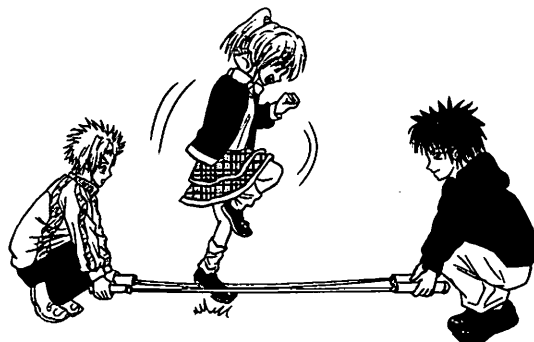


みんながチャレンジ できる運動例

ともだちといっしょにふれあいタイム！

1 バンブーダンス (短なわを用いて)



[より楽しくするための工夫]

3拍子の音楽に合わせて跳ぶと、よりリズムカルな動きが期待できる。また、2人組みや3人組みなど組んで跳んだり、跳ぶ際に方向を変えたりすると動きのパリエーションが広がる。

2 体ジャンケン

・次のような体でジャンケンをする。

パー・・・足を左右に開く

グー・・・足を閉じる

チョキ・・・足を前後に開く

・ジャンケンで負けた人は、勝った人の周りを指示された動きで一周する。



3 ジャンケンおんぶ

・2人で一組になり、背負う人と背負われる人をジャンケンで決める。

・自由に動き回り、出会った組と背負われている人同士でジャンケンをする。

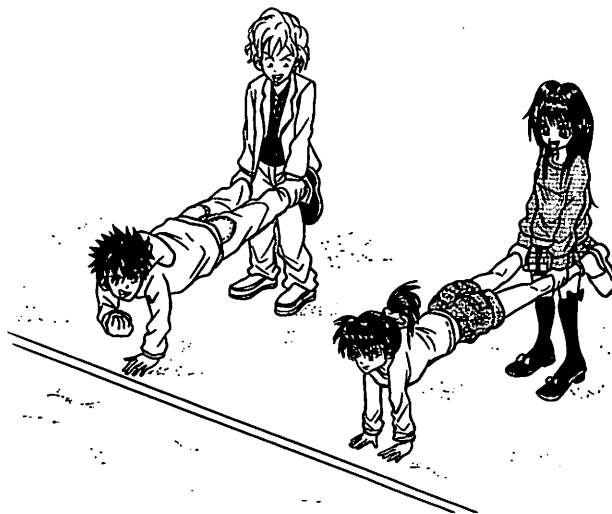
・負けた組の2人がそれぞれ勝った組の2人を背負う。

・これを繰り返して楽しむ。



4 ジャンケン手押し車

- ・2人1組になり、ジャンケンで負けた人が車になる。
- ・手押し車で出会った組の車の人同士でジャンケンをする。負けたペアが車になる。
- ・これを繰り返す。



5 手押し車競争

(方法)

- ・紅白2組に分かれ、2人組でジャンケンし、勝った方が手押し車で自分のじん地のほうへ進んでいく。

例 チョキ・・・6歩 (チョコレイト)

グー・・・3歩 (グリコ)

パー・・・5歩 (パイナップル) など

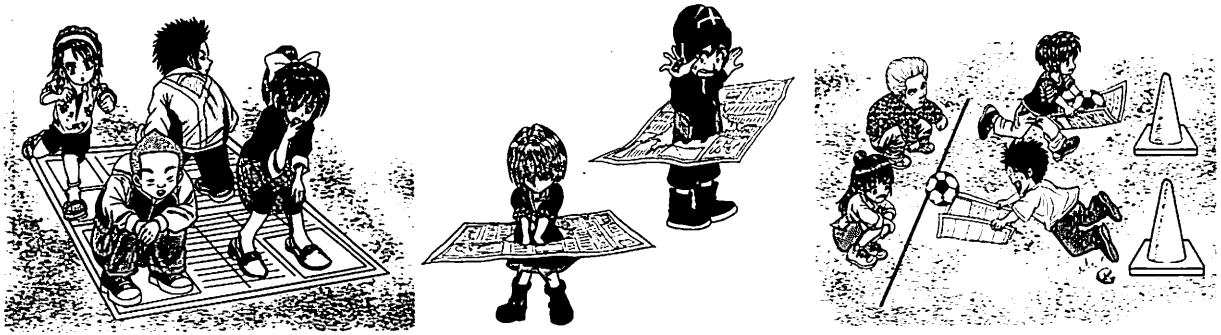
- ・一定時間 (1分から1分30秒) で勝敗が決定しない場合は、自分のじん地に近い方を勝ちとし、勝った人数でチームの勝敗を競う。

(工夫)

- ・体育館のラインを利用して行くと、能率的にゲームを行うことができる。
- ・ゲームに慣れてくると、できるだけ大きく手を動かし、自分のじん地に近づこうとする姿が見られ、夢中になって運動に取り組むことができる。
- ・手押し車を支える児童が重そうにしている場合には、持つところを足首から膝や大腿に変えるように支持するとよい。
- ・人数が少ない場合には、手押し車で自由に体育館の中を歩き回り、出会った者同士がジャンケンをし、負けた方が手押し車、勝った方が足を持つようにするとよい。



6 新聞紙あそび (グループあそび)



