少人数でも
楽しい
体育の授業

教具の工夫って
どうするの??

楽しいミニゲームが
知りたい!!

技能差が大きくて
むずかしい。

異学年でも
きっとできるはず

子供たちと
楽しみたい!!

R6.2.9　体育科指導CO配置校　公開授業及び実践報告資料

少人数での体育授業の悩み・困りごと・・・

用具・人数が
少ない

技能差が目立つ

何を・どう指導して
いいかわからない

ゲームが
成立しづらい

準備が負担

人間関係の
固定化・序列化

そんな悩みや困りごとを解決！！

～目次～

① 春休みに決めておくとGood!!
② 楽しい体育　これがあるとGood!!
③ 場の設定　こうするとGood!!
④ 基礎感覚運動　みんなでパワーアップ
⑤ 盛り上がる！　ミニゲーム集
⑥ 少人数でも楽しい！　厳選ボール運動
⑦ 1～6年異学年合同体育　オススメボール運動

1 春休みに決めておくとGood!!

① 年度初めに学校で統一しておこう！！

体育学習の進め方

1 準備運動・基礎感覚運動

自分の力を高めよう！
☆けがをしないようにしっかり、体をほぐそう！
☆色々な運動ができるようになるために、基礎感覚運動をするぞ！

2 学習のめあてと活動の確認

☆今日は、何を学習するのかな？
☆そのために、どんな活動をするのかな？
☆自分はこんなことをがんばるぞ！

3 パワーアップタイム（活動①）

みんなで運動のやりかたを確認し、自分の力を高めよう！
☆運動のポイントは何かな？
☆自分にあった場や方法で練習しよう！

★ きらりタイム

目指す姿に近づくために、みんなの力をかりよう！
☆友達の良いところを見つけよう！
☆うまくいくための方法をアドバイス！
☆準備や片付け、いい声かけをしている人を見つけよう。

4 チャレンジタイム（活動②）

高めた力をつかって、運動の楽しみ方を深めよう！
☆どんな工夫ができるかな？
☆できないことをできるにかえる！
☆こんな動きをするとどうなるかな？

5 学習のまとめ

学習したことを、ふりかえろう
☆うまくできるように工夫したことは何かな？
☆今日の学習で学んだこと・できるようになったことは？
☆一生けんめいがんばっていた人はだれかな？
☆次にがんばりたいことはどんなこと？

授業の流れを決めておく

1 準備運動
　基礎感覚運動
2 めあての確認
3 活動①
4 キラリタイム
5 活動②
6 ふりかえり
　まとめ

※キラリタイムとは、動きのポイントを全体で共有し、イメージをもつことができる大切な時間。
適時入れることで児童の自己肯定感を高められる

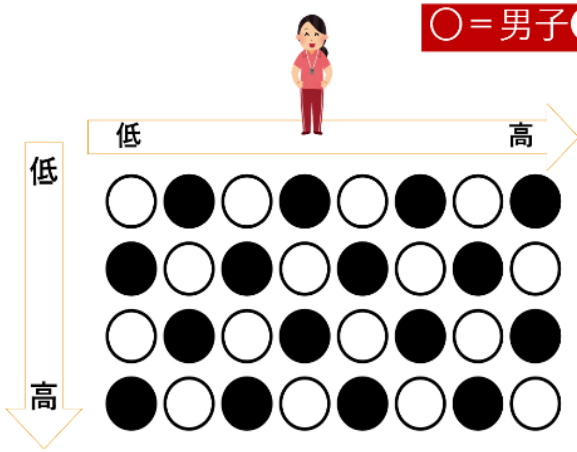
［4月で事前に決めておくといいもの］

□着替えの仕方・洋服の畳み方・移動の仕方など（低学年）
□体育学習の進め方の確認
□準備運動の方法
□用具の置き場所など
○運動場や体育館での約束事決め
□水筒やファイル、端末をどこに置くか？
□集合場所はどこ？
□何順、何列で並ぶのか？？

並び方

○体育列（以下の図）　○自由　○来た順など

○＝男子●＝女子



体育列のメリット

ペア
4人1組
8人1組
体格が同等
補助がしやくなる
チームわけを固定することで時間削減
※実態に合わせてチーム替えはOK

笛の合図

★ ベルの合図の約束 ★

ピッ！（1回）
活動の開始、スタートです！

ピピッ！（2回）
活動をやめ、その場で座って先生に注目します！

ピッピッピッー！（3回）
活動をやめ、先生の近くに集まって注目します！

授業をより良くしていくための約束

①集合に関する約束
・準備運動やめあての確認時の集合場所
・キラリタイムの集合
②授業の流れに関する約束
・サーキット
・号令
・準備運動
・めあての確認
・基礎感覚運動
・活動1
・きらりタイム
・活動2
・振り返り

安全のための約束

①授業中の合図の約束
・笛の合図
・ハンドサイン
②安全に学び合うための約束
・器械運動では「始めます」と言ってスタートするなど
・技をしたら右から回って戻ろう
③マナーに関する約束
・ゲーム等でのはじめとおわりの挨拶
※目的を確認することが大事
・勝敗を受け入れる

よりよく学ぶための約束

子どもたちの学び合いや伝え合いなどの時間を充実させるためにも
「得点板の横でチームごとに並んで見る」
「アドバイスをするために跳び箱の横から見よう」などの約束

ポイント
「どこを見るか」
「何を見るか」
「どう見るか」

① 年度初めに学校で統一しておこう！！

「楽しい・分かった・できた」が溢れるために・・・

45分のマネジメントを充実させる努力が重要！！

減

インストラクション場面

教師が直接指導する場面のこと。ねらいの確認や、発問など。

※長すぎると子どもが飽きる。

充実

運動学習場面

子どもが実際に体を動かしている時間。準備運動、基礎感覚運動、主運動など。少なくとも、50～60%は確保したい。だからと言って100%だと活動あって学びなしになってしまう。

認知学習場面

工夫したり、考えたり、振り返ったりする時間。思考・判断・表現などを行う時間と考えられる。
作戦を考えたり学習カードを書いたりする時間を取ることはとても大切。

減

マネジメント場面

並んだり、移動したり、準備片付け、ゲーム前のあいさつ時間などです。
授業の運営を補助する活動。
この時間を少なくできるように、工夫改善することで、他の活動がより活発にできると考える。

2 楽しい体育

これがあるとGood!!

ワイヤレススピーカー

・見学カードなどと一緒に体育用具を置くことで、使い勝手UP！！

アップテンポの曲で、心から楽しむ気持ちにスイッチオン♪
シーンとした中で運動すると緊張しちゃうという子も案外多いので、楽しい曲とともに体育を楽しむことができます。

ケンケンステップ ラダー

子供たちが遊ぶ場所に、ペンキで書いておくと夢中になって取り組みます。
他にも立幅跳びなども書いておくとさらに夢中！

※書く場合は、管理職に要相談。

チームカゴ

チームごとにファイルや端末、作戦ボードなども入れることができる。

ビブスを同じ色のラミネートやガムテープを貼っておくとわかりやすい。

ビブス

ビブスを着るだけでちょっとやる気UP！というこも多いです。チームを固定して色も決めておけば年間通して、自然と着用することもできます。

チーム分けでの活用はもちろん、器械運動などで取り組んでいる技ごとに色を分けたりすることもできます。

音楽にあわせた準備運動

準備運動

①両足ジャンプ
②首まわし
③肩まわし（前・後）
④肩ストレッチ
（手をのばして右・左）
⑤二の腕のばし
（ひじを曲げて右・左）
⑥足をクロスして前屈
⑦屈伸
⑧ひざのばし（右・左）
⑨アキレスのばし（右・左）
⑩手首足首まわし　⑪深呼吸

マルモリ体操

１人１個のボールをもってやるよ!(^^)!

①上、下、投げる　２回
②くるんくるんかた回し（右・左）　２回
③ボール回し（頭・こし・ひざ）
④上、下、投げて手をパチパチ　２回
⑤ボールつま先タッチ（右・左）　２回
⑥ゆっくり大きく（右・左）
⑦ボール上げジャンプ（上④、斜め左右）
⑧ボールジャンプ（左②・右②・前④）
⑨ボール投げ（頭・かた・ひざ・ゆか）
⑩大きく投げ（スピード手パチパチ）
⑪大きく投げ（一回転キャッチ！）
ポーズ(‘◇’)ゞ

～楽しみながらボールになれよう～

ジンギスカン体操

①手をたたきながらジャンプ
②半転ジャンプ（右・もどる・左・もどる）
③一回転ジャンプ
④手を前に伸ばして引く
⑤手を上に伸ばして引く
⑥足首をつかみながら左右にひざ伸ばし
⑦体をよこにたおす（右・左）２回
⑧右ひじと左ひざタッチ
⑨左ひじと右ひざタッチ
} 交互に2回
⑩足あげ（右・左）　２回
⑪　⑧⑨⑩のくりかえし
⑫右足を前・後ろ・前にける
⑬左足を前・後ろ・前にける
⑭右足を後ろ・前・後ろにける
⑮左足を後ろ・前・後ろにける
⑯　⑪～⑮のくりかえし

準備運動も音楽に合わせることで楽しく、始まるぞ～と気持ちのスイッチもはいります。

子供たちが慣れると、曲が流れれば自分たちだけで準備運動もできます。

作戦ボード＆ペン

サッと取り出せ、場所を選ばないのは最大の強みです。

作戦ボードとペンを渡すと自然と会話が生まれ、いろいろと考えを出します。

フェイスタオル

フェイスタオルが一人一枚あれば、体つくり運動の柔軟から引っ張り合い、バランス崩し、ボール運びなどにも活用できます。

職員や子供たちに呼びかければ、たくさんのタオルが集まりますよ！！

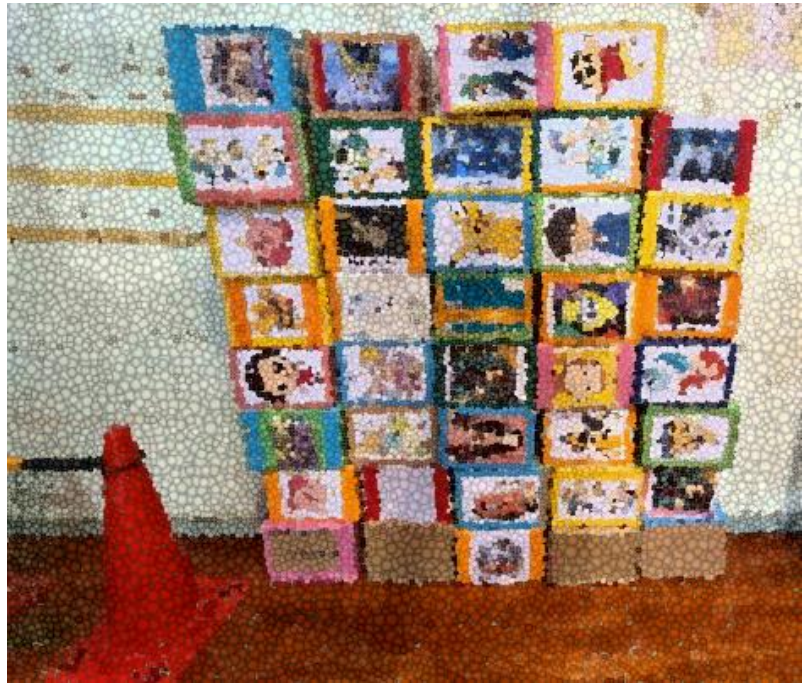
常設の的

体育館の柱や壁に、的などを貼っておくことで様々な領域の中で活用することができる。的の種類や設置する高さも様々用意しておくことで、個人の力に合わせて好きな的を当てることができるので飽きない。ラミネートをしておくことで数年間は使用できる。

ビーチボール

100均などで購入できる。40㎝程度のサイズのものが操作がしやすい。低学年は、空気を抜くことでつかんで持つこともできる。また、スズランテープなどでしっぽのように持ち手をつけたり、袋に入れることで投げやすくなる。
安価なもののため、1年間程度で破損する。

的当てBOX



コピー用紙の箱や体力測定の箱などを活用して、子供たちが好きなキャラクターなどをラミネートしてガムテープではるだけ。ガムテープで箱を補強しておくと数年は使うことができる。
子供たちにキャラクターなどを書いてもらうのもOK。

風船ボール

汎用性が高い風船。安価で購入でき数も多く入っていることから様々な領域で活用することができる。
慣れてきたら風船にガムテープを貼ることで、落下速度が速くなり難易度が高くなる。

ソフトビニールボール

安価で一人ひとつのボールをそろえることができるので特におすすめなのが100均で購入できるソフトビニールボール。
ボール運動系では欠かすことができない。柔らかい素材でできており、空気を少し抜いておくことで当たった時の痛みも和らげることができる。

ペットボトル的当て

2Lペットボトルに水or砂を入れる。50本程度あると様々な領域で活用することができる。
ガムテープなどで色分けなどをしておくと、チーム戦などでも活用することができるのでおススメ。

説明棒

キラリタイムなどでいい動きのチームを再現しながら説明する際に活用。また、ホワイトボードなどで考えた作戦を実際のコートで確認するときなどにも使うことができる。他にも、逆上がりの際に「ボールをけるように足を振り上げてごらん」と活用したり、伸膝台上前転などで「かかとで触れるように足を伸ばしてごらん」といった活用もできる。

電子黒板、テレビなど

子供たちの価値づけたい行動や、見本となる動きなどを即時確認することができる。
オリエンテーションから技の見本など子供たちと様々な情報を共有することもできるので、体育館に一台あると便利。

レーザーポインター

電子黒板から離れていても画面を切り替えたり、子供たちに説明することができる。
基礎感覚運動なども画面に表示することができるので、言葉の説明では伝わりづらい子にもしっかとイメージを持たせることができる。

3 場の設定

こうするとGood!!

② 準備や片付けをスムーズに、負担なく！！

［準備・片付け］
□その単元で、なんの用具を使うのか？
□それぞれ何個必要か？
□用具はあるのか？　どこにあるのか？
　なければ代用できるものはないか？
□個人や班で準備するものを決めておく
□どこに準備するのか？
　体育館＝丸シールを張って印にする
　運動場＝スズランテープ＆ペグで印にする

準備や片付けのために協力することも
体育では大切な学ぶべきことの一つであ
ることは忘れてはいけないが・・・。
すべてを準備するにはどうしても
時間がかかってしまう・・・。

学校全体で準備や片付けの
負担を減らすために考えられること

体育委員会や高学年の力を借りる

準備物が多いマット運動や跳び箱運動などは、
体育委員会や高学年の力を借りるのも一つの手。
体育倉庫から出すのは体育委員会にお願いをして、
そこからは最初の学級が準備して、最後の学級が
片付けをするなど、できる範囲内で協力を依頼。

道具を出しっぱなし

体育館の使用頻度が少ない場合などは、単元が終
わるまではそのまま出しっぱなしにしておく。
もしくは、倉庫に戻さず端にはけておくなど。
※管理職に要相談。

② 準備や片付けをスムーズに、負担なく！！

〇ゴムチューブなどをコートの角の部分に固定しておくと、引っ張りながら固定することができる。

〇ペグや五寸釘などで紐を結んでおく
※コートの目印としても活用することができる。

□ドッジボールコートロープ（左写真）

【サイドラインのみロープで縛ることで、つくることができるコート】
〇サッカーコート
〇ハンドボールコート
〇フラッグフットボールコート
※ロープを用意しておけば、しばるだけでコートの完成。
※運動場のトラックを活用すれば、サイドラインのみロープで固定することでコートの完成できる。

② 準備や片付けをスムーズに、負担なく！！

跳び箱編

【安全に決めるための場】
・高さや大きさの違う跳び箱を可能な限り多くそろえることで、自分に合った跳び箱を選択することができる。 ※跳び箱の高さよりも質に重点を。
・助走を長くしすぎないために壁側から助走。

【階段跳び箱の場】
ウサギ跳びで階段を上っていく。最後の跳び箱は開脚跳びでもOK

【台上前転練習の場】
マット1枚で前転ができるようになってきたら、6枚程度重ねたマットを跳び箱に見立てて台上前転にチャレンジ。

【フワッと着地の場】
踏み切りと手の突き放しを意識することができる場。コーンを置くことで遠くに着地するための方法を考えることができる。
ただし、助走を長くしすぎるのは危険

跳び箱編

【シンクロ着地の場】
動画遅延再生アプリを活用してペアでのシンクロ着地にチャレンジ。どんな跳び方・着地にするか自然と話し合いが生まれる。

【またぎ越しの場】
手で体を前へ移動させることで、自然と肩が手首よりも前へ。体を支える力もUP。

【ピタッと着地の場】
ケンパーステップを置いて、その中にピタッと止まることを目指す。ケンパーを置くだけで子供たちで自然とチャレンジする。

【跳び箱ジャンケンの場】
両端からまたぎ越しで近寄りジャンケン。チームで競うと楽しく感覚UP！！

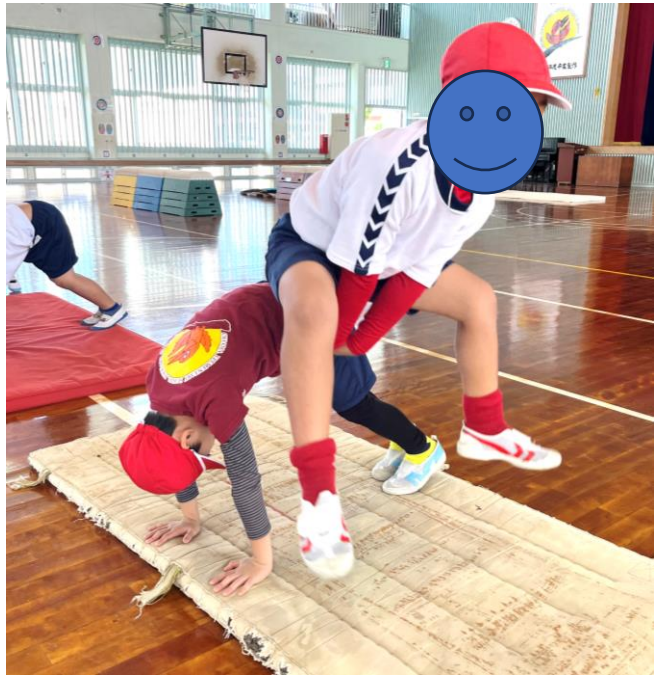
【ウルトラマンジャンプの場】
両足で踏み切りセーフティーマットに跳びこむ。体を水平にする感覚、投げだす感覚を楽しく養うことができる。

「そんなにたくさん跳び箱準備できないよ…」

跳び箱編

「馬跳びがあります」
馬跳びでも十分に運動感覚や跳び箱の技能を高めることができます。

大丈夫です



０の馬	１の馬	２の馬	３の馬	4の馬

【馬の人】→合言葉「頭は中に、肘と背中はピーン」
【跳ぶ人】→合言葉「ぎゅっ・ぎゅっ・トーン」
　※「ぎゅっ・ぎゅっ」で背中を手で押す　（今から跳ぶよという合図と、馬の人に踏ん張ってよという合図になる。）
　※「トーン」で跳ぶ。怖い子は0の馬で両手をついてまたぐ練習からでもOK。

② 準備や片付けをスムーズに、負担なく！！

マット編

【マットの基本の場】
前後に7枚ずつのマットを置く。 一つのマットに2～3人程度で十分に活動することができる。また、前後で繋げれば、丸太転がりリレーや、動物歩きなどで楽しくゲームすることができる。

【坂道マットの場】
マットの下にロイター版を入れてつくる。
前転、後転もしくはその発展技の練習ができる。

【壁倒立マットの場】
壁倒立からの前転がり
よじ登り逆立ちなどもできる

4 基礎感覚運動

みんなで
パワーアップ!!

