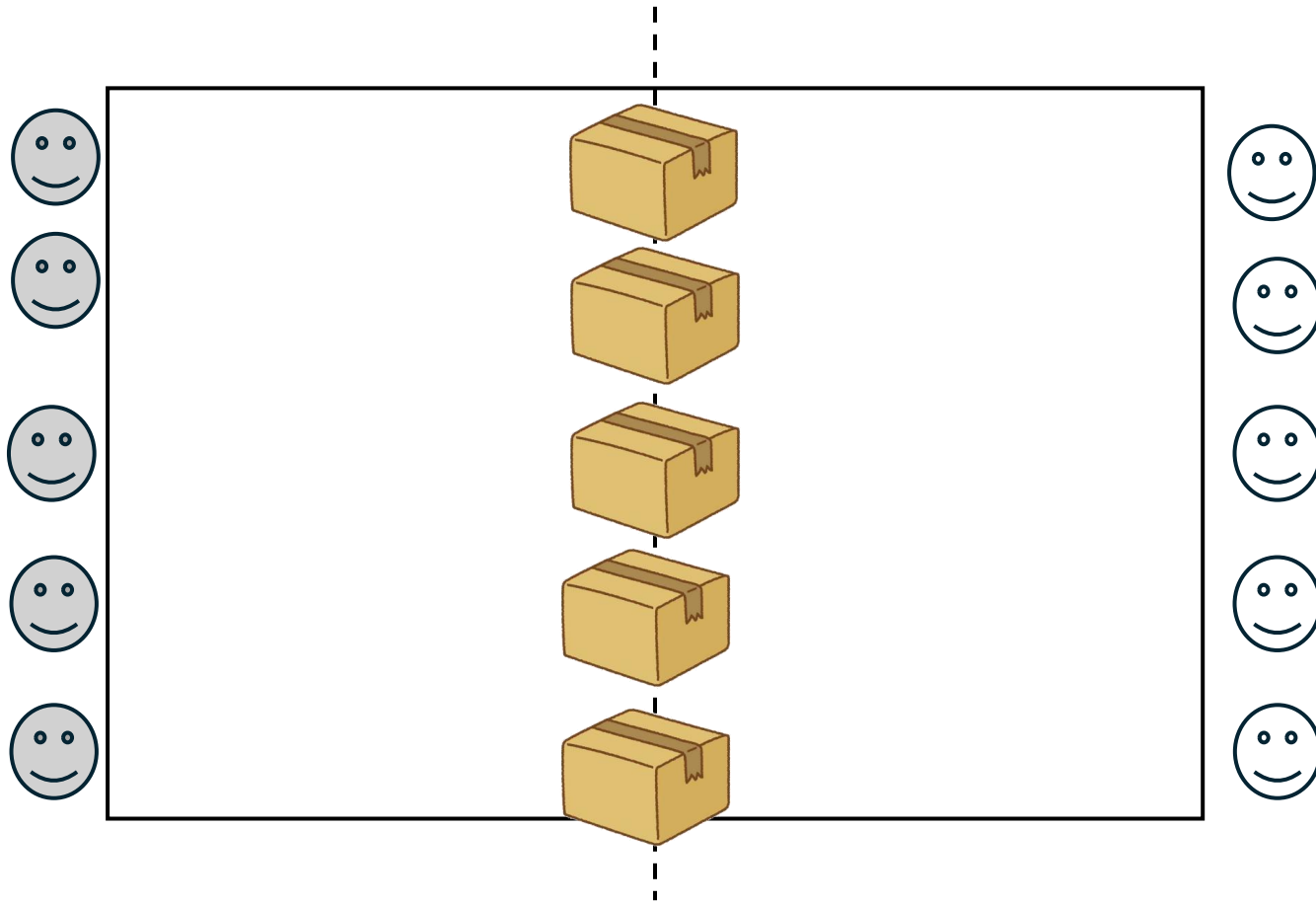


ボール運動系
ミニゲーム

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】

- ① 2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)
 - ③ 3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】

