【これも大切!】 いろいろなボールに触れよう!



ボールにもいろいろな種類があります。ドッジボール、テニスボール、キャンディーボール、スポンジボールなどです。

様々な感覚を獲得する小学校段階ではこのように大きさや材質の違うボールに触れさせ、投げる経験が大切です。

- ・ 個人差に応じてさまざまな距離からの的当てに挑戦させます。
- ・ 的は高低差をつけることで難易度が増します。
- ・ 高い所にある的をねらわせることは、投げ出しの角度を意識させるきっかけとなり、この経験は遠くへ投げる動きづくりにもなります。

動き10選 / ボール投げ

体力の向上に欠かせない基礎になる動きを提案します

▶ 動画を見る

よくあるつまずき

動きを高める運動事例

■ キャッチボールをしよう

友だちとキャッチボールを楽しもう。



体の正面で、両手を使って確実にキャッチしよう。



投げるときは相手の胸をねらって投げよう。

- キャッチボールをするためには、「ボールをとる」技能も必要です。やわらかいボール（玉入れの玉やゴム製のやわらかいもの）を使って、「怖さ」を取り除き、体の正面で両手を使って捕れるように指導します。
- 投げる時は常に相手の胸をねらうことを意識させます。慣れてくれば、徐々に互いの距離を離していきます。
- 「一定時間に何回ボールを行き来できるのか」「ミスをしないで何回続けられるか」など、ゲーム化すると、一層楽しく取り組めます。