基礎感覚運動とは？？

〇主運動を行う上で**身につけておきたい基礎感覚**を身につけるための運動。

〇運動を苦手としている児童でも楽しみながら感覚を養うことができる。

遊び感覚や**ゲーム性**などを取り入れることで誰もが楽しめるようにする。

○体つくりの運動遊び	○体つくり運動

□まねっこランニング　□押し合い　□手押し相撲
□風船バレー　□たたいてふんで　□引き合い
□鬼ごっこ(けんけん・氷・バナナ・高・チーム・囲い鬼)
□体じゃんけん　□進化じゃんけん　□しっぽ取り
□じゃんけんサッカー　□言うこと一緒やること一緒（反対）
□だるまさんがころんだ　□じゃんけん列車
□ペア縄跳び　□列車縄跳び
□おりかえしリレー（動物歩き・けんけん・用具を持って）
□スクウェアゲーム（コーン・リバーシ）
□王様タッチ　□けんけん列車

○器械・器具を使っての運動遊び　○器械運動		
跳び箱	マット	鉄棒
□馬跳び □トントン腰上げ □フープインステップ馬 □舞台跳び乗り □平均台川跳び □大きなうさぎ跳び □着地ゲーム（ひねり・手たたき・体反らせ・ボール）	□ゆりかご □動物歩き(イヌ・クマ・アザラシ・クモ) □ブリッジくぐり　□大きなゆりかご □かえるの足うち　□かえる逆立ち □はらばい飛行機　□うさぎとび □壁倒立　□頭倒立 □ブリッジ　　□手押し車 □人間コンパス　□水平バランス □丸太ころがり　□川跳び	□ふとんほし □ふとんほしじゃんけん　□こうもり □こうもりで地面に名前を書く □豚の丸焼き　□地球まわり □ダンゴムシ　　□足でボール運び □ふりおり　　□ぶらんこ □あしじゃんけん □こうもりじゃんけん □うんてい(足じゃんけん・片手じゃんけん・コウモリじゃんけん) □肋木遊び

○走・跳の運動遊び	○走・跳の運動	○陸上運動

□ケンケンパ　□ラダーステップ
□ミニハードル　□リズムジャンプ　□バック走
□じゃんけん大また　□くねくね走
□スタートダッシュ（体育座り・後ろ向き・うつ伏せ・）
□ジャンプ(半回転・一回転)
□折り返しリレー（ダッシュ・ケンケン・スキップ・後ろ向き・動物歩き）
□短縄　□障害物走　□グリコ

○水遊び	○水泳運動

□カニ歩き　□ワニ歩き　□水中かけっこ（鬼ごっこ・もぐり鬼）
□じゃんけん列車
□おじぞうさん水掛け（じゃんけんおじぞうさん・男女おじぞうさん）
□床タッチ（手のひら・頭・おしり・背中）□水中さかだち
□でんぐりがえし　□くらげうき　□大の字浮き
□いかだ引き　□ラッコ浮き　□宝探し　□水中じゃんけん
□プールの底に名前を書く　□ボビング　□け伸び競争
□だるまウキウキゲーム　□くぐり（一人くぐり・輪くぐり・人数多めくぐり）
□ビート板バタ足ずもう
□大ビート板（みんなでバタ足・バタ足ずもう・人運びバタ足）

○ゲーム	○ボール運動

□ボール慣れ（一人：手拍子キャッチ・体タッチキャッチ・回転キャッチ・背面キャッチ　ペア・トリオ：ボール交代パス・人間入れ替わり）

□ドリブル鬼ごっこ　□的あてゲーム　□ボールタッチ

□折り返しドリブルリレー　□バンダナボール　□だるまボール

□ホース振り　□ホームランゲーム　□トスバッティング

□しっぽとり（一人・ペア・三人・手つなぎ・チーム戦）

○表現運動遊び	○表現運動

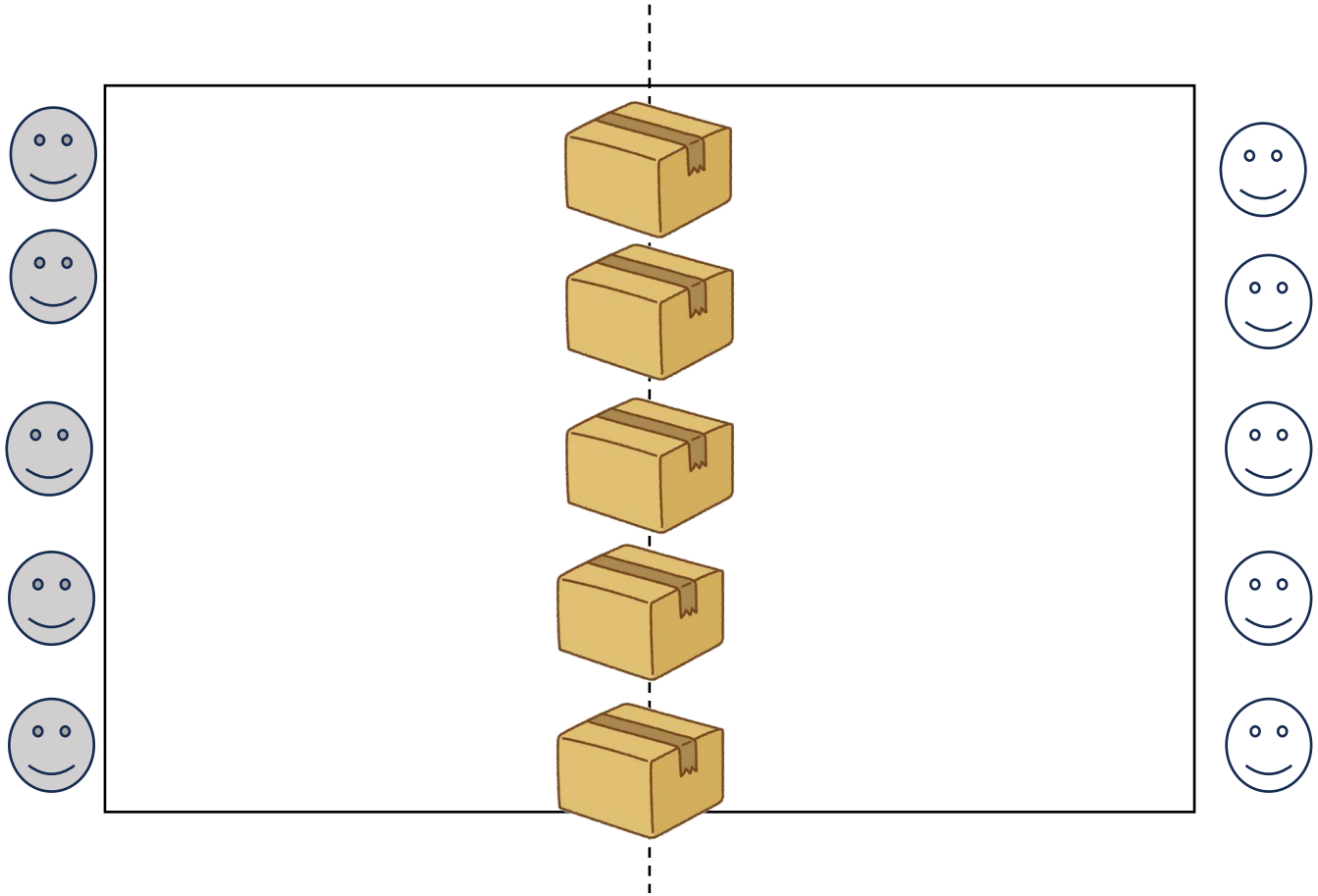
□リズム遊び　□ジェスチャーしりとり
□スキップ（前・後ろ・みんなで）
□ジェスチャーゲーム
□おしり文字
□だるまさんがころんだ
□だるまさんが○○（イヌ・飛行機・木）
□まねっこ動き（鏡うつし）
□３点ステップ

5

盛り上がる！

ミニゲーム集！！

ボールで押し出せ相撲



≪ポイント≫

□単元に応じて、「投げる」「蹴る」を柔軟に変更することができる。
□ダンボールの大きさをバラバラにすることで、個人差に対応することができる。
□強く投げたり、蹴ったりすることができる。
□目標物があることでゲーム性を持ちやすく楽しく取り組むことができる。

【ルールについて】

①2チームに分かれる
②コート中央のダンボールに向かってボールを投げる（蹴る）
③3分程度
④ボールは一人一つ
⑤多くのダンボールを相手のコートに移動させたチームの勝ち
※コーンでも代用できる
※ダンボールが軽すぎる場合は、水や砂を入れたペットボトルを入れておくとよい。

ペットボトル的当て

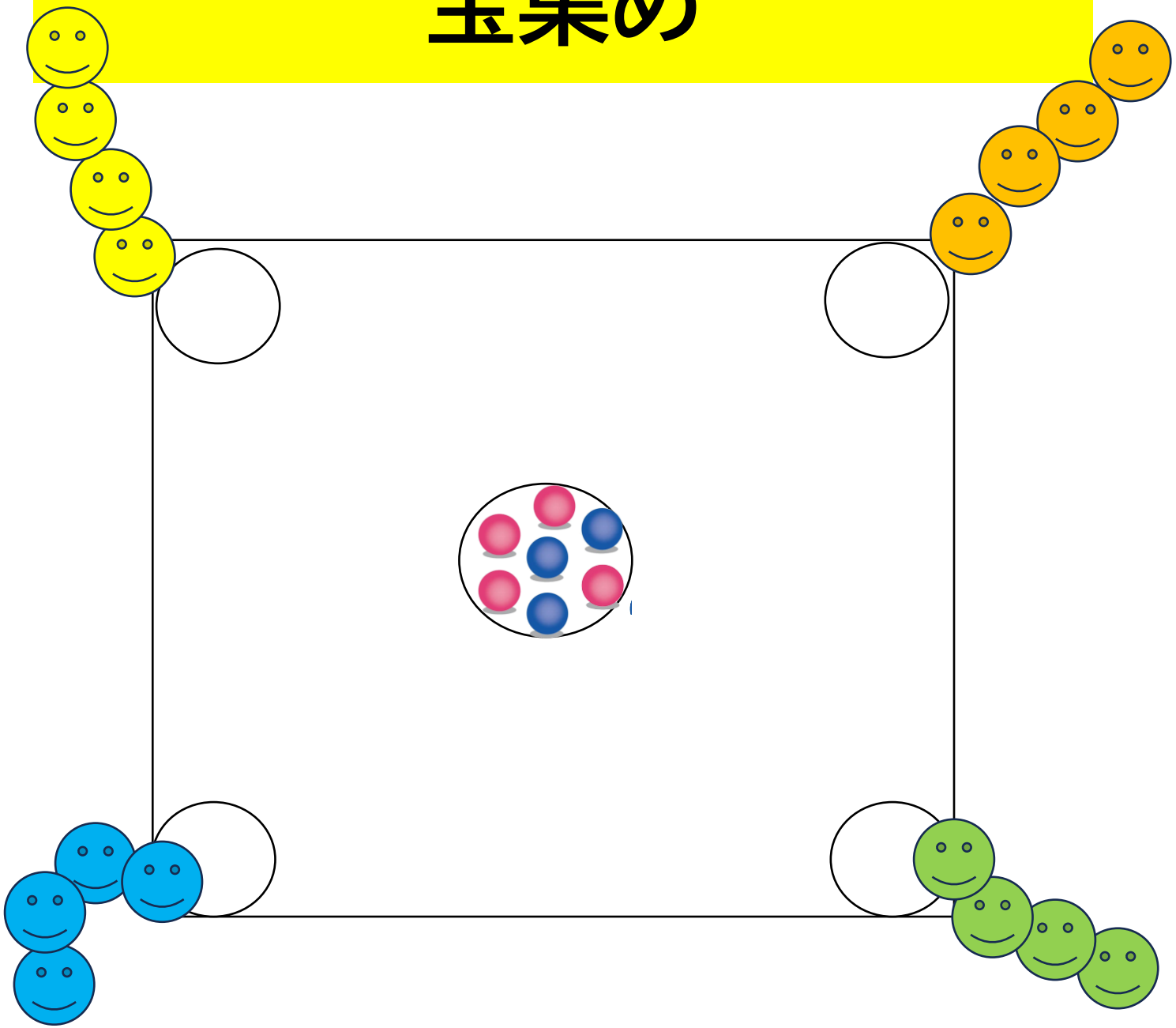
≪ポイント≫

□2Lペットボトルにお水を入れて多めに用意しておく。児童一人当たり1～2本あるとよい。
ガムテープなどで、半分は赤、半分は青のように巻いておくとチーム戦などでも活用できる。
□「投げ」「蹴る」のどちらの単元でも活用できるのがよい。

【ルールについて】

【個人戦】
〇的に当てたら1点、倒したら2点。制限時間内に何点とれるか。
〇的から数m離れるごとに2～3本の線を引いて、的の近くの線から当てると1点、その次の線から当てると2点・・・というように遠くから狙うことを楽しむ。
【チーム戦】
〇相手チームのペットボトルをどちらが先に倒せるか。

宝集め



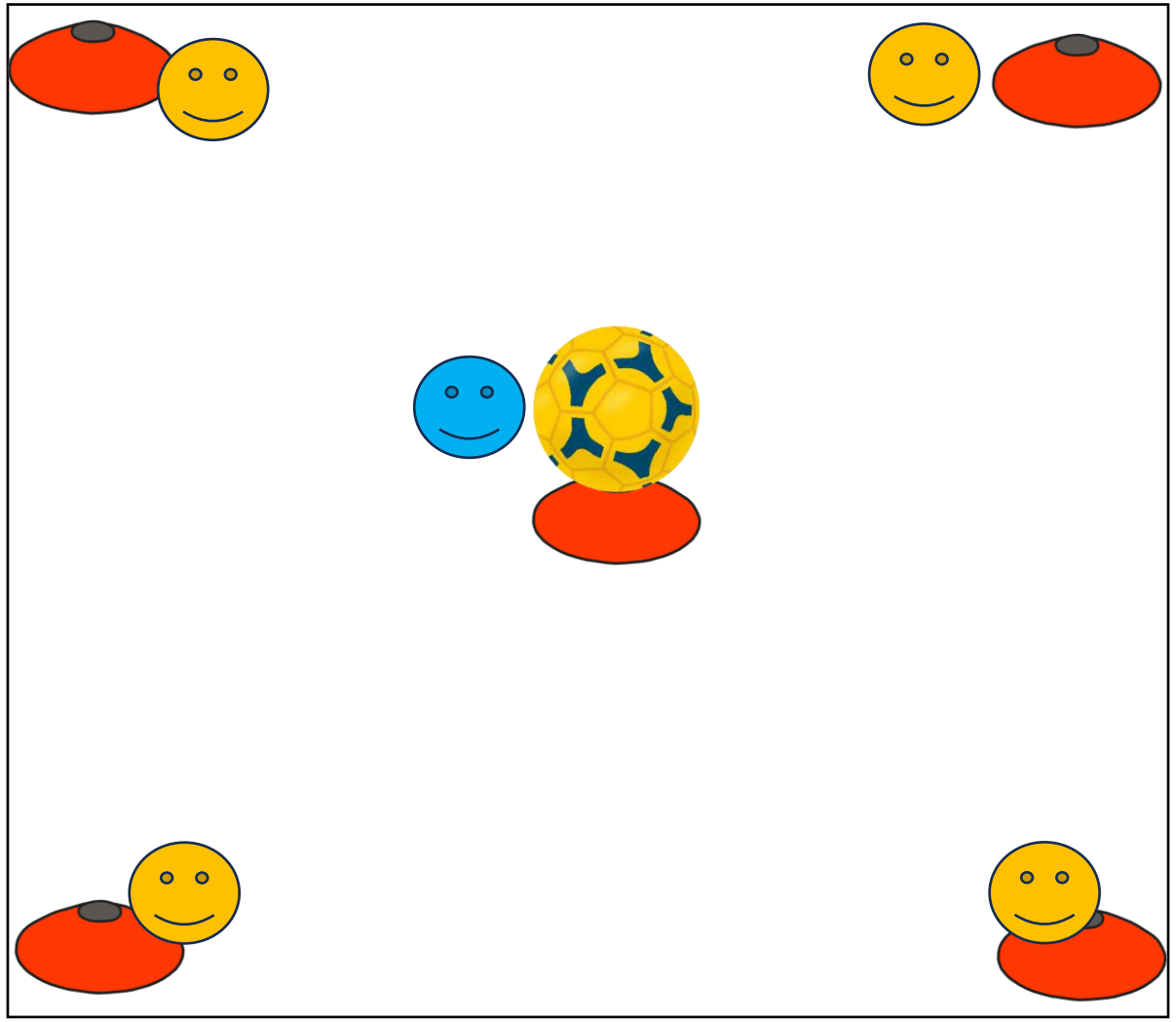
≪ポイント≫

□運動量も多く、作戦タイムを設けることで話し合いも容易に行うことができる。
□ボールの操作技能や状況判断が高まることが期待できる。

【ルールについて】

①ボールを3つ自陣に集めたチームの勝ち
②最初は真ん中からボールをとり、真ん中になくなったら別の相手のコートからボールをとることができる。(守りや邪魔はできない。)
〇最初は走ってボールを運ぶ。
〇慣れてきたらドリブルあり→パスありなど難易度を少しずつあげると飽きずに面白い。