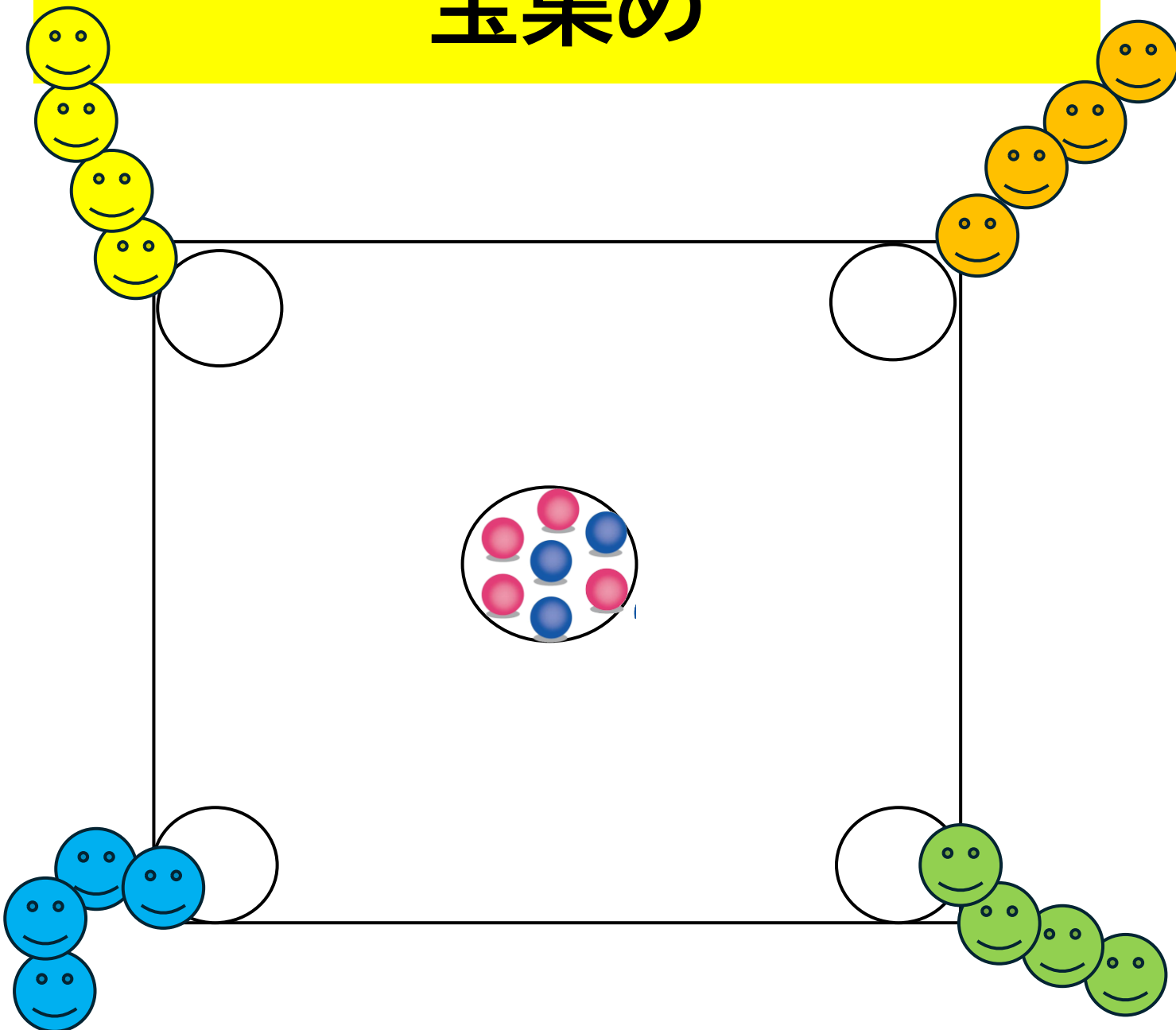
○的に当てたら1点、倒したら2点。制限時間内に何点とれるか。

○的にから数m離れるごとに2～3本の線を引いて、的に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】

○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