①新聞紙を用いてグループ対抗で競い合うゲーム

②新聞乗りゲーム

2～4人のグループをつくり体を寄せ合って新聞紙の面にのる。新聞を2つ折り、4つ折りにのる部分を小さくしていき最後まで残ったグループが勝ち。はみ出して足や手をついたら負け。

③新聞紙くぐり

穴をあけてグループに配る。グループに1枚新聞紙を配り、全員で新聞紙くぐりをする。速さを競うが途中でやぶけたら失格。

④ボール運びリレー

6～10人ずつ程度のグループに分かれそれぞれの新聞紙にボール(ソフトバレーボールなど)のせて折り返し地点をまわって次の走者にバトンタッチをする。ボールが転がってしまったらその場からやり直す。新聞紙がやぶけたら取り替えて走ってもよい。

7 進化変身ジャンケン～動物バージョン～

(方法)

①アザラシ(両腕で支える動き) → ②カエル(カエル跳びの動き) → ③犬(両手両足歩行の動き) → ④ゴリラ(体前屈の動き) → ⑤人間(歩く) → ゴール

①～②の運動の動作で相手とジャンケンをしながらかゲームを進めていく。

- ・全員がアザラシからスタート。腕支持で床を素早くはってアザラシになる。教師の合図で出会った友達とジャンケンをする。

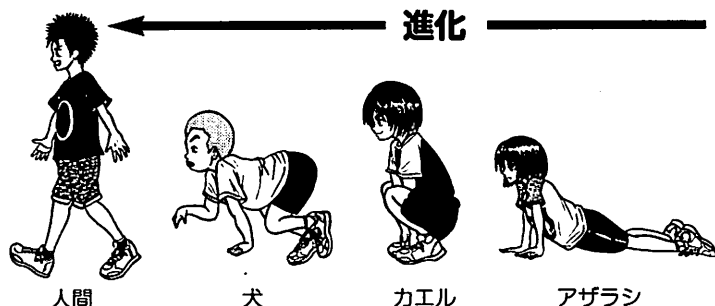
- ・アザラシ同士でジャンケンをして勝ったらカエルになる。負けたらアザラシのまま別の相手とジャンケンをする。

- ・同様にカエル、犬、ゴリラと進化しながら進んでいく。同じ動物同士でジャンケンをする。勝ったら次の動物に進むが、どの動物でも(最後の人間でも)負けたら、アザラシに戻って最初からスタート。

- ・それぞれの動物のゾーンを決めておき、ゾーンまでの移動をその動きで行うようにすると運動量も増し、全体の流れも把握しやすい。

- ・※ジャンケンのかけ声

アザラシなら「クオクオ ホイ」
 カエルなら「ゲコゲコ ホイ」
 犬なら「ワンワン ホイ」
 ゴリラなら「ゴリゴリ ホイ」
 人間なら「ジャンケン ポイ」



8 おしくらまんじゅう



♪♪おしくらまんじゅう
おされて泣くな
♪♪おしくらまんじゅう
おされて泣くな

(方法)

- ・全員がぎりぎり入れるくらいの円をかいて、みんなが背中合わせにその中に入る。
- ・歌を歌いながら、背中や肩や肘、腕などを使って押しあう。
- ・押されて円から出た人はアウトになる。最後まで残った人が勝ちになる。

※大勢で行うときは、人数が減るたびに円を小さくしていく。

9 だるまさんが転んだ

(方法)

- ・親（最初は教師がよい）を一人決め、壁に向かって「ダルマさんが.....」と大きな声で言う。
- ・その他の子どもは（以下「子」とする）親に向かって進む。犬歩き、アザラシ歩き、カエル跳びなど動物歩き（腕支持を含めた動きがよい）での進み方を指定すると楽しさが広がる。
- ・親が振り向いたとき、動いていた子は親のじん地につかまり、助けを待つ。
- ・他の子が捕まった子を助けたら、自分たちのじん地に向かって、自分の決めた動物歩きで逃げる。
- ・親は大きな声で10数え、ストップをかける。
- ・親が10歩で進んでタッチされた子が次の親になる。（タッチされた子が複数の時はジャンケンで親を決める）

※グループごとに行う場合は、この進む方向を交互にするとよい。また、親が10歩進む際に、子に指定された動物歩きを行ってもおもしろい。



10 ジャンケン・ボウリング

(方法)