ボール奪取鬼ごっこ



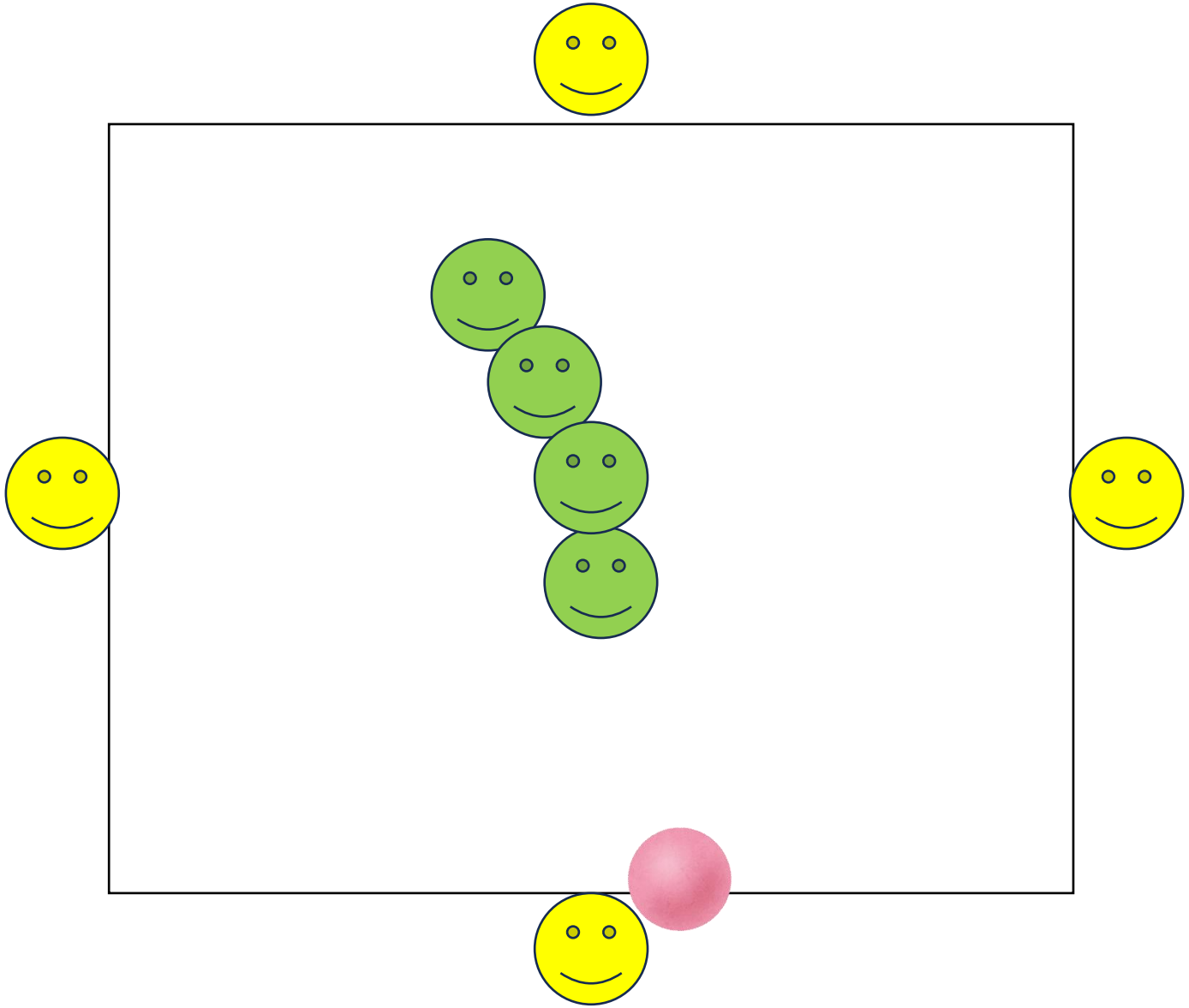
≪ポイント≫

□鬼を交代しながら行う。
□コートの大きさは、4m程度から始める。実態に合わせてコートを大きくすることで難易度があがっていく。
□状況判断能力が高まる

【ルールについて】

①時間は30秒程度
②鬼(水色)は、周りの4人のだれかをタッチしたら勝ち。
③周りの4人は、鬼にタッチされないようにマーカーコーンからボールを落としたら勝ち
④周りの4人は自分のマーカーコーンに触れていたら安全。

ドラゴンと勇者



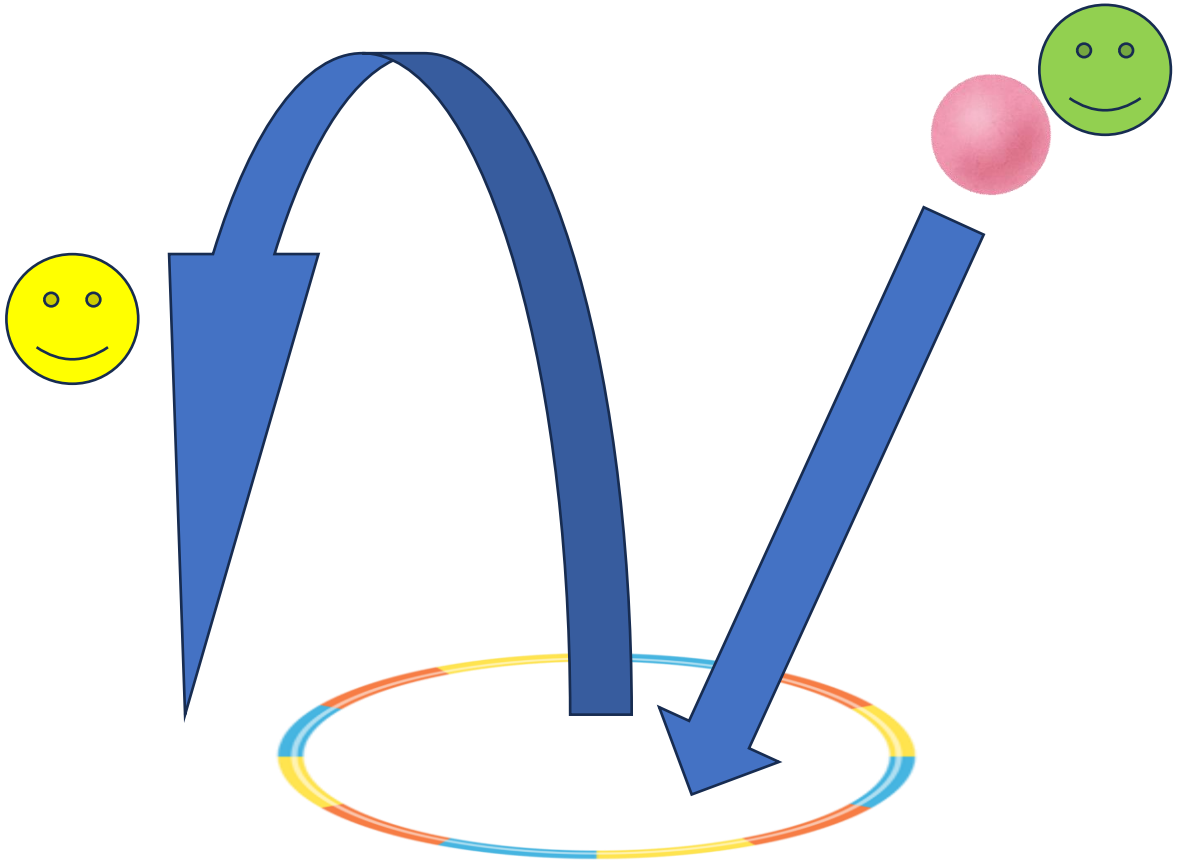
≪ポイント≫

□コートは大きすぎず、2～4mの正方形から始めてみるとよい。
□自然と体が触れ合うので、男女一緒のチームにすることで「共生」の態度も養うことに繋がる。

【ルールについて】

〇制限時間30秒程度
〇ドラゴンチーム(緑)、勇者チーム(黄色)に分かれる。 4人程度が良い。
〇勇者チームは、ドラゴンの弱点の尻尾(ドラゴンの最後尾の人)にボールをあてることができれば勝ち。
〇勇者チームは、ボールをパスして回す。
〇ドラゴンチームは前の人の肩をつかみ、手が離れることなく、制限時間内尻尾に当てられることがなければ勝ち。
※ボールは転がしたり、バウンド、直接など色々な投げ方でやるといい。