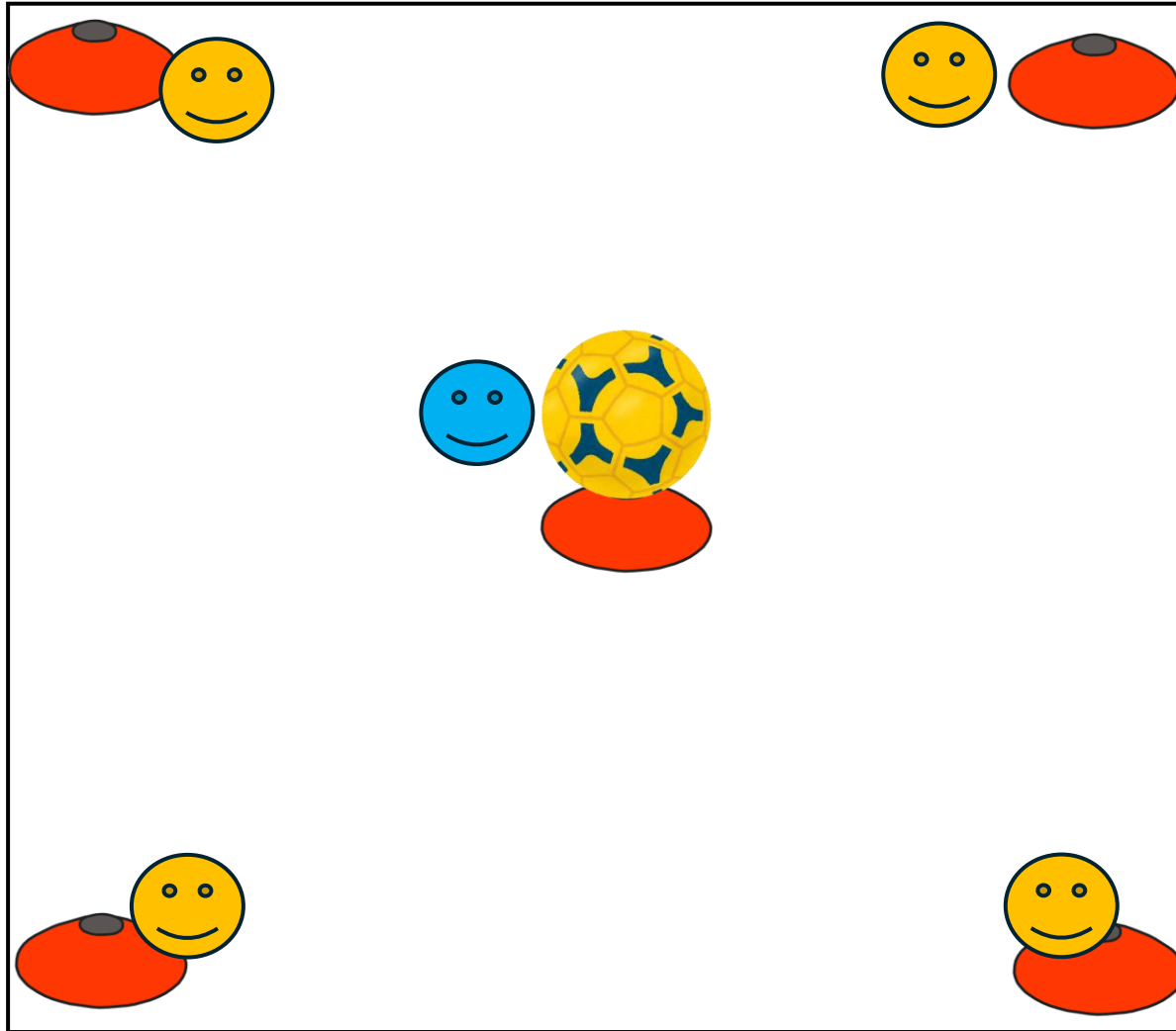
《ポイント》

- 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。)
- 最初は走ってボールを運ぶ。
 - 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