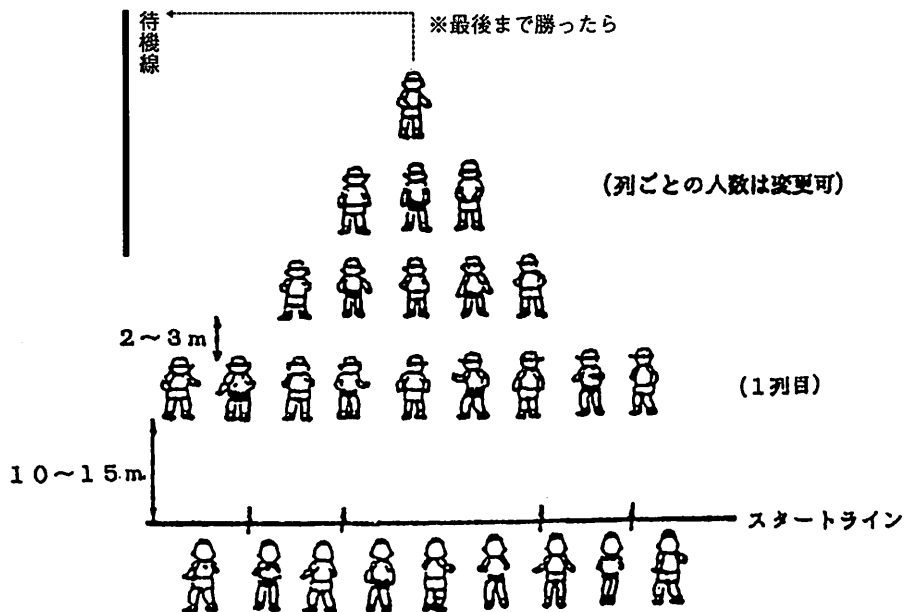
- ・攻撃チームと守備チームに分かれる。
- ・合図で攻撃チームは一斉に守備チームの前の列から順にジャンケンをする。
- ・負けたときは各自スタートラインに戻り、再度1列目からジャンケンをする。
- ・勝ったら次の列へと進んでいく。
- ・最後の列まで勝ち続けた者1人につき1点とする。最後まで勝った(上がった)順番に待機線で待つ。攻守が交代した時に、上がった順ごとに守りの位置を約束ごととして決めておくとスムーズにゲームが進行する。
- ・制限時間を決め(2~3分)、攻守を交代する。1回戦表裏、2回戦表裏、3回戦表裏などとゲームを進め、合計得点によって勝敗を決める。

(ポイント)

各列の人数は、列が進むにつれて少なくし、クラスの人数によって調節する。また、同じ列の者となら誰とでもジャンケンできることや、同じ人と続けてジャンケンをしないことなどはあらかじめ伝えておく。制限時間は3分を過ぎると歩き始める児童が多くなることから、3分以内が適当かと思われる。

(児童の反応)

繰り返していくと、守備側の最後の列の位置に、攻撃の時一番最初に上がった者がつくようになる。(ジャンケンが強いという理由から)そのため、他チームとの競争と共に自チーム内での競争も見られる。

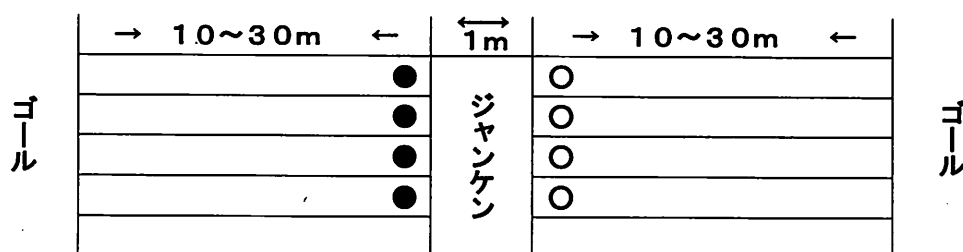


はやくはしろう！とおくへとぼう！

1 ジャンケン追いかけて走

(方法)

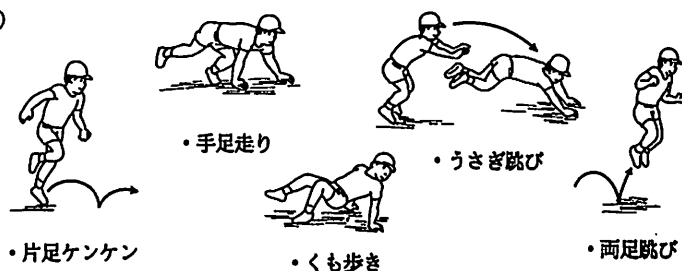
- ・ 2人が向かい合ってジャンケンをし、負けた者が逃げ、勝った者が追う。
- ・ ラインがない場合は、間隔を十分にあげ、となり同士ぶつかり合わないようまっすぐに走るようにする。
- ・ ゴールに入る前にタッチした者、または、タッチされずに逃げ込んだ者が勝ちとなる。勝った者に得点1点を与え、2人で得点を競ってもグループで得点を競ってもよい。