スラムボール



≪ポイント≫

□ボールになれるゲームとして、体つくり運動でもチャレンジできる。
□バウンドしやすいボールを選ぶとラリーが続きやすくなる。

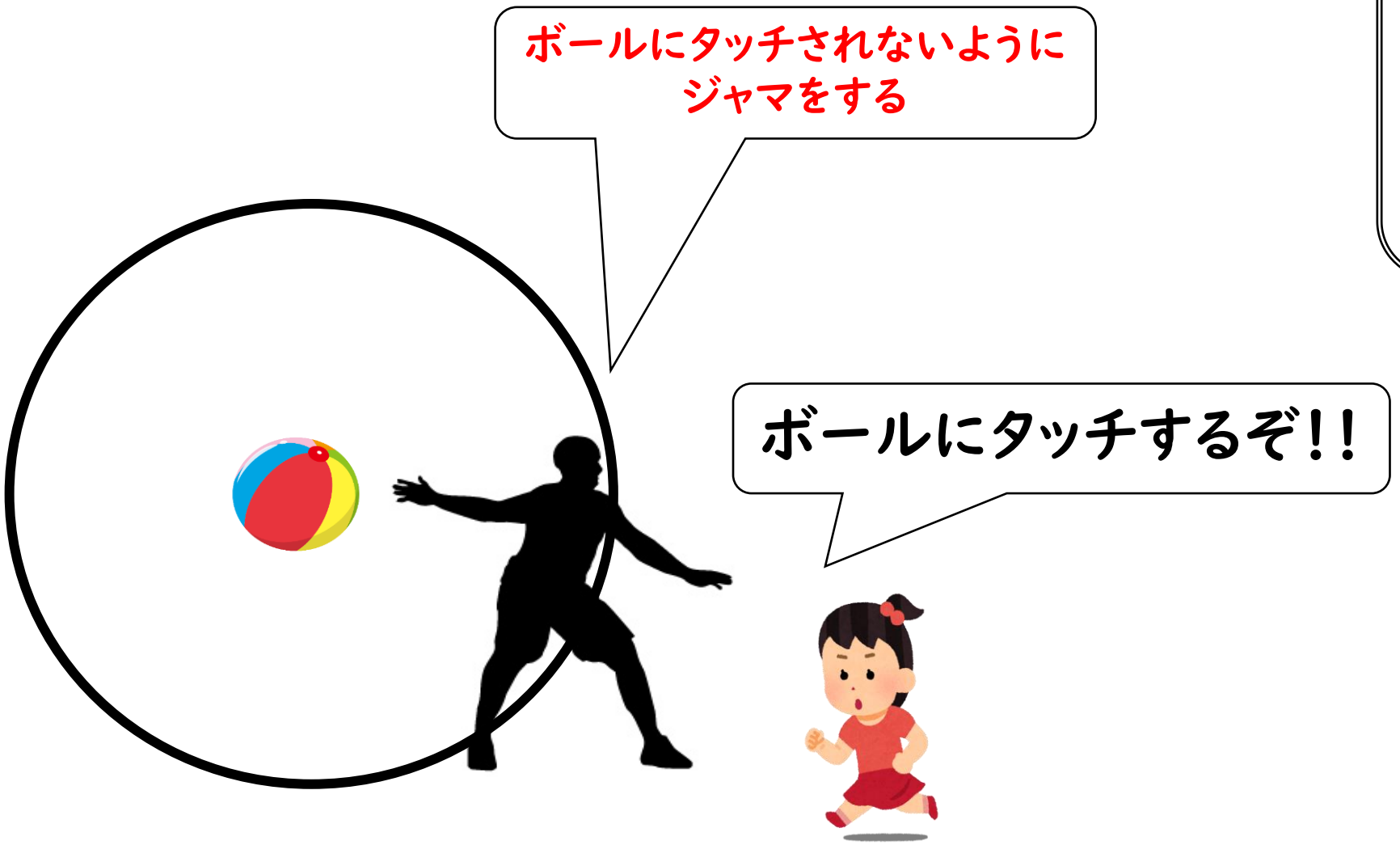
【ルールについて】

〇ボールバウンドさせて相手に返すゲーム。
〇プレルボールの基礎感覚運動などにも活用できる。

【慣れてきたら】

・フラフープを置いて、その中にバウンドさせないといけないルールにすると、競い合うことができる。
・人数を3人にしても楽しめる。

ボールキープゲーム



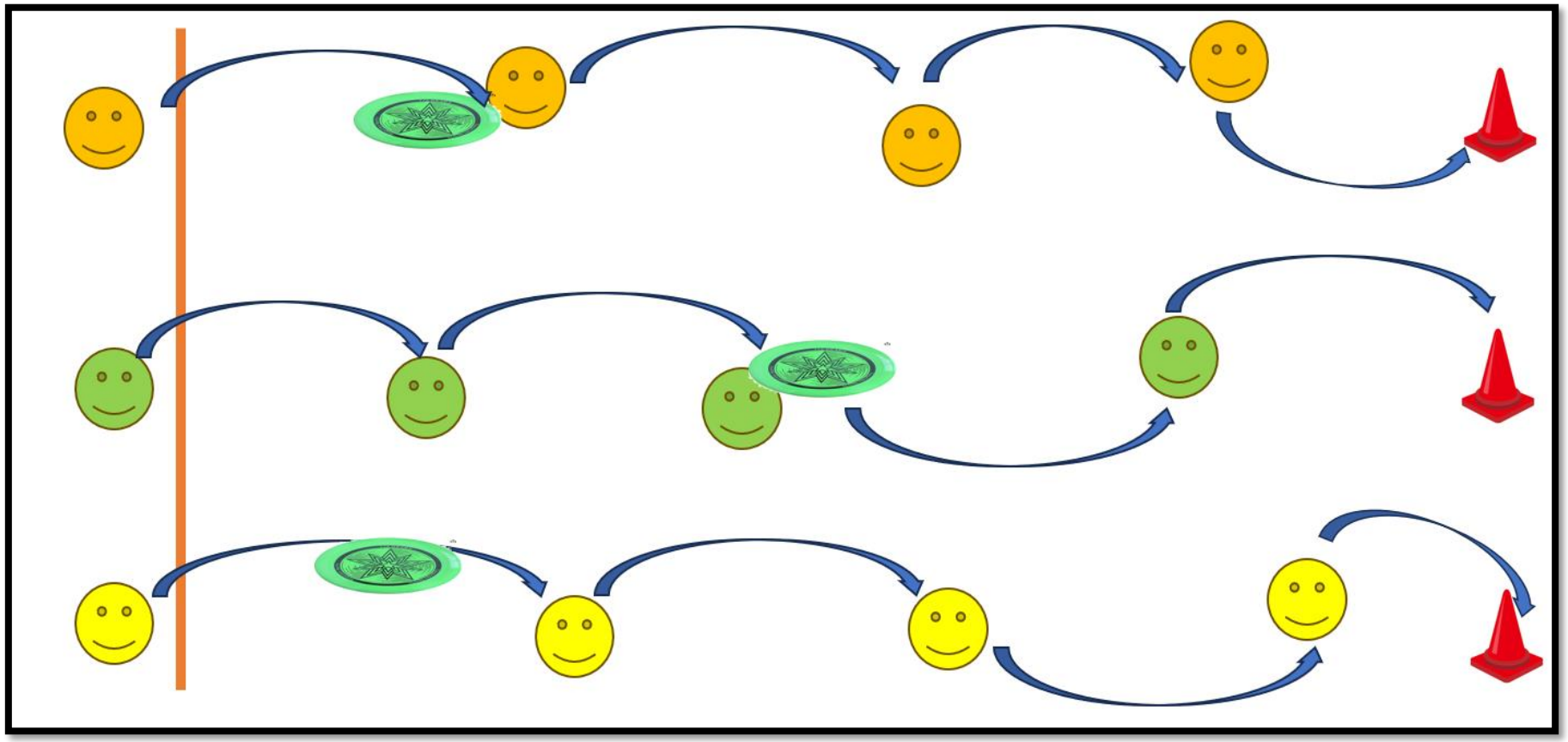
≪ポイント≫

□フェイント（相手を欺くプレー）や状況判断能力が高まる。
□守備も相手の動きを予想しながら守ることができるようになる。

【ルールについて】

〇ペアで攻めと守備に分かれて行う。
〇15秒程度
〇攻めはボールをタッチすれば勝ち
〇守りは、ボールにタッチさせなければ勝ち
〇お互い体の接触は禁止

ディスクゴルフ



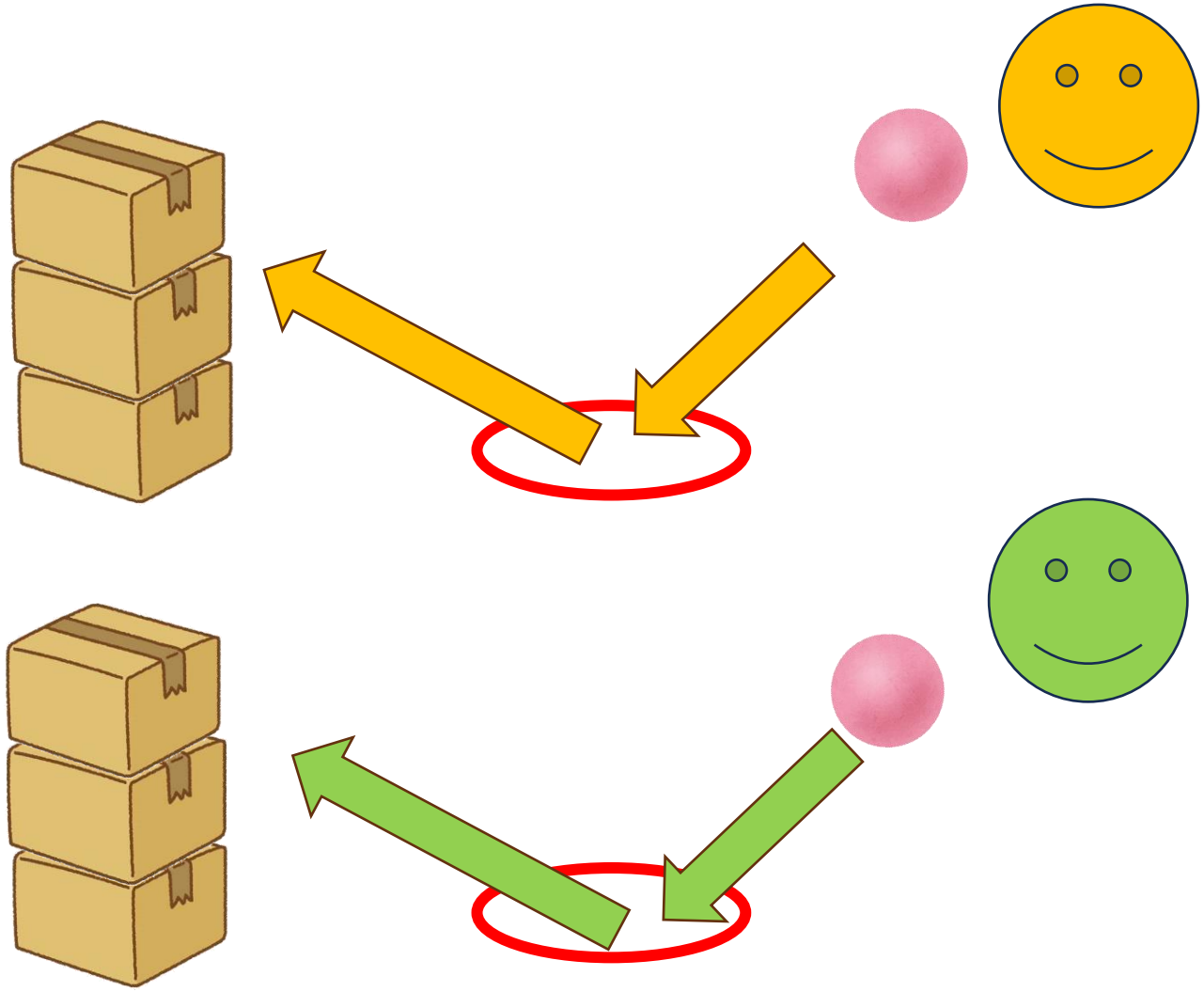
【ルールについて】

〇チーム対抗戦
〇少ないパスの回数で目標物にディスクを当てる。(箱に入れるなどでもOK)
〇途中落としたらスタート地点からやり直し。

【慣れてきたら】

〇スタート地点から目標物までの距離を長くする。
〇パスをした人は、列の最後に移動してパスでディスクを繋いでいく。

的当て崩し



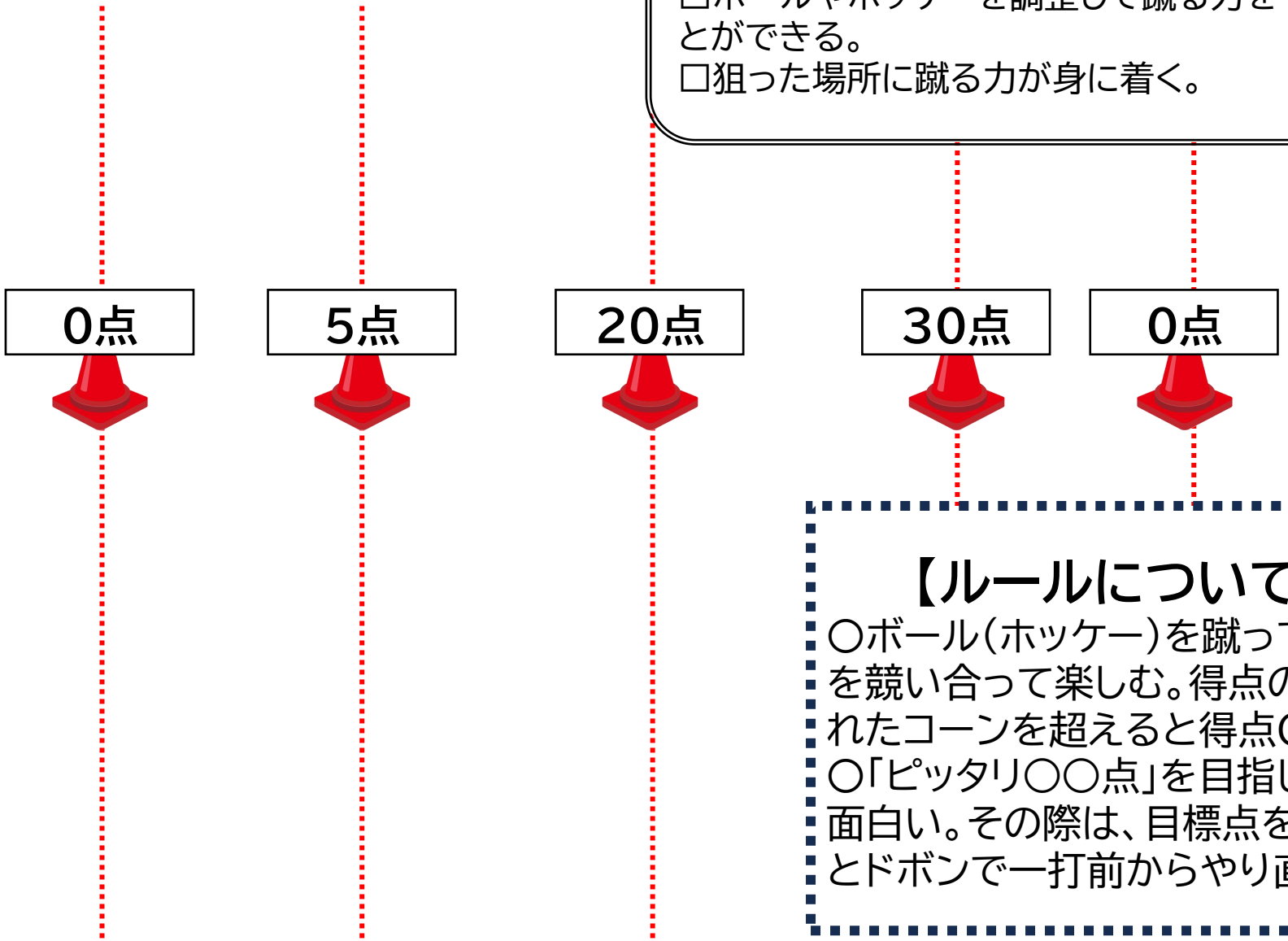
≪ポイント≫

〇バウンドさせて的に当てることで、プレルボールの感覚運動にもつながる。

【ルールについて】

〇サイドハンドプレル(強くボールを打ち付ける動作)で的に当てて競って楽しむ。

キックカーリング



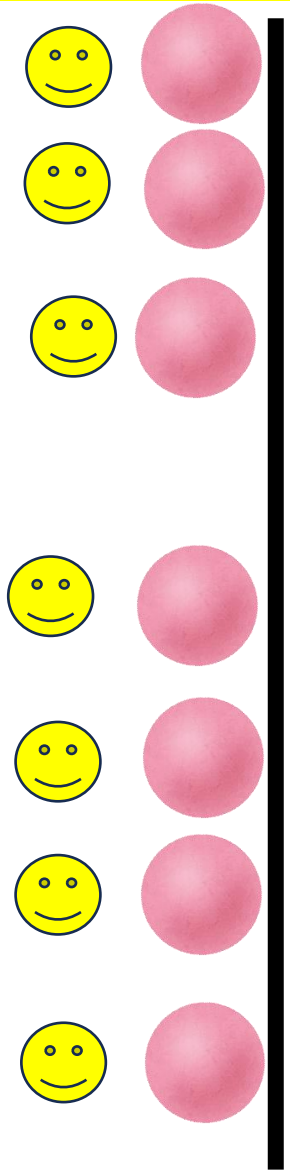
≪ポイント≫

□ボールやホッケーを調整して蹴る力をつけることができる。
□狙った場所に蹴る力が身に着く。

【ルールについて】

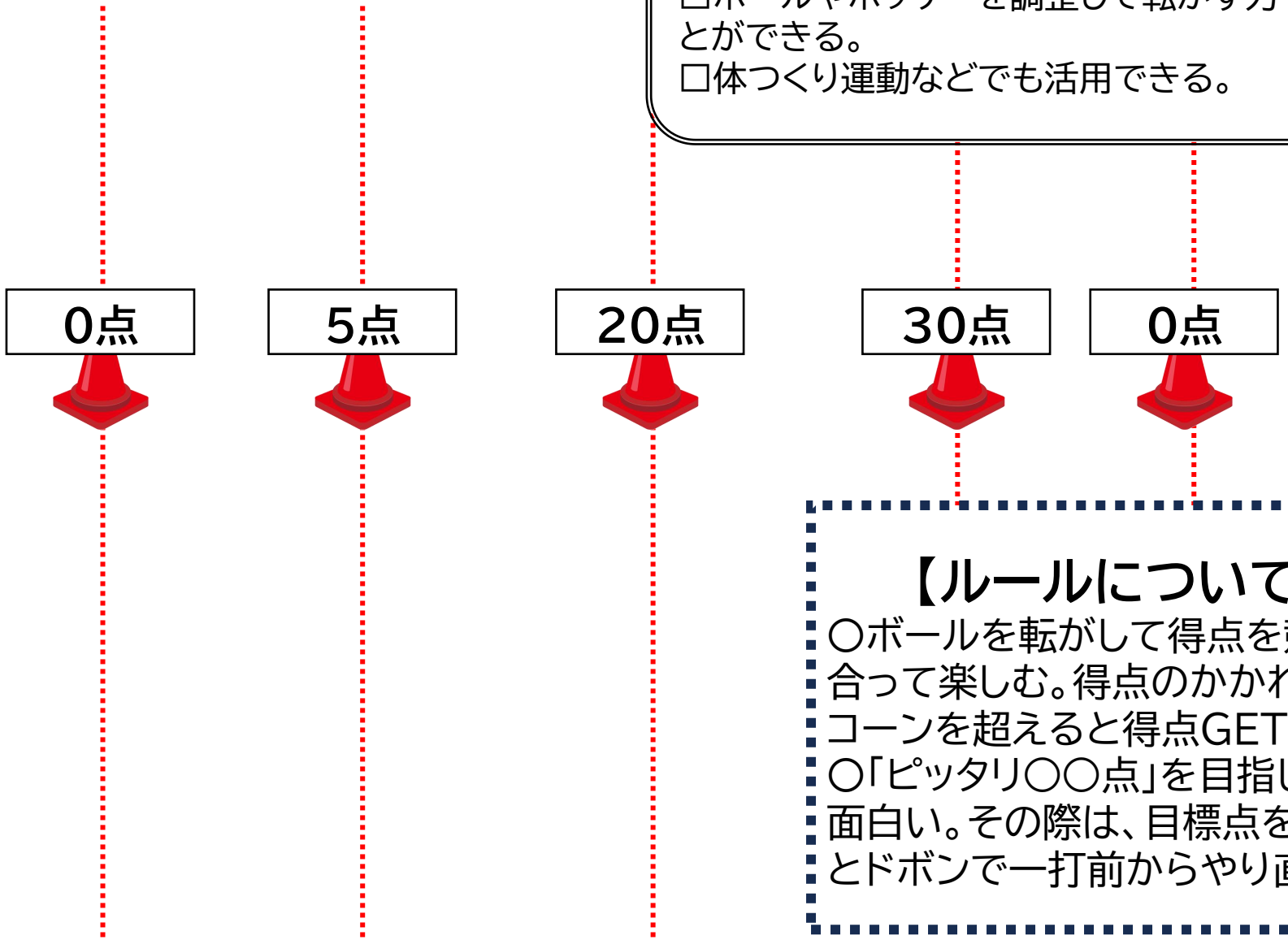
○ボール(ホッケー)を蹴って得点を競い合って楽しむ。得点のかかれたコーンを超えると得点GET。
○「ピッタリ○○点」を目指しても面白い。その際は、目標点を超えるとドボンで一打前からやり直し。

転がしカーリング



≪ポイント≫

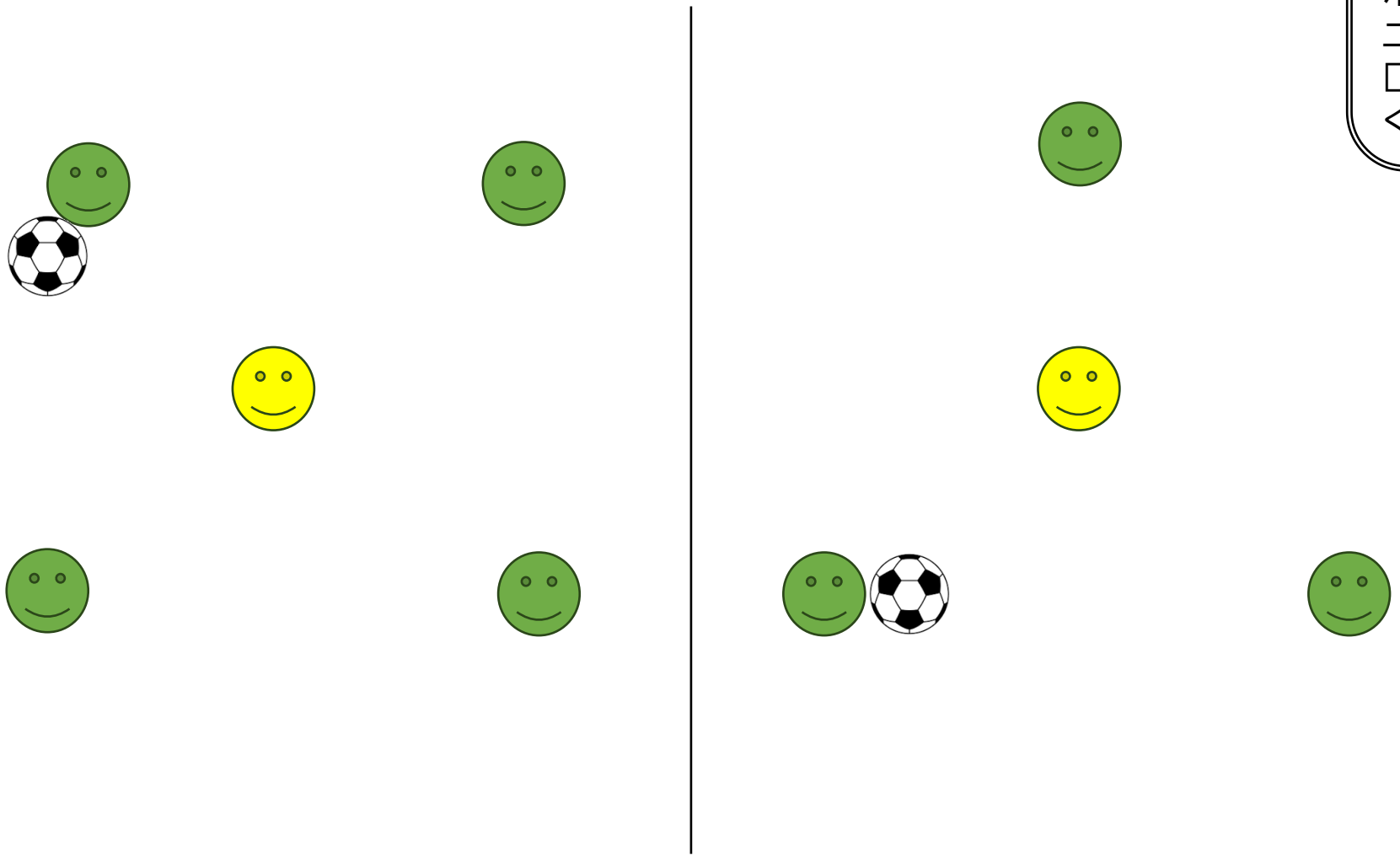
□ボールやホッケーを調整して転がす力つけることができる。
□体つくり運動などでも活用できる。



【ルールについて】

〇ボールを転がして得点を競い合って楽しむ。得点のかかれたコーンを超えると得点GET。
〇「ピッタリ〇〇点」を目指しても面白い。その際は、目標点を超えるとドボンで一打前からやり直し。

鳥かごゲーム



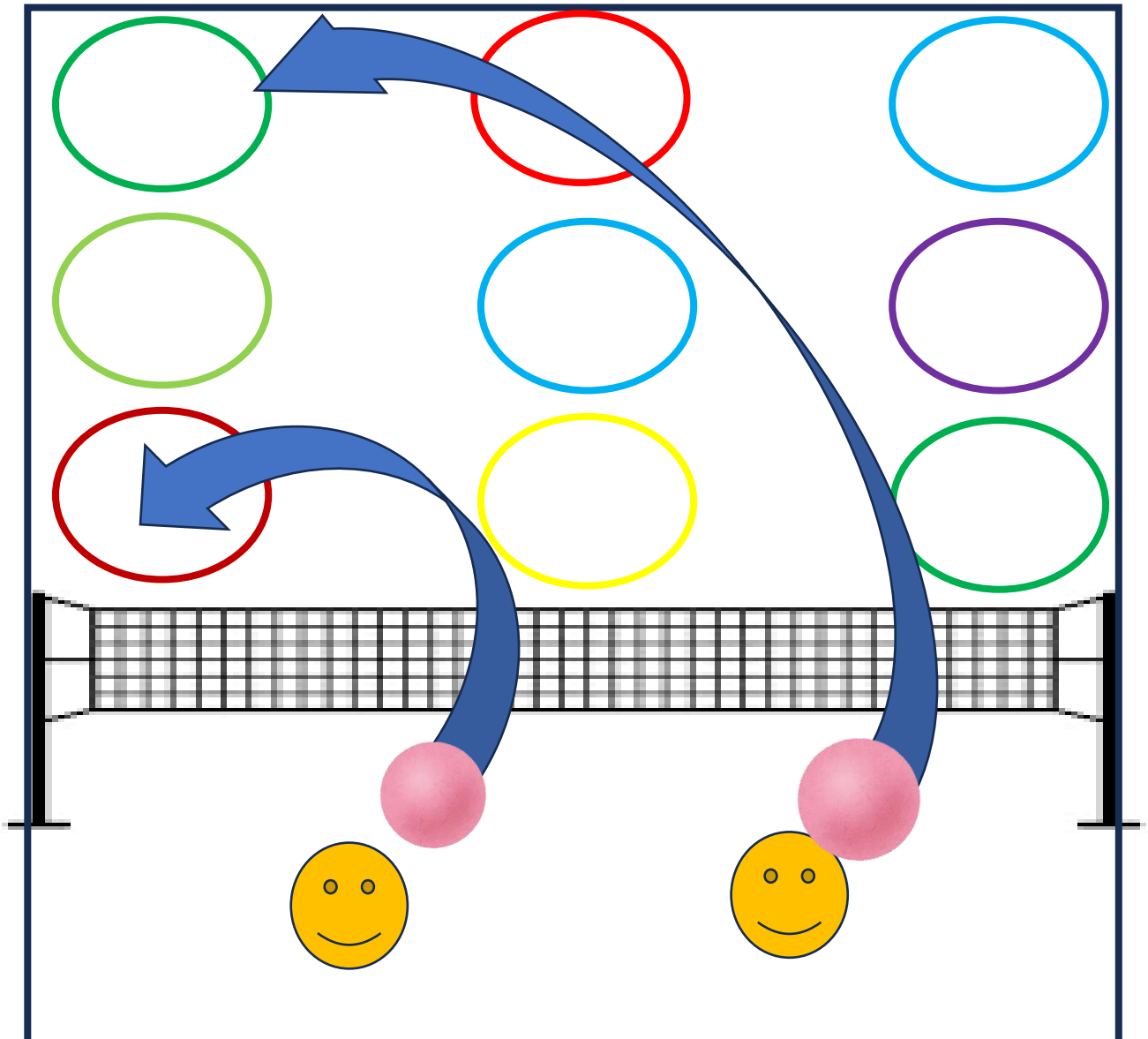
≪ポイント≫

□ゴール型の運動では、フェイントやボール操作技能などの向上に有効なミニゲームとなります。
□周りの人同士の距離を近くしたり遠くしたりして難易度を変える。

【ルールについて】

〇3対1
〇4対1　などの人数で行う
〇真ん中の鬼(黄色)にボールをカットされないようにパスを回す
〇周りの人(緑)がボールに触れている間は奪えない
〇カットされた人が鬼になる
〇同じ人がずっと鬼になることがないように、20～30秒で交代する。