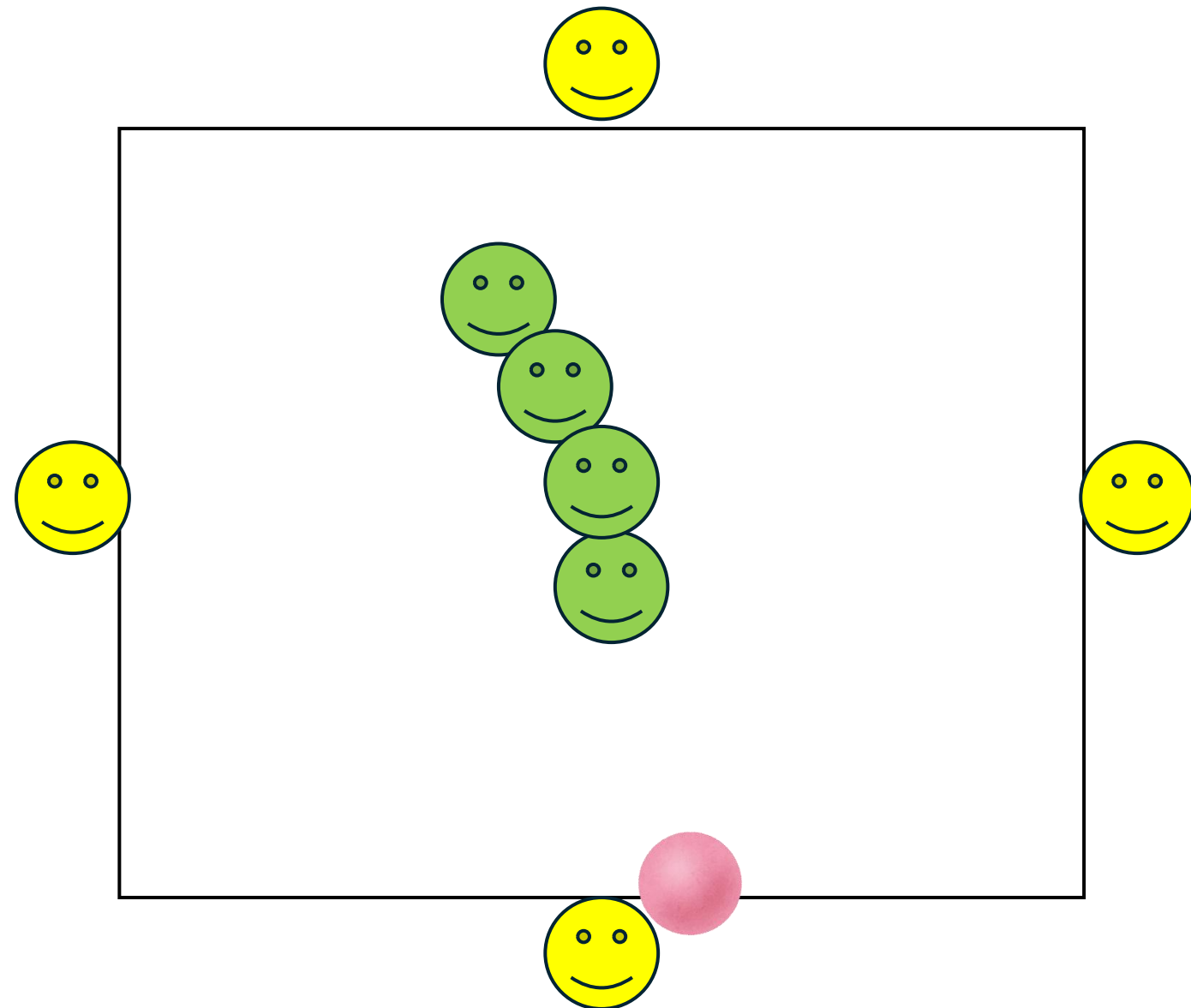
《ポイント》

- 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ク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クーンに触れていたら安全。