2 メドレーリレー

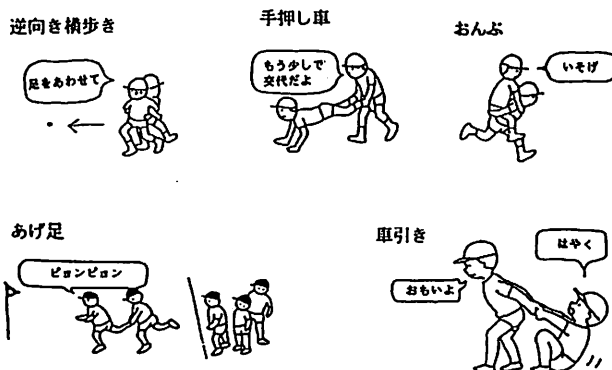
(方法①) 一人一人が別の移動運動で折り返すリレーをする。

- 例：第1走者 全力走
 第2走者 片足ケンケン (例)
 第3走者 両足とび
 第4走者 うさぎとび
 第5走者 大また走



(方法②) 2人組みになり、それぞれの組みが違う運動をし、折り返しリレーをする。

- 例：第1走者 逆向き横歩き
 第2走者 手押し車
 第3走者 おんぶ
 第4走者 上げ足
 第5走者 車引き

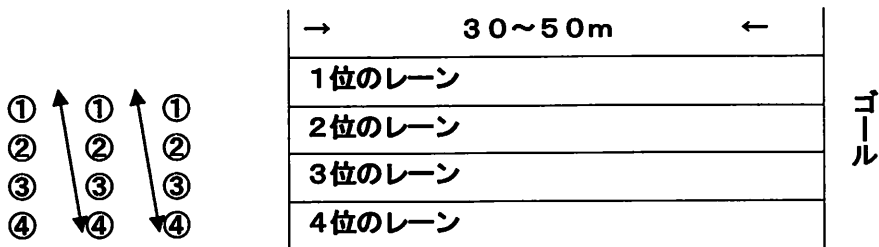


(方法③) 方法①②の種目で種目の順序をグループで自由に変えて折り返しリレーをする。自分の得意な種目でできることと最後の走者まで勝敗が分からないおもしろさがある。

3 トップ入れかえ走

(方法)

- ・背の小さい順に4（5）人1組で並び、短距離走をする。1～4（5）位のレーンを決めておき、ゴールで判定された順位のレーンに並ぶ。
- ・トップ（1位）になった者は前の列へ、ラストになった者は後ろの列へ1つずつ移動し、走るたびにメンバーが替わるようにする。
- ・全員が同じ姿勢でなら、いろいろな姿勢からスタートさせてもよい。



4 6秒間走

(方法)

- ・1人で6秒間にどれだけ長く走れるか挑戦する。

(1) 自分の記録に挑戦する。

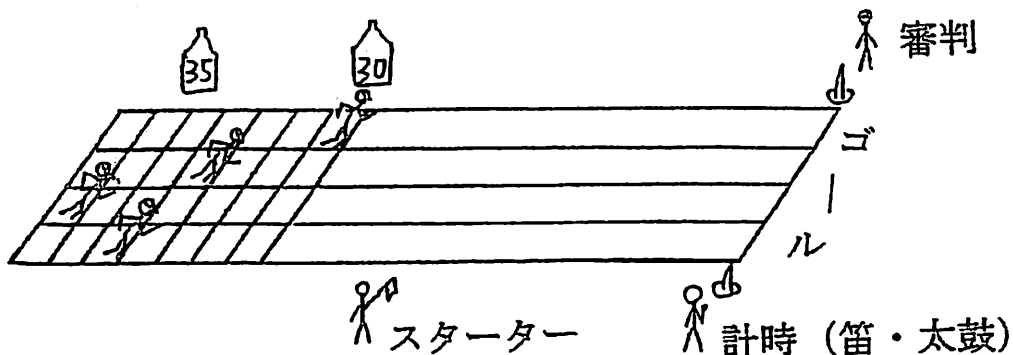
- ・50m走の記録をもとに、はじめの目標を設定する。(50 ÷ 50m走の記録 × 6)
- ・はじめの目標から挑戦し、その達成状況により目標の距離を伸ばしたり、縮めたりする。
- ・その時間の最高記録で得点を計算する。(目標の距離が走れて10点、目標の距離±1mごとに±1点とする。)
- ・その時間の最高記録を次時の目標記録とする。前時を下回る目標は設定しない。

(2) 他のグループの友達と競争する。(グループ対抗戦)

- ・その時間の最高記録を自分のスタート地点とし、他のグループの友達とゴールまで競争する。(4人で走った場合、1位・・・4点、2位・・・3点、3位・・・2点、4位・・・1点)
- ・グループの総合得点でグループの順位を決める。

◎ スターターの合図から6秒後に笛または太鼓を鳴らし、そのときにゴール線より先を踏んでいれば合格。

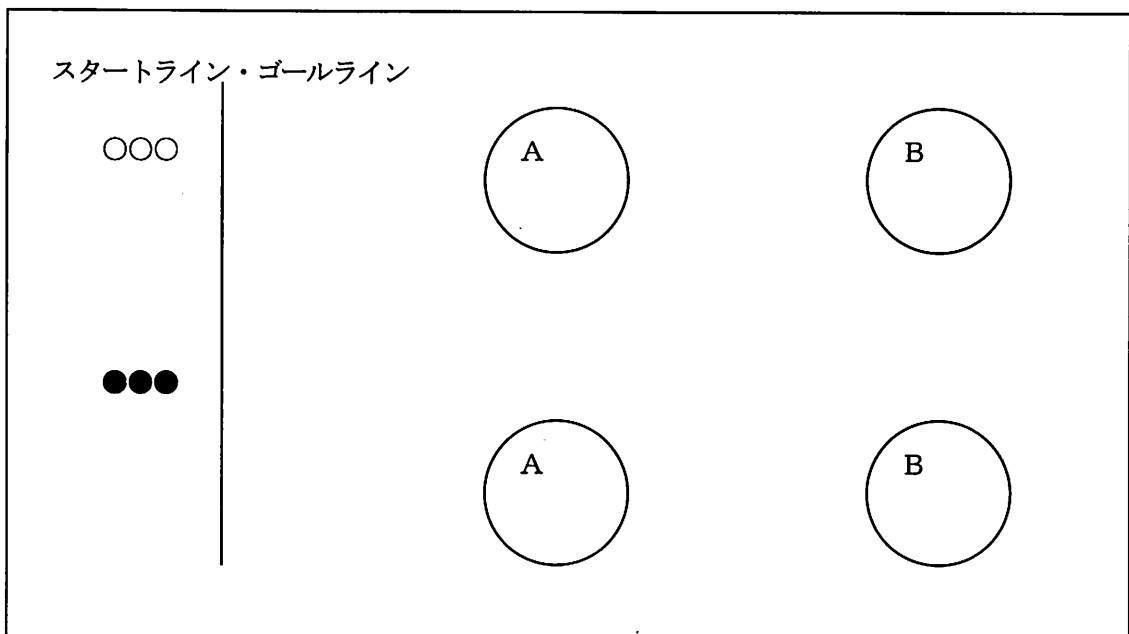
※距離表示ボトルなどを置き距離を示すとよい。



5 紅白玉運びゲーム

(方法)