狙ってショットゲーム



≪ポイント≫

□ねらった場所にボールを投げ入れる力をつけることができる。
□どこに落とすのが得点につながりやすいのかを考えさせるとゲームに活きてくる。

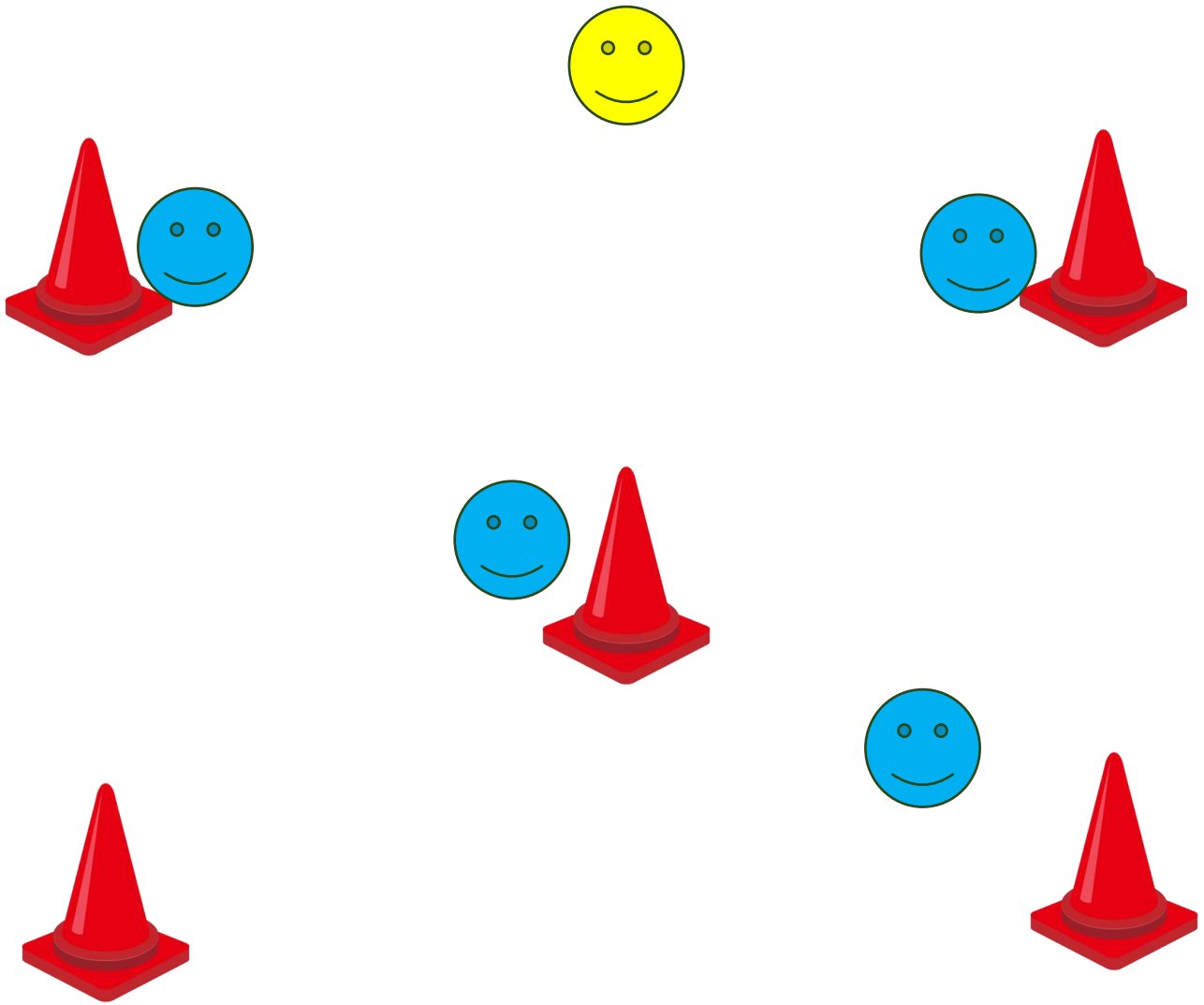
【ルールについて】

〇ペアと競い合って楽しむ。
　宣言した場所に入れたら5点。
　別のフラフープなら1点。
　ビンゴしたら10点などにもOK

【慣れてきたら】

〇投げ入れる場所を遠くすると難易度が上がる。

コーンタッチゲーム



≪ポイント≫

□連携して守る感覚を養う
□ボールを持たない動き（空いているスペース）を見つける力が身につく

【ルールについて】

〇鬼一人（黄色）
〇守り4人（青色）
〇制限時間は15秒程度
〇鬼は、誰も触れていないコーンをタッチすれば勝ち
〇守りはコーンを先にタッチして鬼に触らせないようにする
〇コーン同士の距離は手を広げてもつかない距離（2m～3m）

6

少人数でも楽しい!!

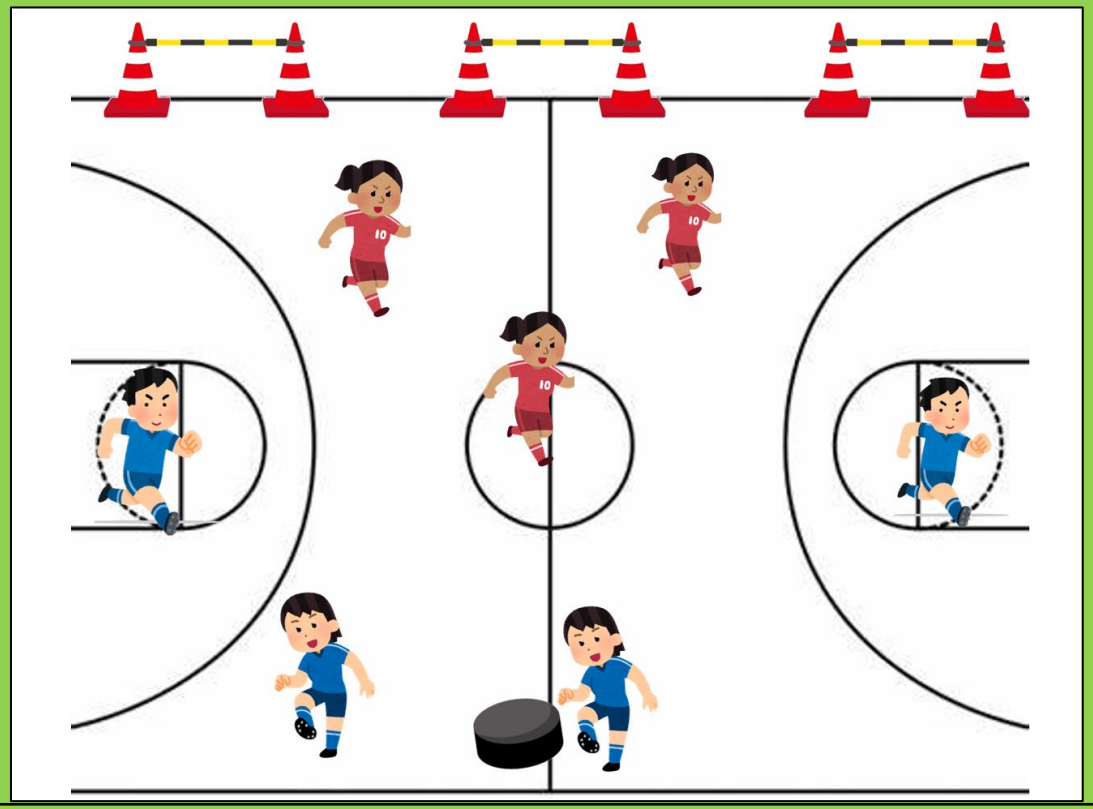
厳選ボール運動

ゴール型

1　フットホッケー
2　ハンドボール
3　セストボール
4　アルティメット

フットホッケー

おすすめ学年
中・高



【特徴】
ボールのように跳ねることがなく平面の動きのみのため、サッカーを苦手な子でも楽しみやすい。また、攻守交替型・ゴール3か所などルールを簡易化している。
【学習のねらい】
パスやシュートなどの攻め方を工夫しながら、フットホッケーを楽しもう。

必要な用具

○フットホッケー

【商品名】
TOEI LIGHTフットホッケー
やわらかパックU7021（2700円程度）

○コーンゴール

○フットホッケーがなければ新聞紙ボールで代用可

主なルール

○1チーム3～5名
○攻守交替型
○攻め3分、守り3分
○攻めの人数が守りより1人多い
○ドリブル禁止
○接触なし
○ホッケーを踏んでいる間は奪えない(○秒)
○守りは1m以上離れる
○ゴールは3箇所
○キーパーはなし
○キックオフゴールは禁止
○守りにホッケーを踏まれたり、コート外に出されたら、再スタート
○守りが攻めにパスをして、スタート。このパスの時は、攻めの人に近づかない。

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

・的あてキック　　・対面パス
・ボールタッチ(左右の足の裏で、左右の足首の近くで)
・コーン通しパス

[ミニゲーム]

・ボールキープゲーム
　一人一つのボールで、他の人のボールをコート外へ蹴り出す。
・鳥かご
　鬼(一人)にボールを取られないようにパスを回す。取られた人は鬼になる。
・宝とり
　4つのチームに別れ、宝(ボール)を3つ集めることを目指したゲーム
・コーンタッチゲーム
　鬼からコーンを4人で連携して守る

用具の準備

コーンゴールの作り方

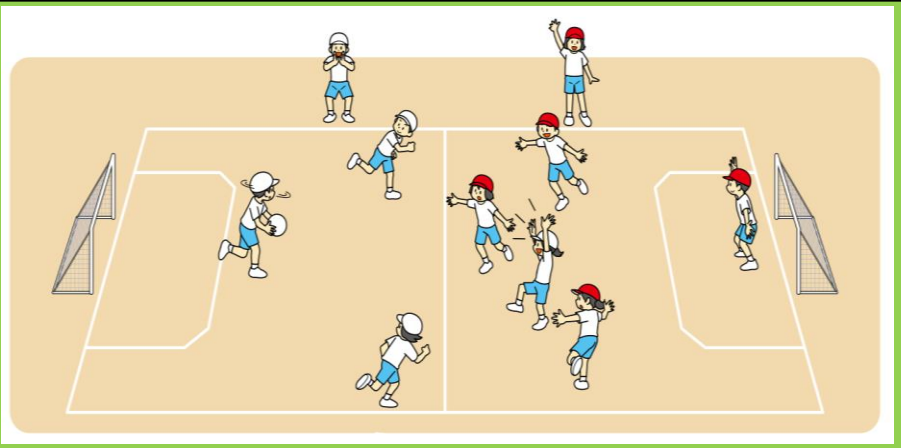
○コーンバー(黄色と黒の棒)にネットをかけて結束バンドで固定する。目分量でネットを切る。
※ネットをかけなくてもOK！
[材料]
・コーン(600円程度)
・コーンバー(600円程度)
・ネット(4000円程度)

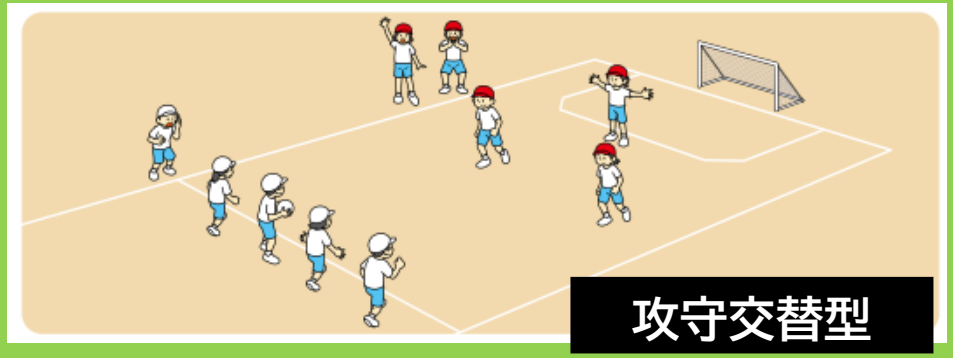
新聞紙ボールの作り方

○新聞紙をサッカーボール程度の大きさまで丸め、ガムテープでぐるぐる巻にする。
※強く巻き過ぎると固くなるので、軽めの力で巻く。
[材料]
・新聞紙　・ガムテープ

ハンドボール

おすすめ学年
中・高





文科省『小学校体育指導の手引き　楽しく身につく体育の授業』　イラスト引用

【特徴】
手でボールを操作することができるので、比較的容易にゲームに参加することができる。
【学習のねらい】
パスやシュートなどの攻め方や、得点を取らせないための守り方などを工夫しながら、ハンドボールを楽しもう。

必要な用具

〇ハンドボール

【商品名】
MIKASA　ハンドボール00号
（1650円程度）

〇新聞紙ボール

〇塩ビゴール

※塩ビゴールが用意できない場合は、壁にガムテープで印を貼ったり、ダンボールに当てたら得点のような代用も可能。（体育館も可）

主なルール

【基本のルール】
〇1チーム4～6人
※内一人はキーパー。
※キーパーは置かなくてもよい。
　キーパーは攻撃に参加できる。
〇前半3分、後半3分
〇ドリブルはなし
〇接触なし
〇ボールは新聞紙ボールや柔らかめのボールを使用する。
〇ボールを持ったら3歩まで移動できる
【攻守交替型のルール】
〇コートの半分を使い、一方のチームが攻め続ける。
（〇分間、5回攻撃など）
〇攻め4人、守り3人などの攻撃有利
〇守りは、パスを防ぐことでボールを捕る。
〇ゴールエリアはキーパーのみしか入れない。

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

・的あて（コーンや段ボールに当てる）
・パス＆シュート
・二人組パス（フワッとパス・バウンドパスなど）

[ミニゲーム]

・鳥かご
　鬼（一人）にボールを取られないようにパスを回す。取られた人は鬼になる。
・ボールで押し出せ相撲
　ペアでお互いの真ん中に置かれた的を、ボールを当てて相手のコートに入れる。
・ドラゴンと勇者
　ドラゴンの尻尾にボールを当てたい勇者との攻防が面白いゲーム

用具の準備

塩ビゴールの作り方

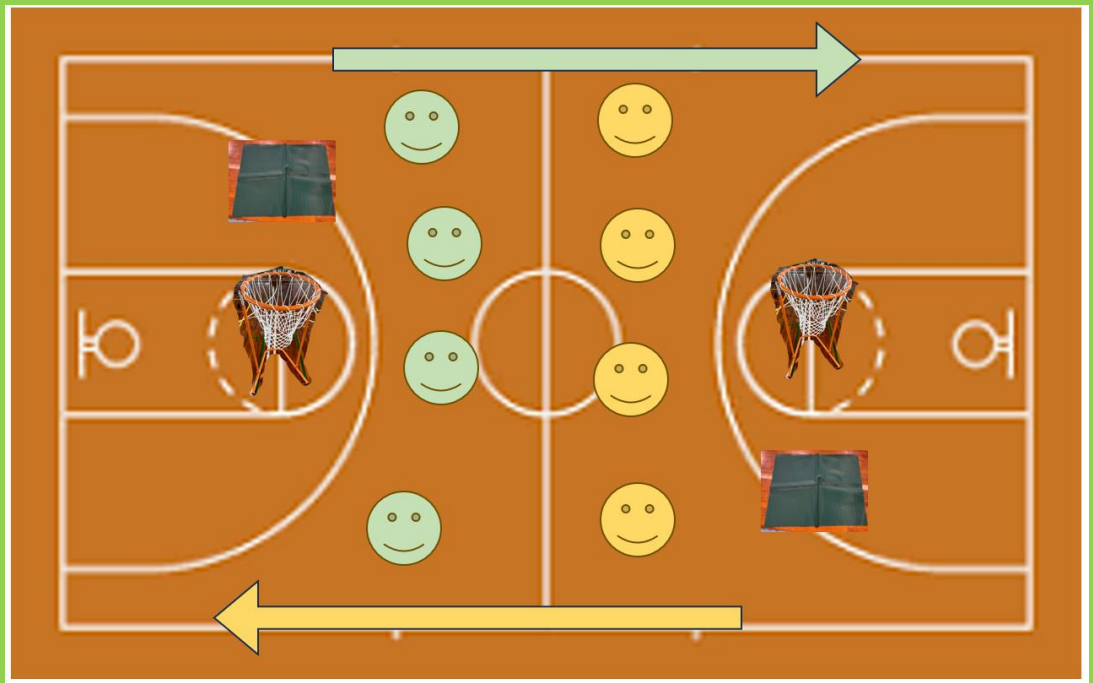
〇75mmサイズの塩ビパイプで作成。横180×2、縦150×2、縦120×2のサイズで作るとゴールの倒し方によって大きさが変わる。繋いでボンド＆ビスで固定。
縦の長さを変えることで、ゴールの大きさを変えることができる。ただし、強い衝撃で破損するので丁寧な取扱いが必須。
[材料]
・塩ビパイプ4m×　　・ジョイント75mm×