ドラゴンと勇者



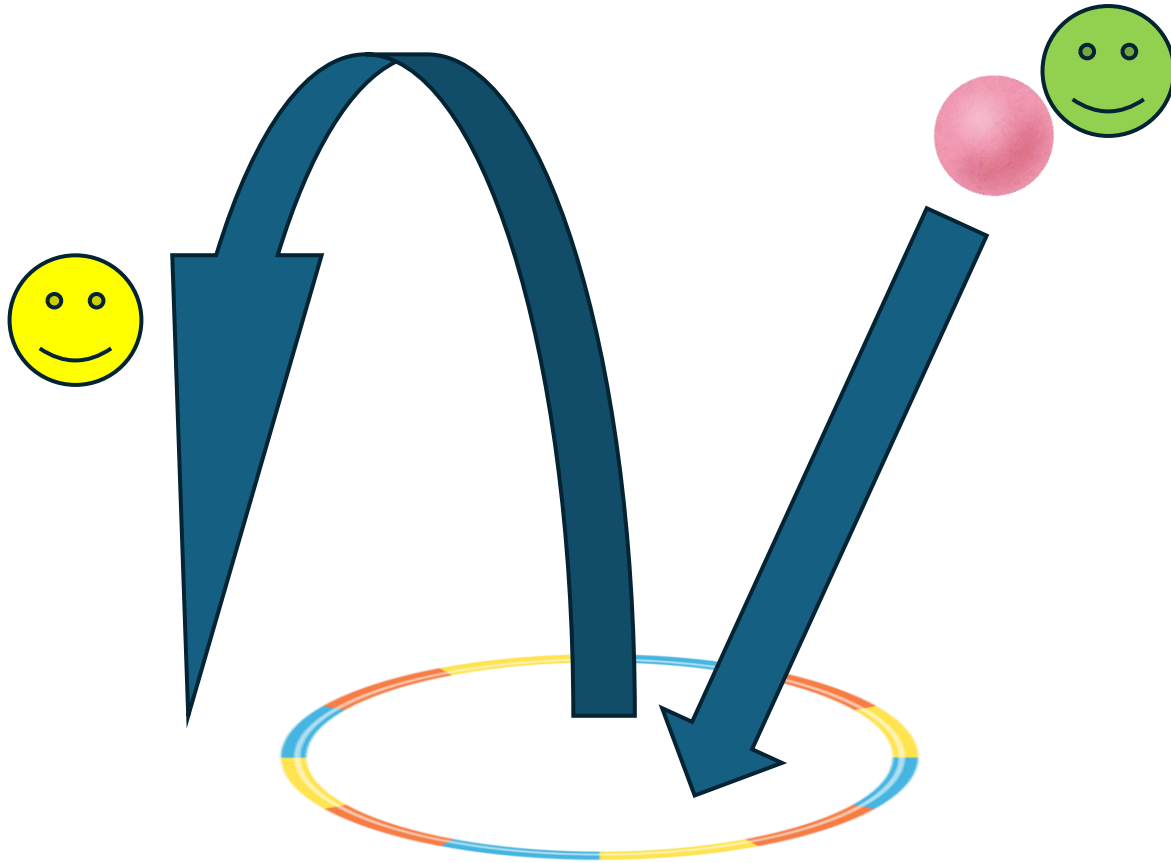
《ポイント》

- 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】

- 制限時間30秒程度
- 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。
- 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。
- 勇者チームは、ボールをパスして回す。
- 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、体づ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】

- ボールバウンドさせて相手に返すゲーム。
 - 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

ボールにタッチされないように
ジャマをする

ボールにタッチするぞ!!

