

平成 28 年度

体育・保健体育授業づくり資料




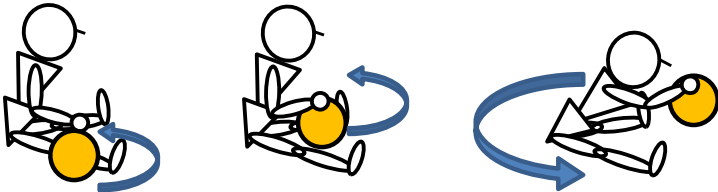
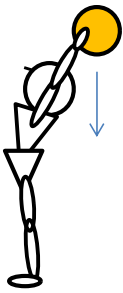

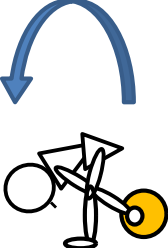

体づくり運動

用具を操作する運動



鹿児島県総合体育センター

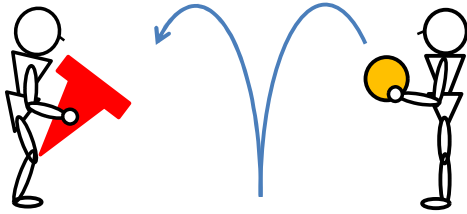
用具を操作する運動（多様・巧みな動き）

運動の内容	運動の解説
<p>1 体ほぐし（体の柔らかさ）</p> <p>(1) 長座姿勢で自分の周りを右手でボールを1周（次は左手で）</p>  <p>(2) 開脚姿勢で自分の周りを右手でボールを1周（次は左手で）</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 用具（道具）を使うと、動きが具体的になる。
<p>2 ボールを使った運動と遊び</p> <p>(1) 投げる・うける</p> <p>ア 背面キャッチ（背中から投げ上げ、体の前でキャッチ）</p> <p>イ 背中（首）キャッチ</p> <p>ウ 座ってキャッチ、立ってキャッチ</p> <p>エ 投げ上げ後、回転してキャッチ</p> <p>オ 背面落としからの股下キャッチ</p>   <p>カ 股下投げ上げからの前面キャッチ</p>  	<ul style="list-style-type: none"> • 様々な姿勢で投げる，受ける。 • ボールの落下に合わせた柔らかい膝の動き = スクワット動作 • 柔らかい膝の動きを引き出す。 • スクワット動作（力強い動き）の出現!? • 投げ上げ・パス返し・キャッチの素早く巧みな動き

(2) コーン de キャッチ

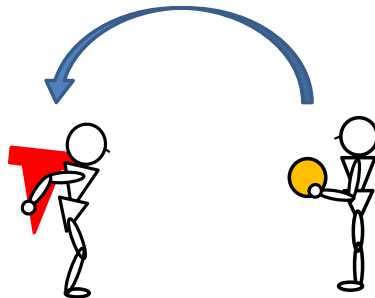
ア コーナーコーンを逆さに持って、ワンバウンドのボールをキャッチする。

- (ア) 片手で
- (イ) 両手で
- (ウ) 背面で (頭越しに)



イ コーナーコーンを逆さに持って、ボールをキャッチする。

- (ア) 片手で
- (イ) 両手で
- (ウ) 背面で (頭越しに)

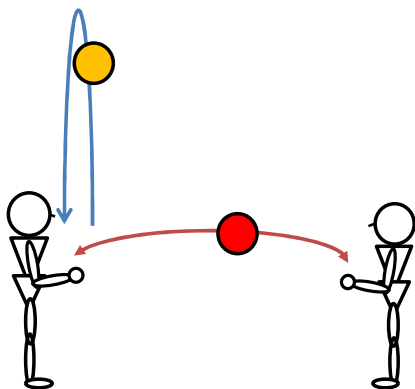


(5) お手玉

ア ジャグリング

- (ア) ボールは、一人で2個
- (イ) ボールは、一人で3個

イ 同時パス、直上パスの間にチェストパス<二人で2個>
真上に投げた直後に、正面からのパスを返しボールキャッチ



- 両手でコーンを操作すると、バレー (アンダーハンドパス) の動きにつながる。
- 片手でコーンを操作すると、野球やテニス等の動きにつながる。

- パス出しのタイミングを合わせた動き