新聞紙ボールの作り方

〇新聞紙をサッカーボール程度の大きさまで丸め、ガムテープでぐるぐる巻にする。
※強く巻くと固くなるので、軽めの力で巻く。
[材料]
・新聞紙　・ガムテープ

セストボール

おすすめ学年
中・高



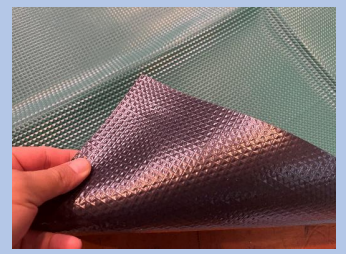
【特徴】
バスケットを基にした易しいゲーム。360度シュートを打つことができるリングを活用して行う。
フリーゾーンシートを活用し、どこに設置するかを考えることも面白い。
【学習のねらい】
パスやシュートなどの攻め方や、得点を取らせないための守り方などを工夫しながら、セストボールを楽しもう。

必要な用具

○バスケットボール

【商品名】
MIKASAスマイルバスケット5号
SB5-YBL　　（2750円程度）

○フリーゾーン用シート



○ジャンボリング

※体育館常設のリングでも可
ゴールに入ったら3点、リングに当たったら2点
板に当たったら1点などのルールもあり

主なルール

【基本のルール】
○1チーム4～6人
○前半3分、後半3分
○フリーゾーンの設置（2か所）
　※攻撃が一人は入れる。
　※守りは入れない。
○ドリブルできるが、5歩以内
○接触なし
○ボールを持って止まったら2歩まで移動できる

【攻守交替型のルール】
○コートの半分を使い、一方のチームが攻め続ける。
（○分間、5回攻撃など）
○攻め4人、守り3人などの攻撃有利
○守りは、パスを防ぐことでボールを捕る。

基礎感覚運動・ミニゲーム

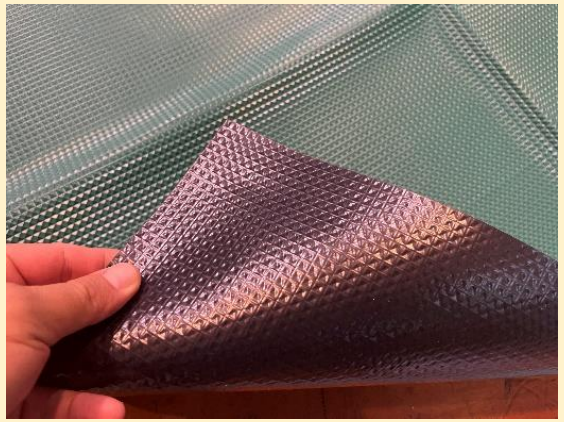
[基礎感覚運動]

・ハンドリング（頭、こし、足、などでボールを回す）
・二人組パス（チェストパス・バウンドパス・片手パスなど）
・シュート
・ランニングシュート

[ミニゲーム]

・鳥かご
　鬼（一人）にボールを取られないようにパスを回す。取られた人は鬼になる。
・ドリブル鬼ごっこ
　ドリブルしながら決められたコートの中で鬼ごっこをする
・シュートゲーム
　制限時間内で何点取れるか競う

用具の準備



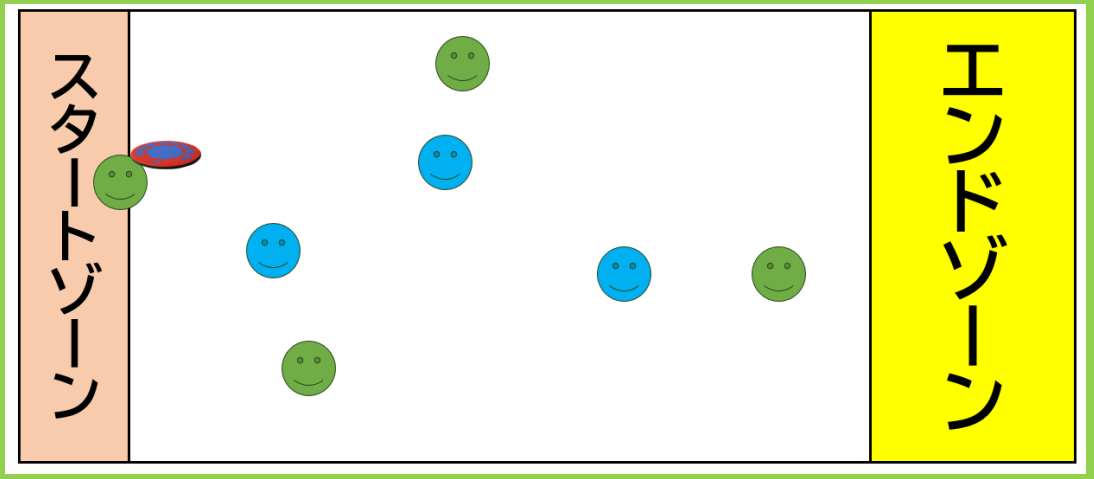
フリーゾーンシート

〇ホームセンターなどで購入することができ、滑りにくいため、体育館で活用することができる。
1m×1mサイズで1000円程度で購入可能。
〇単元の期間だけ、マスキングテープなどで張っても代用可。
〇フラットマーカーを活用して、四角をつくり代用可。

※子供が上に乗るので滑らないものであれば代用可。

アルティメット

おすすめ学年
中・高



【特徴】
フラッグフットボールを基にした易しいゲーム。ディスクやドッチビーを活用することで、ボールよりも滞空時間が長く技能差が少ない。また、セルフジャッジを公式としているスポーツである。
【学習のねらい】
スペースを見つけてパスをつなぎ、攻め方を工夫してアルティメットを楽しもう。

必要な用具

〇ドッチビー

【商品名】
ドッヂビー270（2700円程度）

〇フリスビー

【商品名】
フライングディスク(1500円程度)

〇タグorフラッグなど腰につけるもの

※なければ、フェイスタオルを半分に切ってズボンに入れるなどで対応可。

主なルール

【基本のルール】
〇1チーム4～6人
〇前半4分、後半4分
〇エンドゾーン内でディスクをキャッチすると得点
〇ディスクを持ったまま歩けない(ドリブルはない)
〇ディスクが地面に落ちたり、カットされると相手ボール
〇身体接触禁止
〇セルフジャッジ

【児童の実態に合わせて】
・攻守交替型
・攻撃の人数が一人多い

基礎感覚運動・ミニゲーム

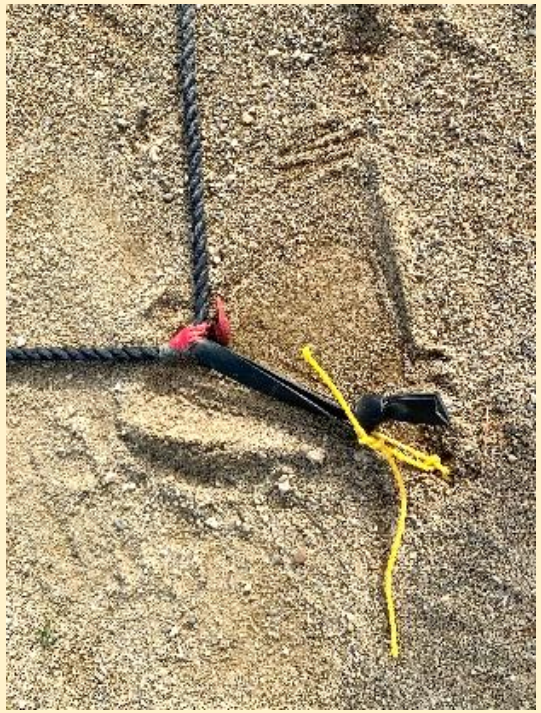
[基礎感覚運動]

・二人パス（距離を少しずつ離す）
・パスランキャッチ
　スタートゾーンからパスを繋いで、エンドゾーンを目指す。
・ボールキープゲーム

[ミニゲーム]

・鳥かご
　鬼（一人）にボールを取られないようにパスを回す。取られた人は鬼になる。
・ディスクゴルフ
　パスを繋いで目標物を目指す。パスの回数を少なくしながら目標物にディスクを当てたチームの勝ち。

場の準備



コートロープ運動場

①コートの大きさに合わせた端（角）に、ビニールひもやスズランテープなどをペグ（五寸釘）で固定しておく
②コートの長さに合わせたロープを縛る。（ロープの端にゴムチューブを縛っておくと、伸びるので設置しやすい。）
※サッカーやアルティメットなどコートを走る抜ける場合は、引っかからないように4辺のうちの2辺だけ縛るなど安全面への配慮が必要。

ネット型

1　テニピン
2　ネット型フットホッケー
3　フロアーボール
4　キャッチバレーボール
5　プレルボール

テニピン

おすすめ学年
中・高

【特徴】
テニスの面白さを誰もが味わうことができるようにと易しいゲームを追求したテニピン。コートの大きさを工夫することで1対1や2対2のような少人数でのゲームが可能。そのため運動量も豊富で「個が輝ける」運動である。

【学習のねらい】
自分のコートに落とさせず、相手のコートにボールを入れる方法を考えなら、テニピンを楽しもう。

必要な用具

〇テニピンボール
※最初は大きめのボールなどでチャレンジがおすすめ。

【商品名】
スポンジボール
直径7㎝程度　弾力・硬さ　強め

〇コーンとコーンバー　必要分

〇テニピンラケット

※日本テニス協会HPにダンボールラケットの作り方が載っています。

主なルール

【基本のルール】
〇用具の状況などに応じて対戦方法を変える
・1対1
・2対2
・3対3
・1チーム3～4名など
〇前半3分、後半3分
〇バウンドは2回までOK
〇3回ラリーをしてから、4回目から得点になる
〇サーブは相手が返せるようにやさしく行う。
〇サーブはワンバウンドさせて打つ。

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

【一人遊び】
・ボールつき（ラケットの手でボールを連続でつく）
・ボール打ち上げ（ラケットでボールを打ち上げ、地面に着いて跳ねたボールをまた打つ上げるを繰り返す）
・表裏打ち上げ（手の平と手の甲でボールを打ちあげる）
・表裏1回転（表裏打ち上げをして横に一回転してまた表裏打ち上げを繰り返す）
【二人遊び】
・コロコロゲーム（ペアで向かい合いボールをラケットで弾いて転がし合う）
・ペアラリー（お互いで打ち合い、ラリーを楽しむ）

[ミニゲーム]

・狙ってショット
　相手のコートにフラフープ9つを置いて、狙ったフラフープを宣言して打つ。宣言した場所に入れば5点。別のフラフープなら1点で競い合って楽しむ。

用具の準備

コートの作り方（左写真）

①コーンとコーンバーを組み合わせてコートをつくる。
②1対1や2対2は、コーン3つとコーンバー2つ程度の大きさがおすすめ

テニピンラケットの作り方（右写真）

①ダンボールを20㎝×20㎝（手のひらサイズ）に2枚カットする。
②切ったダンボールを合わせて、指先側はガムテープで止める。
③手首側はゴム紐で留めておくと、手を入れやすい。
　※ダンボールの間に軍手を入れて固定してもいい。
　※日本テニス協会HP[https://fukyu.jta-tennis.or.jp/teniping/equipment#racket]に作り方の詳細が載っているので参照してください。

ネット型フットホッケー

おすすめ学年
中・高

トーエイライトHPより引用　https://www.toeilight.co.jp/recommend/715/

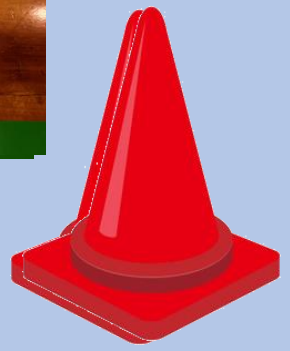
【特徴】
ホッケー自体が地面に接しているため慌てることなく落ち着いて楽しむことができる。また、作戦を考えやすく、仲間と思考しながらチャレンジすることができる。
【学習のねらい】
仲間とパスをつなぎ、攻め方を工夫して相手の陣地に蹴り入れろ！！

必要な用具

〇フットホッケー

【商品名】
TOEI　LIGHTフットホッケー
やわらかパックU7021（2700円程度）

〇マーカーやコーン



主なルール

【基本のルール】
〇1チーム3～4人
〇試合に出るのは3人
〇得点を取った人が交代する
〇相手陣地を超えれば得点。
〇足でホッケーを蹴る
〇1人1回、合計3回で相手コートにホッケーを返す
〇スタート時のサーブは、自陣コート内から相手コートの中に収まるようにすること

基礎感覚運動・ミニゲーム

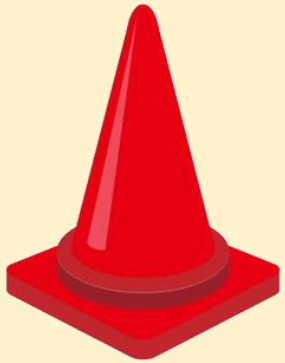
[基礎感覚運動]
・的当てキック
・対面パス
・パスパスキック(3人:パス→パス→キックで的を狙う。ローテーションしながらみんなでチャレンジ)

[ミニゲーム]
・キックカーリング
　ホッケーを蹴って、カーリングを行う。
　□制限時間内に何点取れるか競う
　□〇〇点ピッタリを目指して競う。

用具の準備

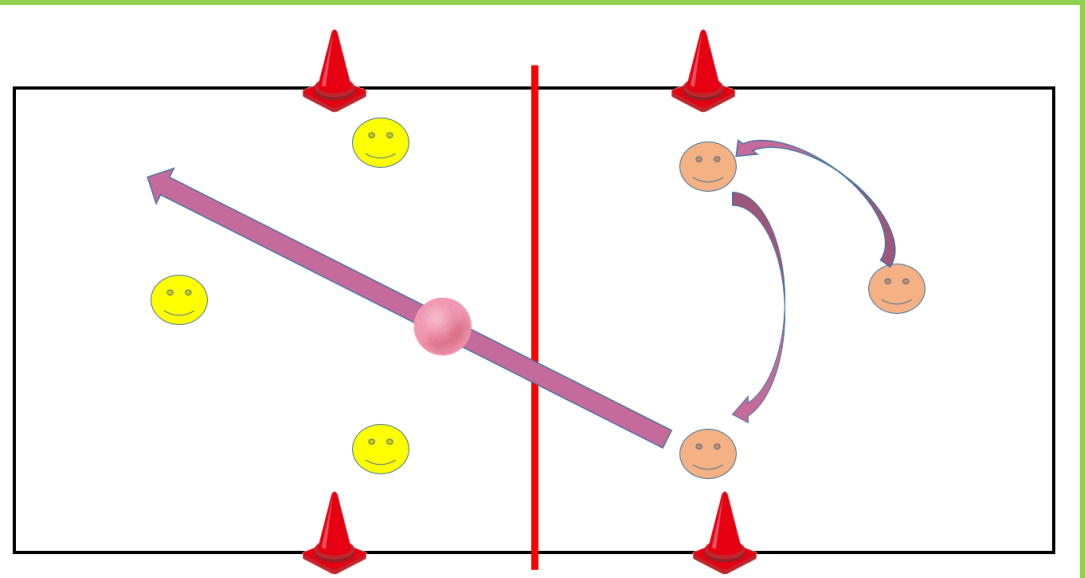
〇体育館の既存のラインを活用することで準備の負担を軽減。コートの大きさがわかるように端や角は以下の用具を置くとわかりやすい。

〇コーンorフラットコーンor皿コーン



フロアーボール

おすすめ学年
中・高



【特徴】
〇ネットの下を行き交うボールをはじくことで、「通す」「通させない」によって競い合うことが楽しい運動である。ボール柔らかいものを使用することで、恐怖心をやわらげ、男女楽しく取り組むことができる。
【学習のねらい】
〇ボールをはじいたり、打ったりしながら、攻め方を工夫してフロアーボールを楽しもう。

必要な用具

〇ビニールソフトボール

〇ネット＆支柱

※登り棒と、スタンドを活用して移動できるコートを作成。ネットはスズランテープで作成。

主なルール

【基本のルール】
〇1チーム3～4人
〇3対3
〇コーンより向こうの得点ラインを通せたら1点。
〇3回で返せなかった、得点ラインではないところを通してしまった、相手のコートの外にボールが出てしまったときは相手が1点。
〇ボールはキャッチせずに、はじく。※慣れるまではキャッチありでもOK
〇相手コートに返す時は、ネットの下を通す。
〇必ず一人一度はボールを触ってから返す。

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

・的当てアタック(はじいて当てる)
・ペアでボールの打ち合い
　パスキャッチパス・パスパス(連続で打ちあう)
　アタックキャッチ・パスアタックキャッチ

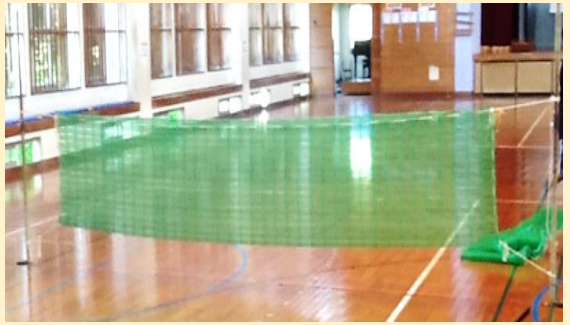
[ミニゲーム]