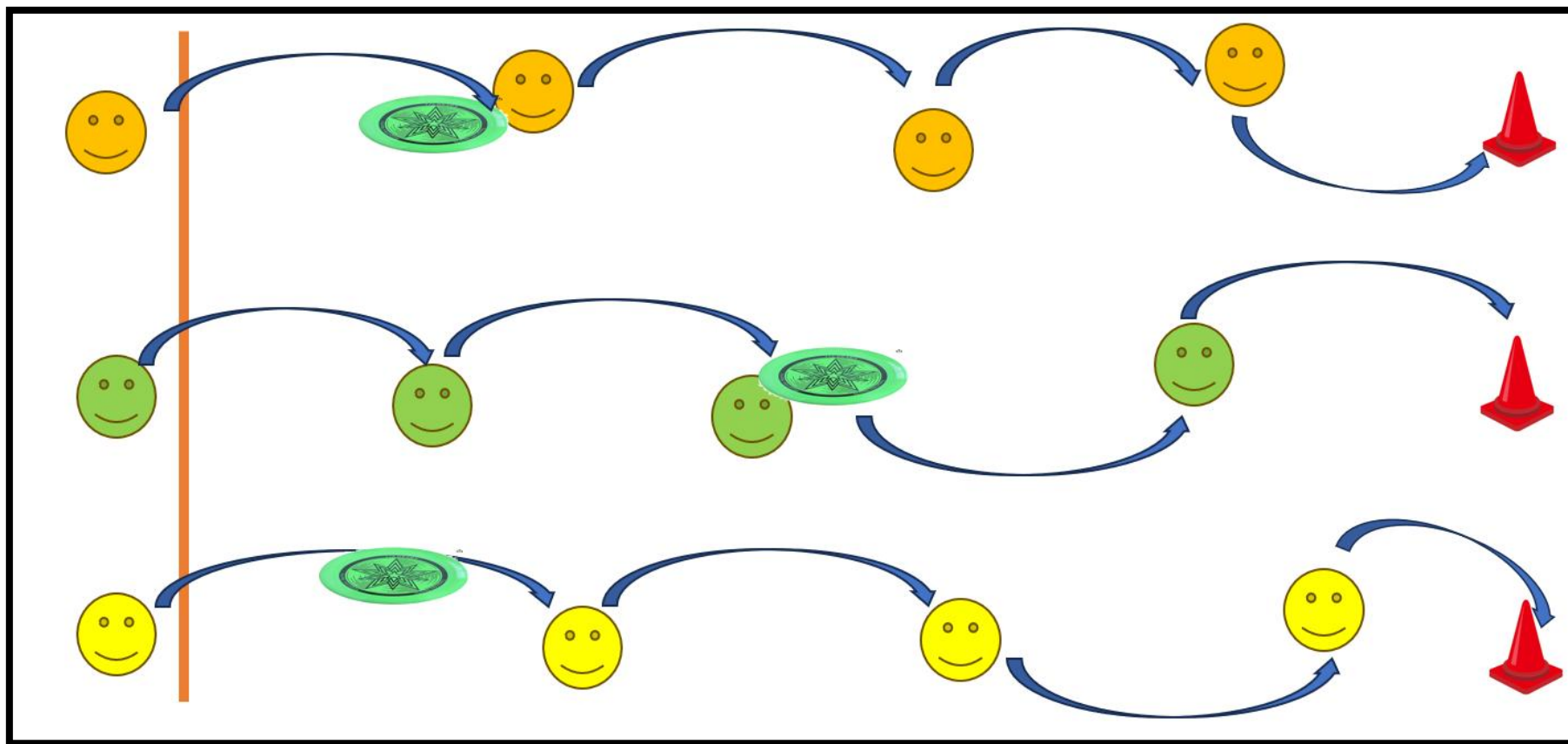
《ポイント》

- 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】

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

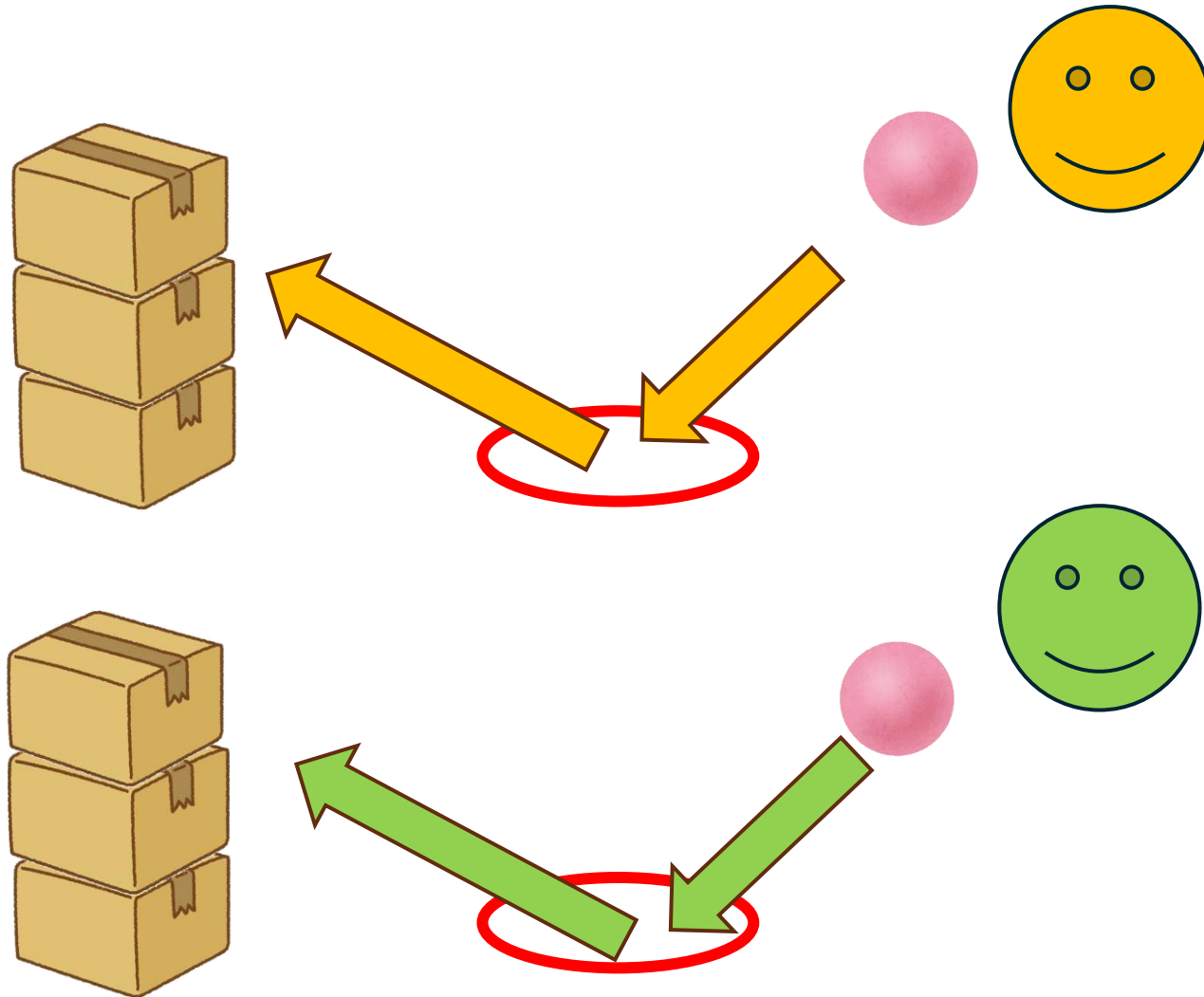
ディスクゴルフ



【ルールについて】

- チーム対抗戦
- 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)
- 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】
- スタート地点から目標物までの距離を長くする。
- 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》