- ・人数は1チーム6～8人くらい。
- ・スタートラインからAのフラフープまで10m、AのフラフープからBのフラフープまで10mの場を設定する。(多少間隔をせばめてもよい)
- ・各Aのフラフープ各々に玉入れの玉を5個入れておく。
- ・第1走者は、Aのフラフープに入っている玉を1つずつBのフラフープに運ぶ。全て運び終わったら第2走者とバトンタッチをする。
- ・第2走者はBのフラフープにある玉を1つずつAのフラフープに運ぶ。全て運び終わったら第3走者へバトンタッチする。以下AからBへ、BからAを繰り返す。(奇数走者はAからBへ玉を移動する。偶数走者はBからAへ玉を移動する。)
- ・アンカーが運び終わり、ゴールラインへ戻ったときの着順で勝敗が決まる。



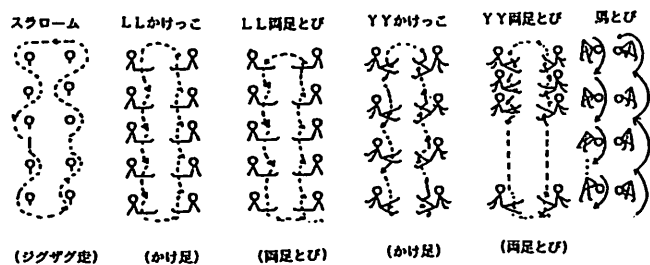
6 赤白得点競争

(方法)

- ・クラスを赤白2組に分け、図のように並ぶ。
- ・1の子から2・3・4と順にスタートしていく。(移動運動例は下図参照)
- ・自分の位置まで戻ってきたら行っている運動の姿勢で待つ。
- ・14の子まで早く運動が終わった方の勝ち。(クラスの人数が多いときは組数を増やす)

8○ ○7
9○ ○6
10○ ○5
11○ ○4
12○ ○3
13○ ○2
14○ ○1
(紅組)

8○ ○7
9○ ○6
10○ ○5
11○ ○4
12○ ○3
13○ ○2
14○ ○1
(白組)



(ジグザグ走) (かけ足) (両足とび) (かけ足) (両足とび)

7 関所破りゲーム

(方法)

- ・各チームとも同じ人間になるように編成する。(例えば、A、B、C、Dの4チーム対抗戦とする。)
- ・各チームから関所になるジャンケンマンを1人選出する。
- ・ジャンケンマンは他のチームの前に立って関所となり、ジャンケンをする。
- ・ジャンケンマンが勝てば、関所は守られたことになる。
- ・各チームとも1人ずつ関所に行き、ジャンケンをする。勝ったものは自チームへ戻り、次の者へタッチをし交代する。負けた場合には、チームメイトを関所に全員呼び、関所破りの罪を許してもらうために、「ゴメンナサイ！」と声をそろえて言い、スタートラインまで戻る。負けた者は再度関所へ行き、勝つまでジャンケンをする。どのチームが早く全員終了するかによって勝敗を決める。

(ポイント)

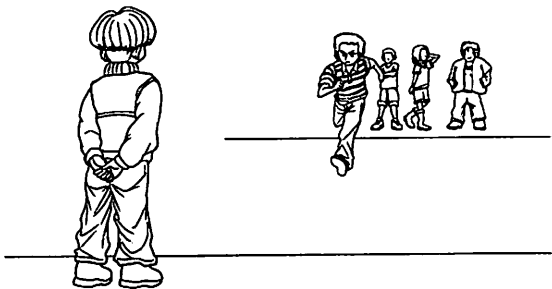
アンカーにタスキをつけさせたり、帽子の色を変えさせたりすると勝敗が分かりやすい。関所までの距離は15m前後で十分である。長すぎると疲れて歩き始めてしまう。このゲームでは、ジャンケンで負け続けてしまう児童が出る。その場合にその児童を責めないようにさせる配慮が大切である。

(児童の反応)

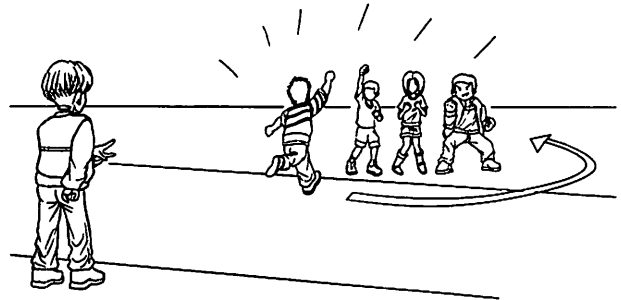
運動量が多くなるため、児童の実態に応じて最初の距離を調節しないと停滞する。4チーム編成なら、3位のチームが決まった段階でゲームを終了するのも一つの方法である。なぜなら、下位のチームほど運動しているからである。