・狙ってショット
　的をいくつか置いて、狙ってはじいて当てるのを競いながら楽しむ
・

用具の準備

ネットの作り方①(上写真)
①コーンとコーンバーで作成する
※ネットの高さが低いと感じることもある。

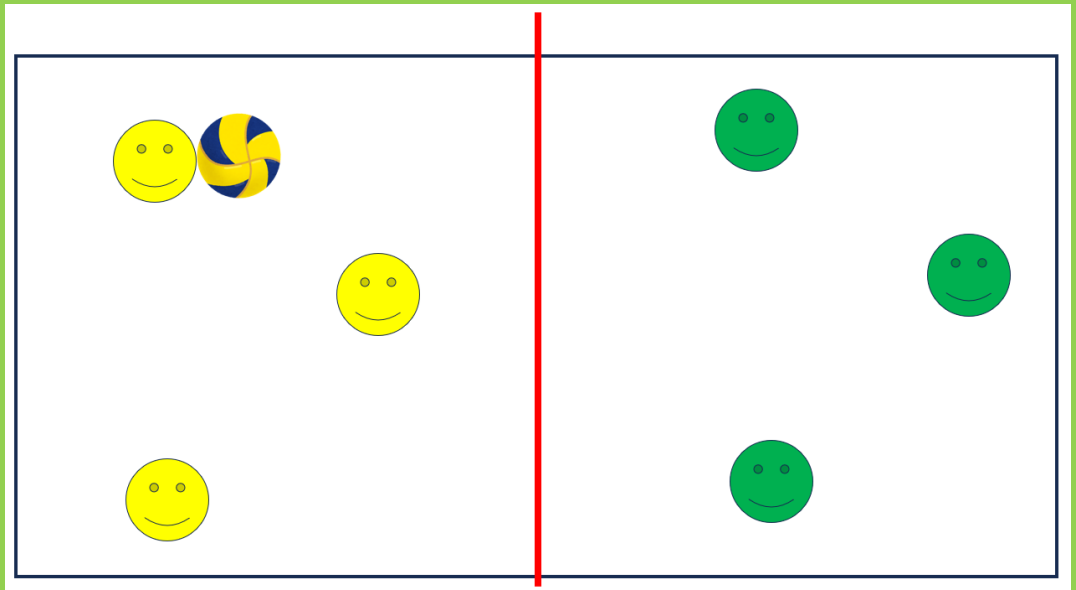
ネットの作り方②(左写真)
①のぼり棒とのぼり棒スタンドで作成
②ネットはスズランテープを縛る
③スズランテープの端を洗濯ばさみにしておくと取り外しが簡単



ネットの作り方③
①バドミントンコートの大きさに合わせて、ネットをカットする。
②ネットにロープを通す
③バドミントンコートの支柱に縛る
※自由に高さを変更できるのが最大のメリット
ホームセンターなどで購入　グリーンフェンスネット(1m×50m4500円)

キャッチバレーボール

おすすめ学年
中・高



【特徴】
〇相手のコートに落とせば勝ち、自分のコートに落とされたら負けというシンプルなルールで、どうすれば勝てるのかを考え、チャレンジすることが面白い運動である。
【学習のねらい】
〇みんなでつないで、相手のコートにボールを落とすための工夫をしてキャッチバレーボールを楽しもう。

必要な用具

〇ビニールソフトボール

〇ネット＆支柱

※登り棒と、スタンドを活用して移動できるコートを作成。ネットはスズランテープで作成。

主なルール

【基本のルール】
〇1チーム3～4人
〇3対3
〇相手コートにボールを落としたら得点
〇3回以内で返球する。
〇返球したボールが相手のコートの外に出たら、相手に得点。
〇得点を取ったチームがサーブを打つ。
〇「キャッチ・キャッチ・はじく（投げる）」の3回で返す。
〇なるべくキャッチしたらすぐに投げる。
〇サーブは相手が捕りやすいボール。（下手で投げ入れてもよい）
【慣れてきたら】
キャッチを2回→1回へ

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

・一人投げキャッチ（上に投げてキャッチ・前から投げて後ろ向きキャッチ…）
・ペア投げキャッチ
・2対2でラリー
・サーブチャレンジ（下手で打って相手コート内に何回入れられるか楽しむ）
・アタックチャレンジ（ペアに投げてもらったボールを相手コートにアタックする）

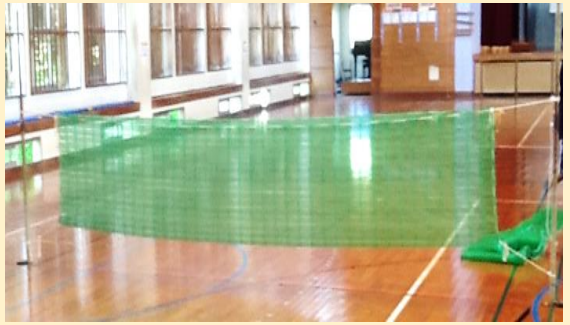
[ミニゲーム]

・狙ってサーブ
　相手コートに的をいくつか置いて、サーブで狙って当てるのを競いながら楽しむ
　※慣れるまでは投げ入れてもOK

用具の準備

ネットの作り方①（左写真）

①のぼり棒とのぼり棒スタンドで作成
②ネットはスズランテープを縛る
③スズランテープの端を洗濯ばさみにしておくと取り外しが簡単

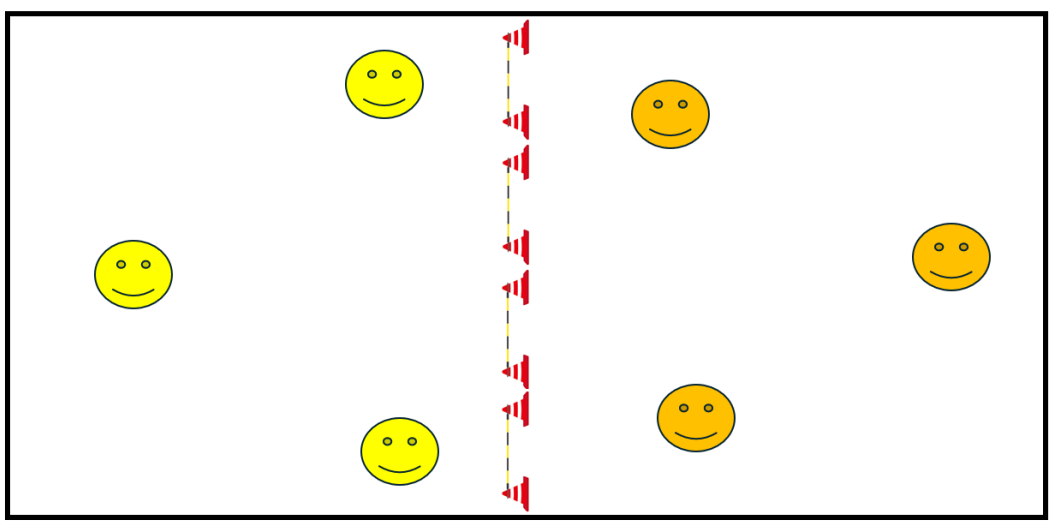


ネットの作り方③

①バドミントンコートの大きさに合わせて、ネットをカットする。
②ネットにロープを通す
③バドミントンコートの支柱に縛る
※自由に高さを変更できるのが最大のメリット
ホームセンターなどで購入　グリーンフェンスネット（1m×50m4500円）

プレルーボール

おすすめ学年
中・高



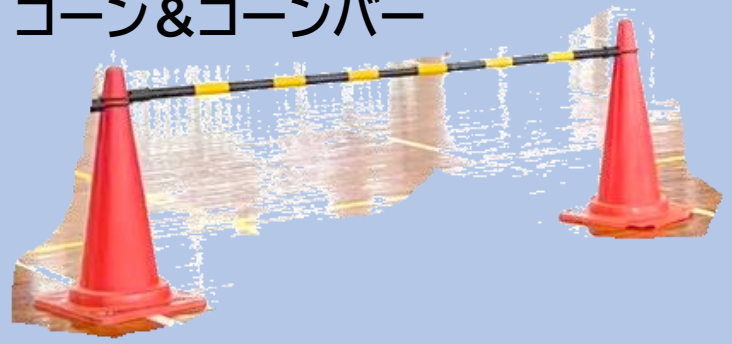
【特徴】
〇こぶしまたは前腕で、味方にワンバウンドパスを繋ぎながら、ネットを挟んだ相手コートにボールを打ち返して得点を競い合う楽しい運動である。
〇相手チームと競いながら、パスや打ち返す活動を通して、ラリーの楽しさ、得点する喜ぶを味わうことができる運動である。

【学習のねらい】
〇みんなでつないで、攻め方・守り方を工夫してプレルボールを楽しもう。

必要な用具

〇ビニールソフトボール

コーン＆コーンバー



※高跳びスタンドとゴム紐でも代用可
※ネットの高さは40㎝～60㎝

主なルール

【基本のルール】
〇1チーム3～4人
〇3対3
〇サーブは相手が捕りやすいボールを投げること
〇ワンプレイごとにポジションをローテーション
〇「プレル・プレル・キャッチアタック」の3回で相手コートに返す
※最初のプレルが難しい場合は、キャッチをしてもOK
〇アタックは、自陣のコートにワンバウンドさせて投げ返す

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

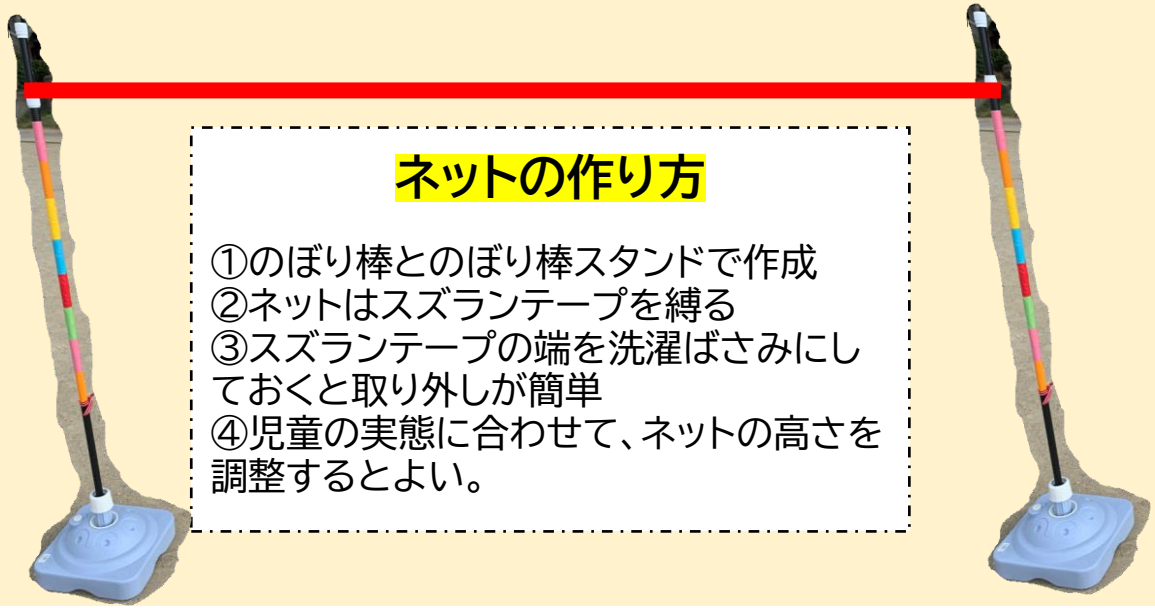
・一人打ち付け
　片手や両手、こぶしや平手でボールをついたり、打ったりする。
・ペア打ち付け
・的当て

[ミニゲーム]

・的当て崩し（3段ほどに積んだダンボール）
　サイドハンドプレル（強くボールを打ちつける動作）で的に当てて競って楽しむ。
・スラムボールゲーム
　フラフープの中にバウンドさせながら、ペアでラリーを楽しむ。慣れてきたら点数化して勝負しても面白い。

用具の準備

ネットの作り方
①コーンとコーンバーを繋げて作成する。



ネットの作り方

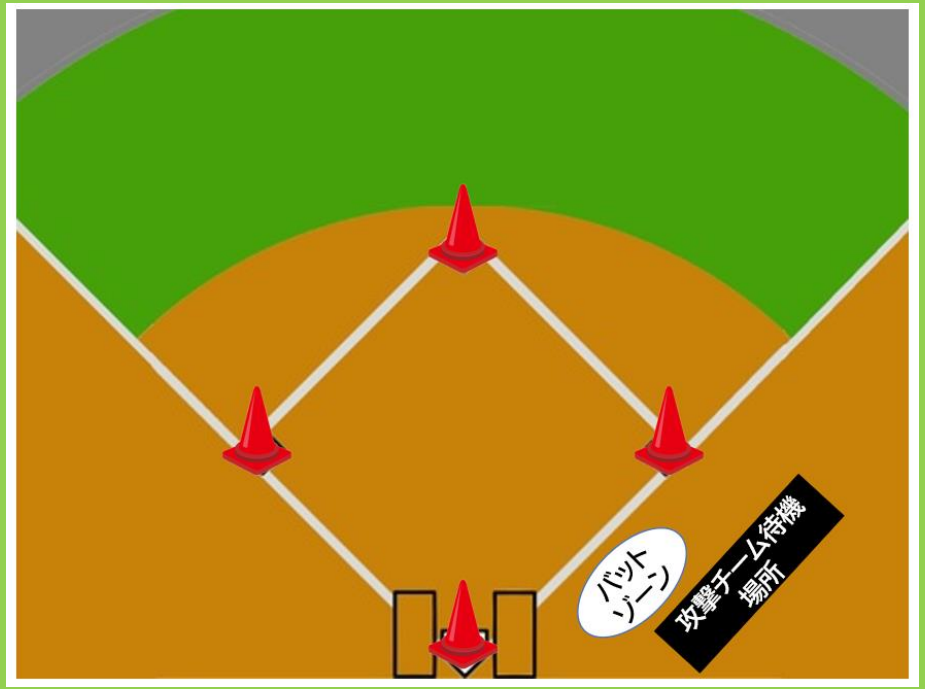
①のぼり棒とのぼり棒スタンドで作成
②ネットはスズランテープを縛る
③スズランテープの端を洗濯ばさみにしておくと取り外しが簡単
④児童の実態に合わせて、ネットの高さを調整するとよい。

ベースボール型

1　ティーボール
2　キックベースボール

ティーボール

おすすめ学年
中・高



【特徴】
〇ボールを打つ、捕る、投げることで攻守を楽しむ運動である。ティーに置いてあるボールをバットで打つことで、誰もがバットで当てる楽しさを味わうことができる易しいゲームである。

【学習のねらい】
〇ボールを打って得点をしたり、ボールを捕ってアウトにしたりして、ティーボールを楽しもう。

必要な用具

〇ボール

【商品名】 MIKASA ティーボール
STBY-OP 1044円程度

〇新聞紙ボール

〇バット

〇ティー
ペットボトルティー(左) 三角コーンティー(右)

主なルール

【基本のルール】
〇1チーム 4～6人
〇攻守交替型
〇ボールに当たるまでバットを振る(三振はなし)
〇ティーに当たってボールが転がった場合は、打ち直し
〇バットは、テニスラケットやバットの中から好きなものを選択する
〇バットをバットゾーンに置いたら1点。※投げる子が多い場合は、バットゾーンに置かないと0点。

【アウトの取り方】実態に応じて
①ボールを捕ったら、守備が全員集まり円になってアウトと言う。
②フラフープなどでアウトゾーンを3つつくり、アウトゾーンにボールを持っている人が入ればアウト。投げてもOK。
③どれかの塁にボールをタッチするばアウト。投げてもOK
④ランナーよりも先の塁にタッチすればアウト。投げてもOK

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

・一人ボール慣れ

左右の手でボールをもちかえる(胸・頭・背中・8の字で)
地面に投げて(頭・肩・お腹・膝)をタッチしてキャッチ

・対面キャッチボール(ノーバウンド・バウンド・ゴロ・フライ)

※詳細は、一般社団法人日本野球機構HP『みんなが輝くやさしいベースボール型授業　指導用教材』を参照してください。

[ミニゲーム]

・ホームランゲーム

バッターチームと守備チームに分ける
バッターチームは、ホームランを目指して打ちまくる。
守備チームは、跳んできたボールを拾って投げ返す。

・バウンド高跳び

ボールを地面にバウンドさせて障害物(鉄棒や高跳びバー等)を越えさせるゲーム。

用具の準備

レガシーバットの作り方

○プラスチックバットに、ソフトブロックカバー(緩衝材)を巻いて、ガムテープでぐるぐるに巻く。
[材料]
プラスチックバット(100均)
ソフトブロックカバー(スポンジ製の緩衝材)
ガムテープ

ペットボトルティーの作り方

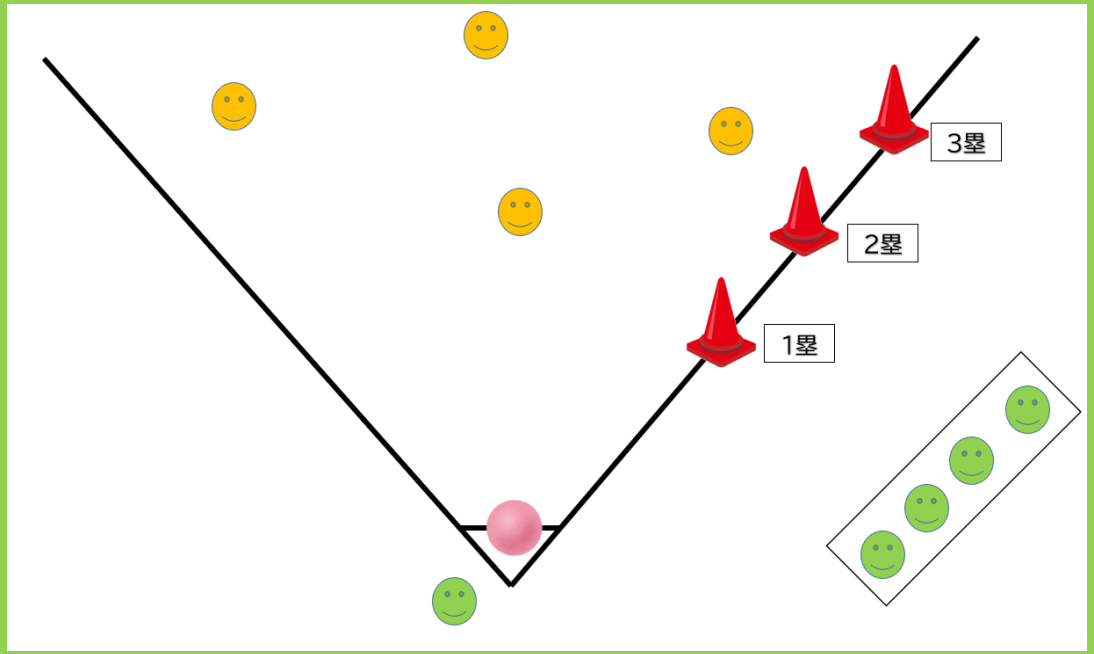
○500mlサイズのペットボトルの飲み口部分と底を切り、切り口にガムテープを貼る。
[材料]　500mlペットボトル、ガムテープ