○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】

○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



0点

5点

20点

30点

0点

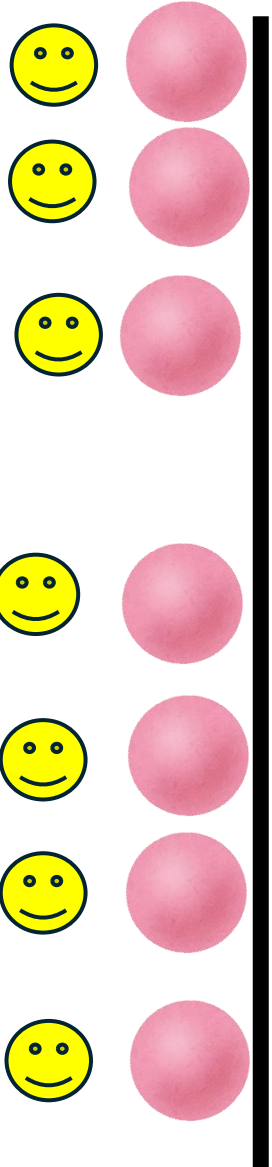
《ポイント》

- 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。

転がしカーリング



0点

5点

20点

30点

0点

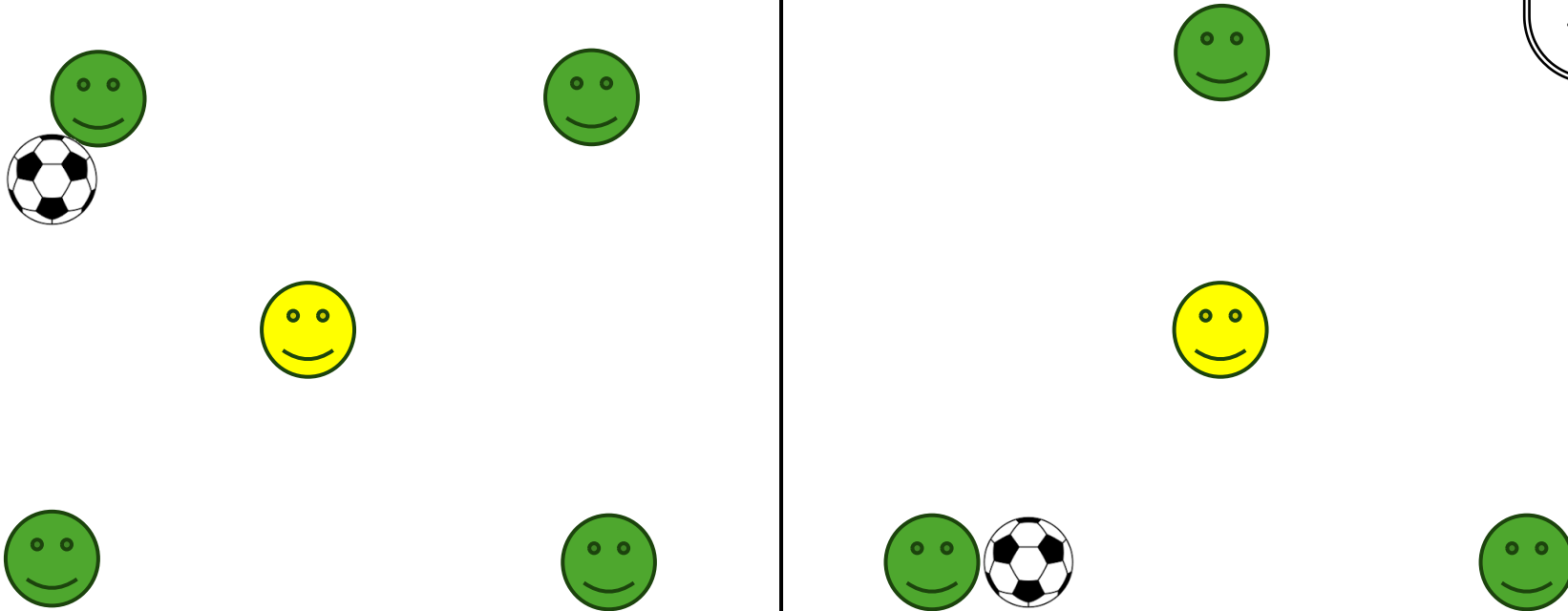
《ポイント》

- 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。
- 体づくり運動などでも活用できる。

【ルールについて】

- 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。
- 「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