待機している時には、縦隊よりも横隊の方がジャンケンをめぐる相談しやすく、また、応援しやすい。最後に縦隊になった方が自然であった。

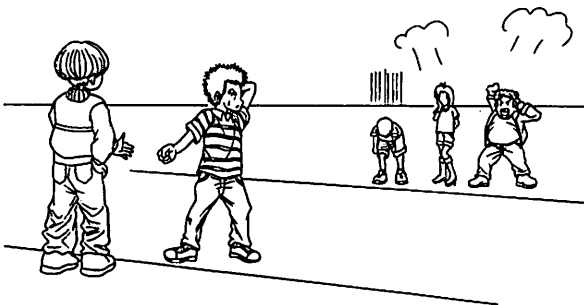
①



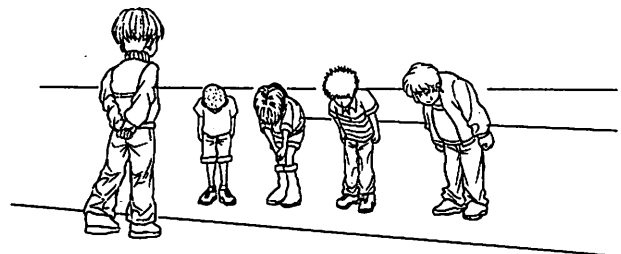
②



③



④



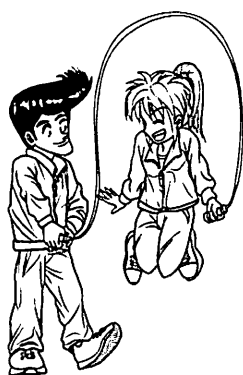
8 仲間とチャレンジなわとび



・ボール受け渡し跳び



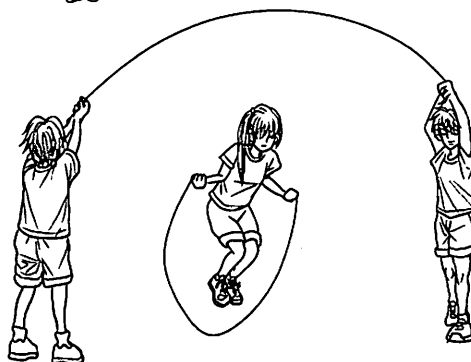
・手つなぎ連続とび



・交互跳び
交互に入って跳ぶ



・連鎖とび
相手のなわを片方ずつ持って



・短なわとびで跳ぶ
長なわで跳びながら中で短なわ跳びをする

9 スピード馬跳び

(方法)

- ・2人1組となり、1人が馬になる。もう1人は馬跳びを行い、すぐに180度向きを変えて反対側から跳ぶ。この運動を10秒間に何回できるかを競う。
- ・多い児童は10回近く跳べ、少ない児童は3回前後である。比べてみると、跳ぶ時間はほとんど変わりがなく、跳んでから次の動作に移るまでの時間で差がついている。反応時間を短縮させるのに有効である。
- ・慣れてきたら、30秒で行う。下のような基準を提示し、意欲的に取り組ませるとよい。