三角コーンティーの作り方

○三角コーンの先から5㎝ほどに線があるので、線に合わせて切る。
[材料]三角コーン・カッター

キックベース

おすすめ学年
低・中



【特徴】
〇蹴って走るというシンプルなゲームにより、低学年でもルールを理解しやすく楽しむことができる易しいゲームである。

【学習のねらい】
〇ボールを蹴って得点を入れたり、ボールを捕ってアウトにしたりして、キックベースボールを楽しもう。

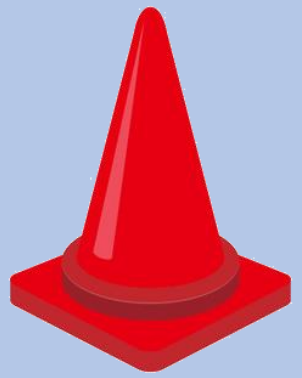
必要な用具

〇ボール

【商品名】
MIKASAジュニアサッカーボール4号
FFF4-YR　　（2500円程度）

〇新聞紙サッカーボールでも可

〇コーン



主なルール

【基本のルール】
〇1チーム　4～6人
〇攻めは本塁に置いたボールを蹴って、一塁の方に向かって走る。
※仲間のピッチャーが転がしたボールを蹴ってもいい。
〇守りは、ボールを捕って全員が集まり手を繋いでアウトと言って座る。
〇アウトのかけ声の前に、タッチしたコーンの数が得点になる。1塁＝1点、2塁＝2点…
※塁を増やすなどの規則の工夫もすると盛り上がる。
〇全員が蹴ったら攻守交替
〇2回ずつ攻めて得点が多い方が勝ち

基礎感覚運動・ミニゲーム

[基礎感覚運動]

・的当てキック（ペットボトルや段ボール等）

・ペアでコーン通し（ペットボトルでも可）

　コーンとコーンを置いて、コーンに触れることなく間を通す。慣れてきたらコーンの間隔を狭くしていく。

[ミニゲーム]

・ボーリングキック

　ボーリングのように並べられたペットボトルを、蹴ったボールで倒せるか競って楽しむ。

　倒せるごとにペットボトルの数を増やしても面白い。

・1塁だけのキックベース

　慣れるまでは一塁のみおいて、チャレンジしてみる。

用具の準備

ペットボトル的の作り方

〇2Lペットボトルにガムテープを一周貼る。
（赤と青などのように分けるとチーム戦などでも活用できる。）
〇半分程度水を入れる。（砂でもOK）

ボール運動系を楽しむためのルールの工夫(一例)

〇ファースト得点は5点(チームメンバーそれぞれの最初の得点)

〇全員得点でプラス10点

〇フェアプレイのチームが優勝、ナイス作戦賞など、得点面以外で勝者を決める

〇アウトナンバー(攻撃の人数が多くなるようにする)

〇ドリブルの制限を検討(パスが生まれる)

※慣れてきたらドリブル有りなど

〇サイドマンやフリーゾーンなど、苦手な子でも安心してシュートできるような場やルール。

ボール運動系を楽しむためのルールの工夫(一例)

ボール運動の楽しさの一つ
「どちらが勝つか分からない接戦」
を作り出すためのルールの工夫

第44回沖縄県学校体育研究発表大会中頭大会
運動領域「アダプテーションサッカー」 嘉教諭の実践を参照

革命

① 負けているチームが選択する
② 同点になったら革命解除
③ 点差によって選べるものが異なる

※ 内容は子供たちで追加・修正・削除などが自由にできる。
※ 「みんなが楽しめる」を前提にしてルールの工夫につなげていきたい。

フットホッケーの革命例↓

相手チームの難易度を上げる	相手チームの難易度を上げる	相手チームの難易度を上げる
得点について	プレイヤーについて	ルールについて
○得点無効プレイヤーを選ぶ(1人) ○利き足でのシュートを無効にする(1人)	○一人あたりの持てる時間を制限。(○秒以内) ○ディフェンスを一人減らす	○ゴール前(一つ)に障害物を置く
自チームの難易度を下げる	**自チームの難易度を下げる**	**自チームの難易度を下げる**
得点について	プレイヤーについて	ルールについて
○得点2点プレイヤーを選ぶ(2人)	○サイドマンを一人配置する ※サイドマン・・・コートの外にいて、手でホッケーを転がしてパスをすることができる人 ○ディフェンスをせめと同じ人数にする	○ドリブルありにする。(1人) ※ただし、その人はゴールできない。 ○ゴールを一つ増やす。

6点差以上	3～5点差	1、2点差
得点革命	プレイヤー革命	ルール革命

ベースボール型の革命(例)⇒

相手チームの難易度を上げる

得点について

〇得点半分プレイヤーを選ぶ

〇選んだプレイヤー(一人)のバットを、守りチームが選ぶ

〇選んだプレイヤー(一人)利き手と逆で打つ

相手チームの難易度を上げる

プレイヤーについて

〇空振り1回で交代できるプレイヤーを一人選ぶ

〇守りを一人減らす

〇ノーバウンドキャッチ無効プレイヤーを選ぶ

相手チームの難易度を上げる

ルールについて

〇ボールの種類を相手が選択する

〇フィールドに障害物を置く

※障害物に当たると得点が0になる

自チームの難易度を下げる

得点について

〇得点2倍プレイヤーを1人選ぶ

〇ラッキーコーンを3つおいて、そこに当たるとプラス5点

自チームの難易度を下げる

プレイヤーについて

〇2回打てる人を一人決める

〇内野 or 外野に守りを固めることができる

自チームの難易度を下げる

ルールについて

〇塁と塁の距離をそれぞれ1m短くする

〇守備の人の守り方を決めることができる

相手チームの難易度を上げる

得点について

〇得点半分プレイヤーを選ぶ

〇1分間アタック禁止プレイヤーを選択することができる

〇選んだプレイヤー(一人)は利き手と逆で打つ

相手チームの難易度を上げる

プレイヤーについて

〇プレイヤーを一人多くすることができる

〇一人だけ動ける範囲を決めることができる(フラフープの中のみ)

相手チームの難易度を上げる

ルールについて

〇ボールの種類を相手が選択する

〇自分たちのコートの大きさを1m×1m小さくできる

自チームの難易度を下げる

得点について

〇得点2倍プレイヤーを1人選ぶ

〇フラフープを1つおいて、そこに落とすとプラス5点

自チームの難易度を下げる

プレイヤーについて

〇相手の人数を一人減らすことができる

〇3歩以上ボールをもって歩けるようになる

自チームの難易度を下げる

ルールについて

〇ビート版をもってブロックすることができる

〇相手のコートを1m×1m大きくすることができる

←ネット型の革命(例)

7

1～6年異学年合同体育
オススメ！！ボール運動

1～6年の合同体育でもできるボール運動

1　フットホッケー【ゴール型】
2　キャッチバレー【ネット型】
3　ティーボール【ベースボール型】

1～6年の合同体育について

［目標・評価について］

◯低・中・高学年でどんな姿（目標）を目指すのかを計画する必要がある。 ※学習指導要領参照
◯知識及び技能は、特に技能差がでてしまうが、評価の際は技能重視にならないように留意する。

［ルールの考え方］

◯「みんなが楽しめる体育」を柱に、できる子も、苦手な子も、高学年、低学年も楽しめるルールの工夫ということを子供たちと確認する。
◯その都度、子供たちと一緒にルールの工夫について考える。

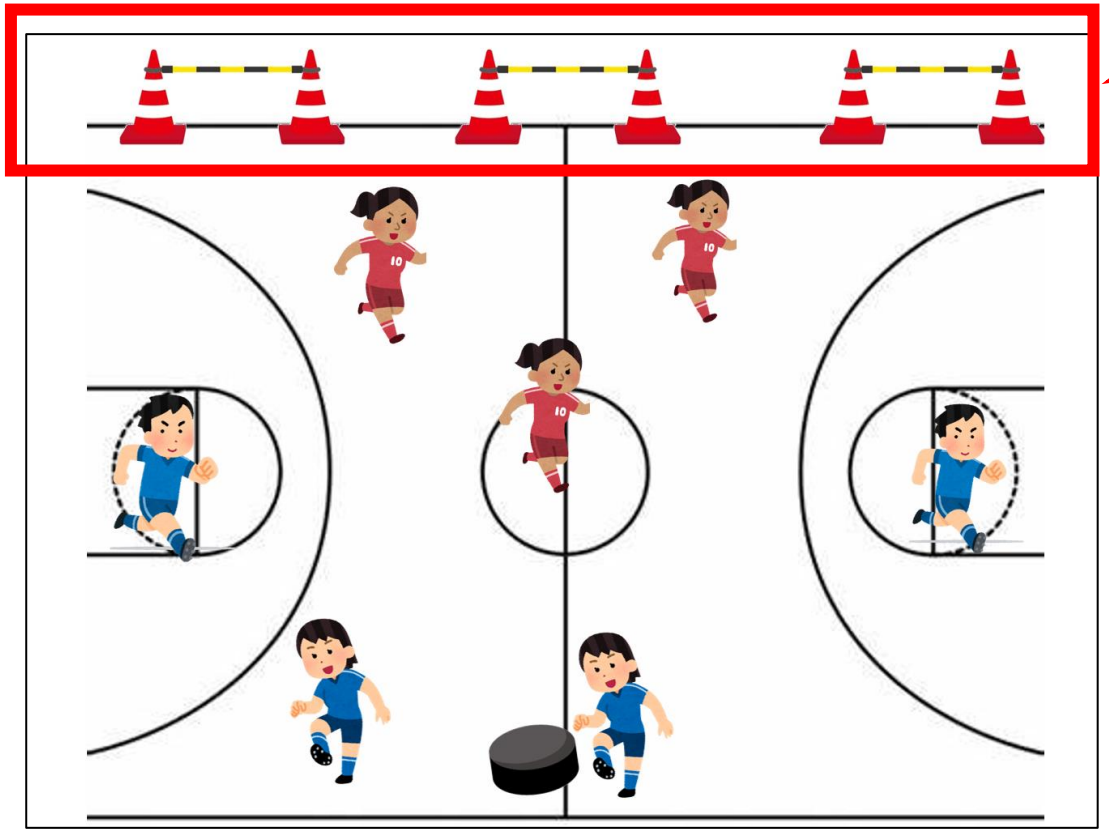
［基礎感覚運動ミニゲームについて］

◯児童の実態に応じて基礎感覚運動・ミニゲームを多めに入れることで、必要な感覚を高めるようにしたい。（単元前半は多めに）
◯ゲーム（試合）は単元後半に入れる。

※「低学年＝他学年より劣っている」という考えではありません。何よりも目の前の子供たちの実態に合わせて授業を子供たちとつくりあげていくということが重要だと思います。
中には1年生だけど、中学年より上手な子もいるし、逆に高学年だけど運動が苦手という子もいます。大事なのはそういった子たちが混ざった状態で体育をするので、誰かが劣等感や嫌な思いをすることなく、「みんなで楽しむ体育授業」をつくりあげるという雰囲気を教師・子供たちで共有できることができる。そんな授業を目指していきたいと考えています。

異学年合同フットホッケー

ルールの工夫

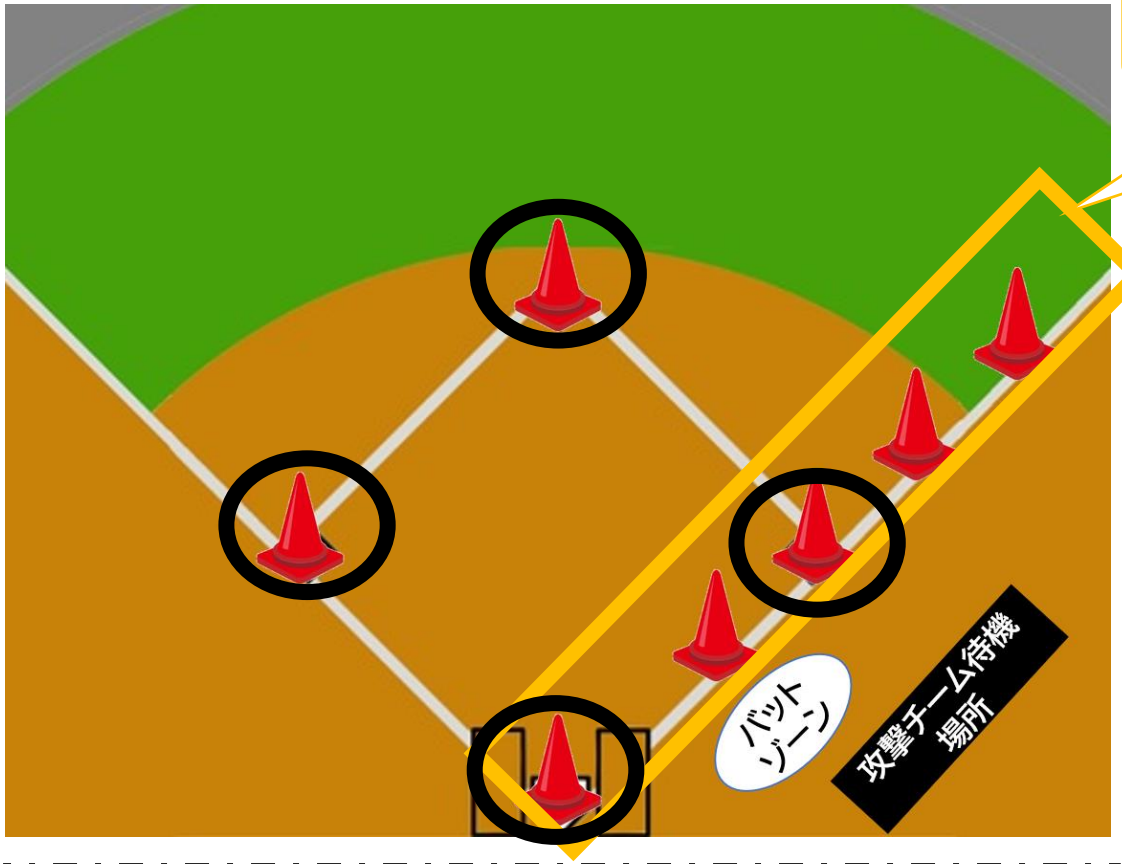


［赤囲み］
低学年（運動が苦手な子）は、
コーン以外もゴールになる。

【異学年合同フットホッケー　ルールの工夫】
○低学年は、コーン以外もゴール。コーンが置いてある線の部分はすべてゴールになる。
○低学年がホッケーを持っている時は2m離れる。
○ホッケー所持の時間制限なし。
○サイドマン
※コート外でボールを手で持って移動することができ、投げ入れることができる。

※1・2年生指導の留意点
・低学年では、「（例示）ねらったところに蹴ったりして、的に当てたり得点したりすること。」が身につけたい動きになるので基礎感覚やミニゲームなどで、ボールを蹴る感覚をしっかりと身につけるようにしたい。試合（ゲーム）の中の姿だけで見取ることがでないように留意が必要。

異学年合同ティーボール



ルールの工夫

［オレンジ囲み］
低学年（運動が苦手な子）は、ボールを打ったら真っ直ぐ走る

［黒円囲み］
中学年以上は、ボールを打ったら、四角形のコーンを走る

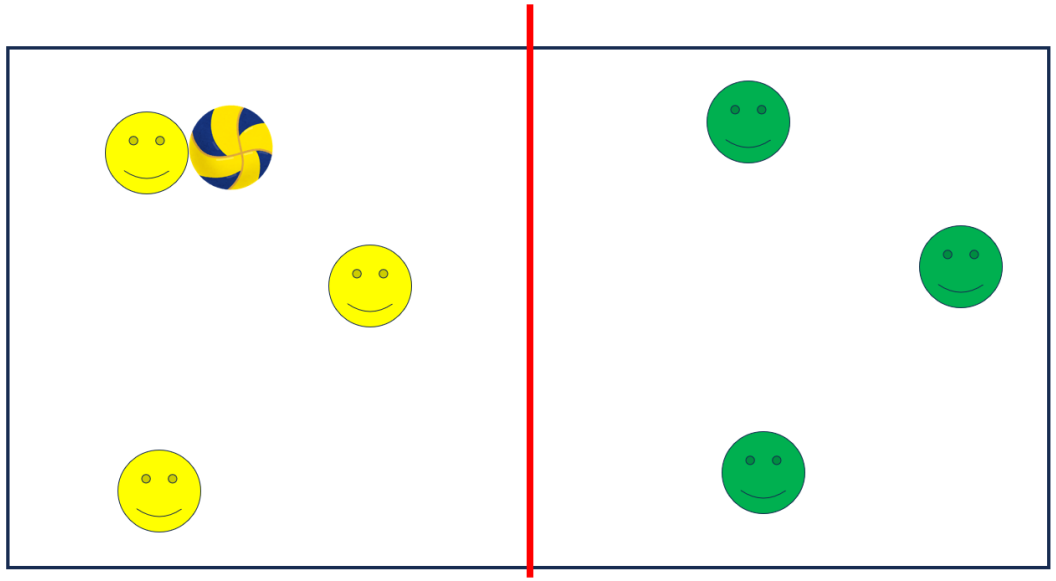
【異学年合同ティーボール　ルールの工夫】
○塁間の距離の工夫
○ボールをバットで打つのが難しい場合は、投げるorキックベースのようにボールを蹴ることもOK

※1・2年生指導の留意点

・「（例示）ねらったところに投げたり、的に当てたり得点したりすること。」「ボールを捕ったり、転がってくるコースに入る」などが1・2年生の身につけたい動きになる。十分な基礎感覚やミニゲームなどで身に付くように指導し、ゲーム（試合）のみで見取ることがないように留意が必要。

異学年合同
キャッチバレーボール

ルールの工夫



【異学年合同キャッチバレーボールルールの工夫】
○片手、もしくは両手でもって投げ入れることができる。
○ネットを低くする。
（紐を2つの高さで張って、中学年以上は少し高い青い紐。低学年は、低い赤い紐のように分ける。）
○ボールを袋に入れたボールを使うことができる。
○コートの線よりさらに1m程度大きいコートを設定して、低学年がアタックを打つ場合は、そのコートまでインになる。

※1・2年生指導の留意点

・「(例示)相手コートに緩やかにボールを投げ入れたり・捕ったりすること」「ボールを操作できる位置に動くこと」などが1・2年生の身につけたい動きになる。十分な基礎感覚やミニゲームなどで身に付くように指導し、ゲーム(試合)のみで見取ることがないように留意が必要。