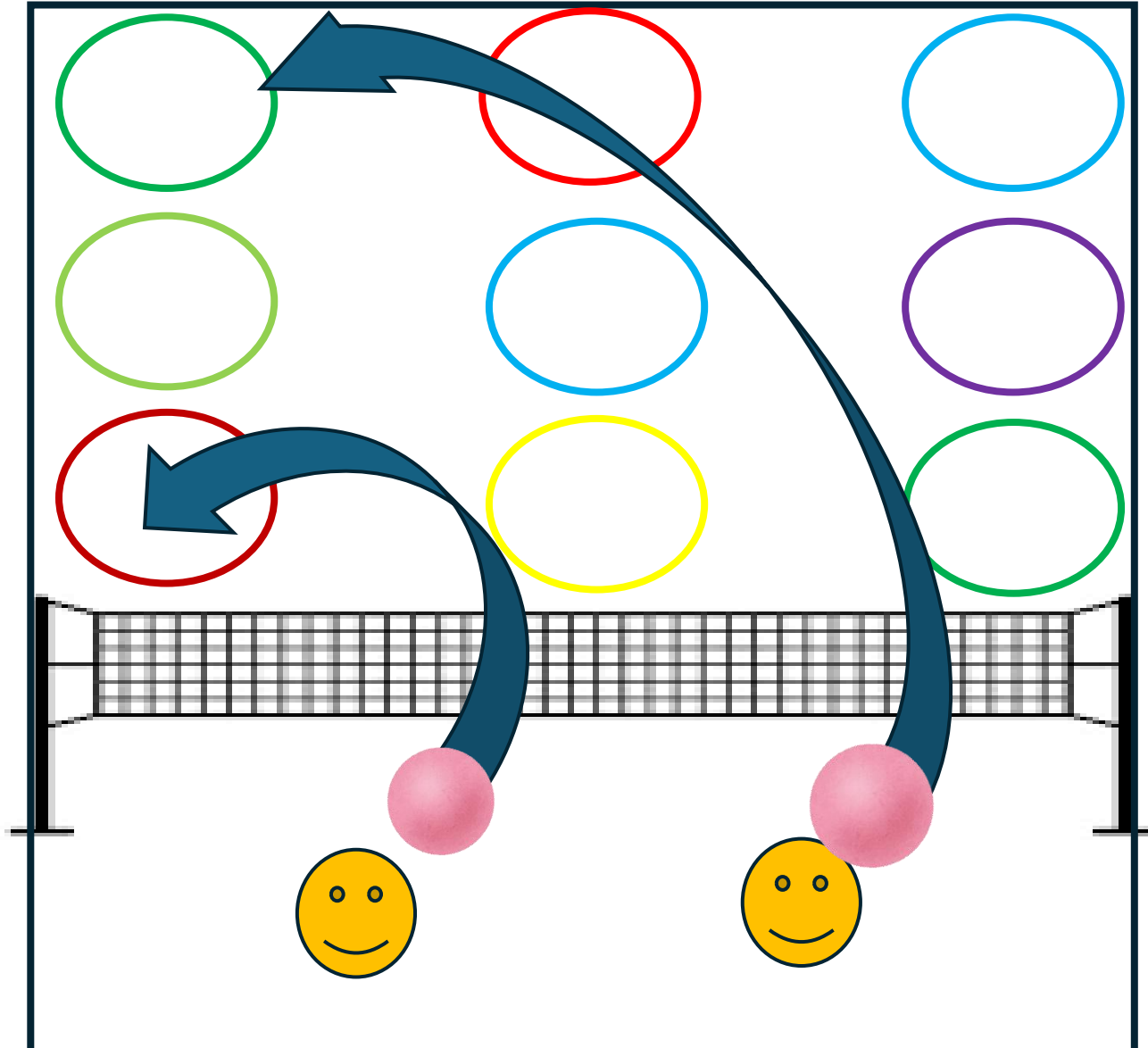
《ポイント》

- 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】

- 3対1
- 4対1 などの人数で行う
- 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
- 周りの人(緑)がボールに触れている間は奪えない
- カットされた人が鬼になる
- 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生きてくる。

【ルールについて】

- 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】
- 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】

- 鬼一人(黄色)
- 守り4人(青色)
- 制限時間は15秒程度
- 鬼は、誰も触れていないコーンをタッチすれば勝ち
- 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
- コーン同士の距離は手を広げてもつかない距離(2m～3m)