30秒馬跳び得点表

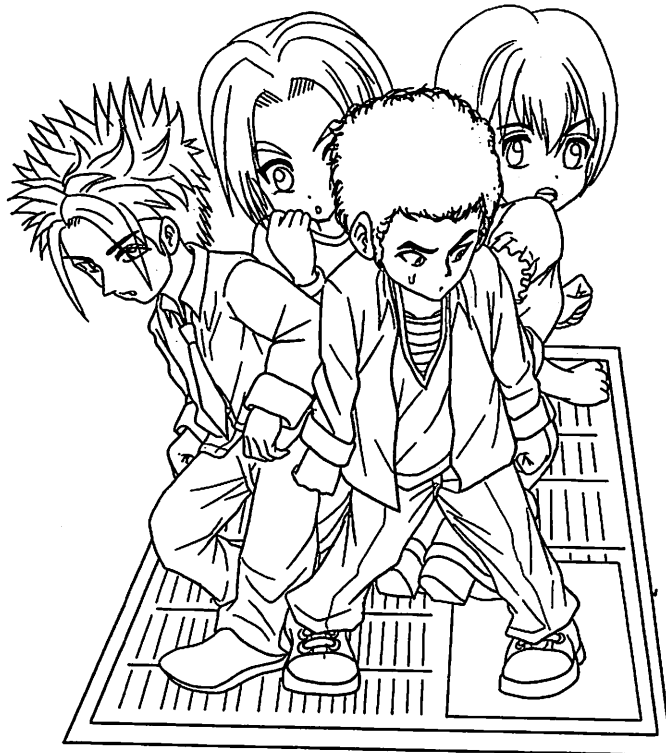
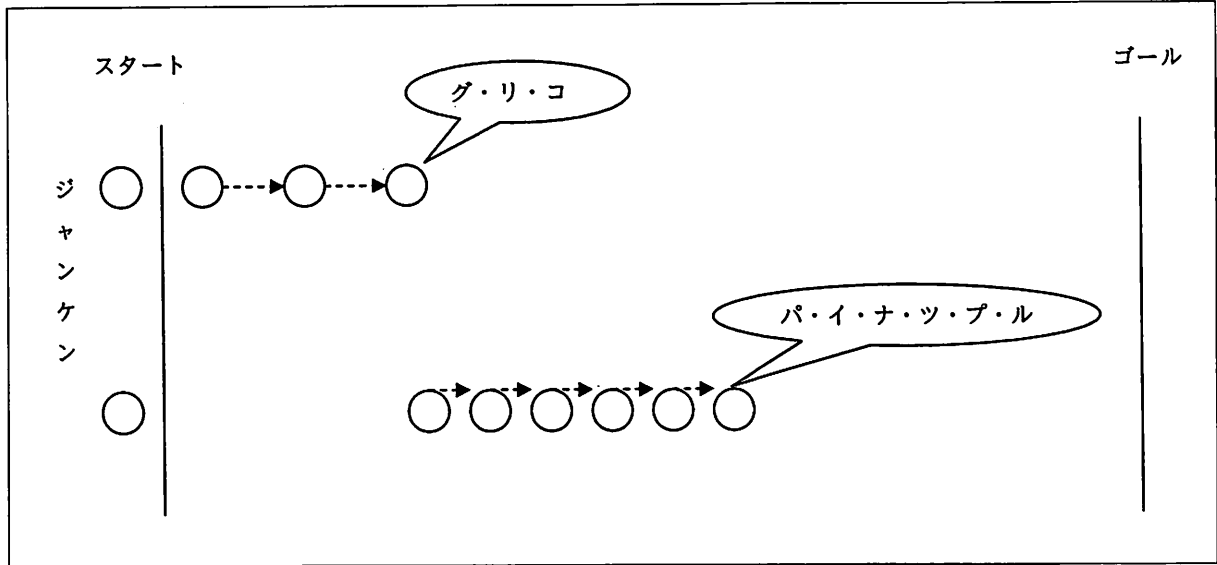
| 得点 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|----|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 回数 | 9~ | 11~ | 13~ | 15~ | 17~ | 19~ | 21~ | 23~ | 25~ | 27~ |



10 チ・ヨ・コ・レ・イ・ト

(方法)

- ・ 2人組 (3人組でもよい) でジャンケンをし、グーで勝ったら「グ・リ・コ」、チョキで勝ったら「チ・ヨ・コ・レ・イ・ト」パーで勝ったら「パ・イ・ナ・ツ・ブ・ル」の数だけ大またとび進み、早くゴールに着いた者が勝ち。



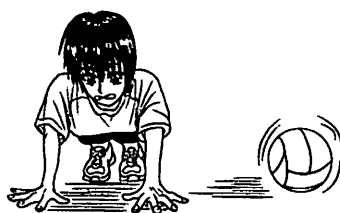
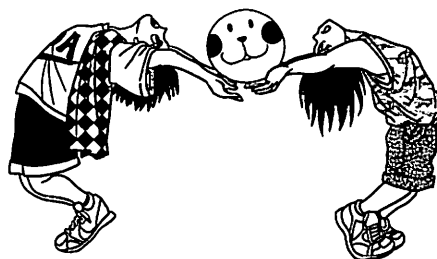
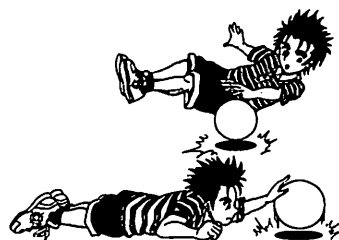
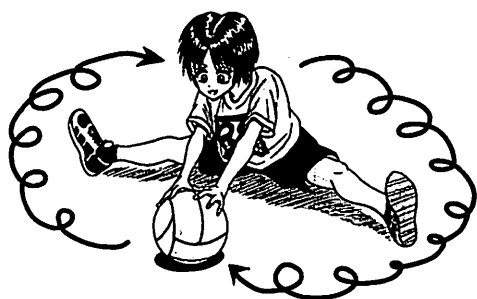
○仲よく
「新聞紙あそび」の例

ボールを使ったのしくあそぼう！

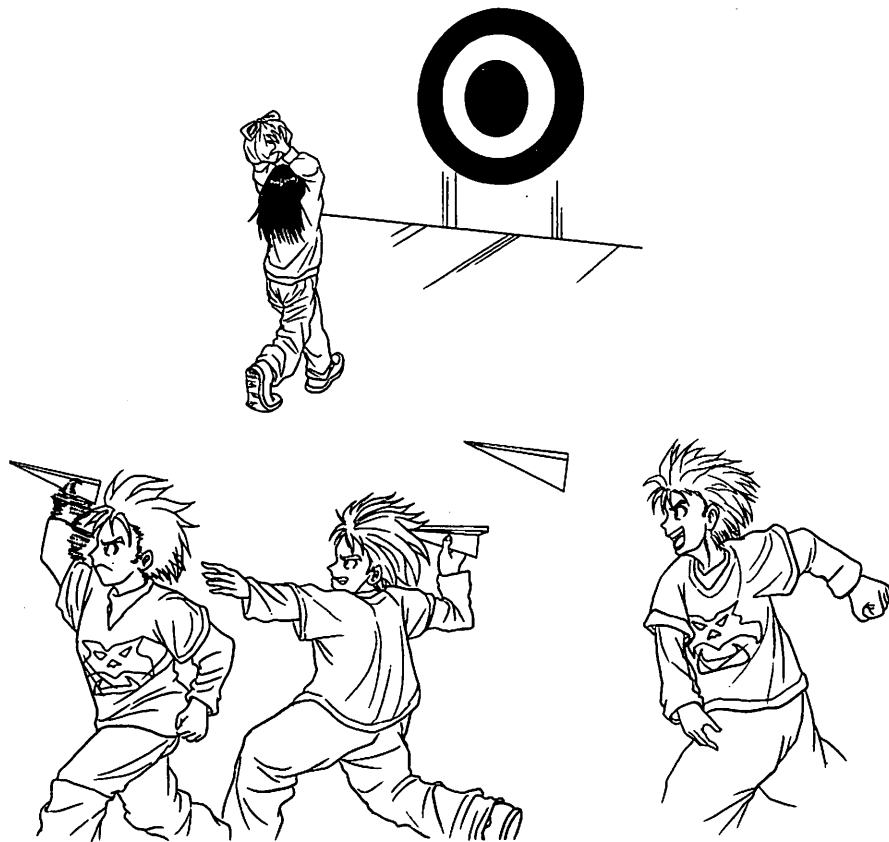
1 ボール運動の体ほぐし

対象 全学年

〔ねらい〕 ボールを使って楽しみながら、基本的なボールの操作法の習得を図るとともに手軽な運動を仲間と一緒に体験することにより、体を動かす楽しさや心地よさを味わうことが出来る。



2 ゴミゴミボール・紙ヒコーキ投げっこ遊び



【方法】

投げたり、的に当てたりしてゴミゴミボールでしっかりとした投げ方を行うようにする。正確に投げるためには大きな動作で行うようにさせることが投げる力のポイントとなる。

- ・ペアでキャッチボール 足をグーにした状態で「グー投げ」
足を前後に踏み出した「チョキ投げ」
- ・的に決めてあてっこゲーム 的に段ボール箱に向かって正確に的に当てる。
- ・紙ヒコーキ投げ 力まかせに投げることなく構えてから離すまで手首と肘をソフトに使いながら投げる。

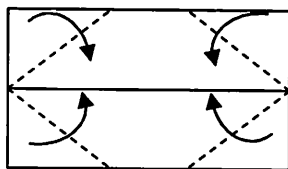
《より楽しくするための工夫》

- ・大きいボールは新聞紙5枚とレジ袋を用意
- ・小さいボールはティッシュ5枚と透明ビニル袋を用意
それぞれを丸めて袋に入れて形を整えて入り口をし
ばり出来上がり
- ・段ボール箱や壁にキャラクターの顔などを張って意
欲を高めて投げ合う。
- ・色々なボールや大きさの違う紙ヒコーキ使ってやっ
てみる（大きさ・重さを変えて）
- ・ペアで行う場合は、能力に応じて距離を変えてみる。

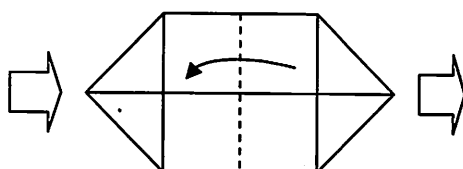


3 紙てっぽうバキューン

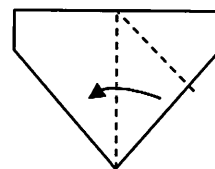
・紙てっぽうの作り方……A3サイズのコピー用紙が適当



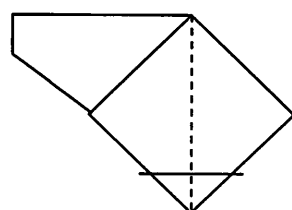
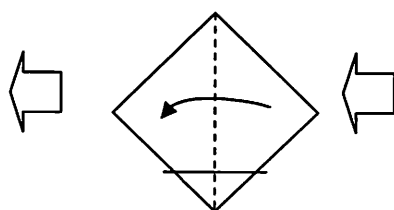
①半分に折って折り目を戻し、真ん中に向けて点線で折る。



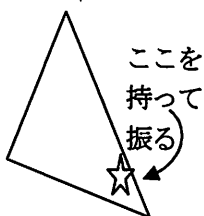
②三角形の頂点を合わせるように点線で折る。



③折り目に沿って開き折る。



④裏返して、同じように折り目に沿って開き折る。

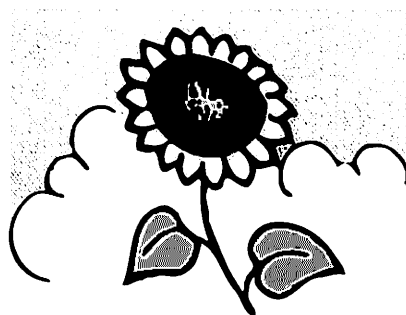


⑥紙てっぽうのできあがり

・紙てっぽうは下(はし)を持つのがポイント。音が鳴りやすくなるよ。

【方法】

体の前で縦や斜めに腕をふり、肘から先の関節をつかって紙てっぽうを加速させて大きな音を出す。音を出す一点を感じ取りながら大きく早く腕を振り音を出す。スナップを使い鳴らすことで投げ方の動作に結びつけていきます。

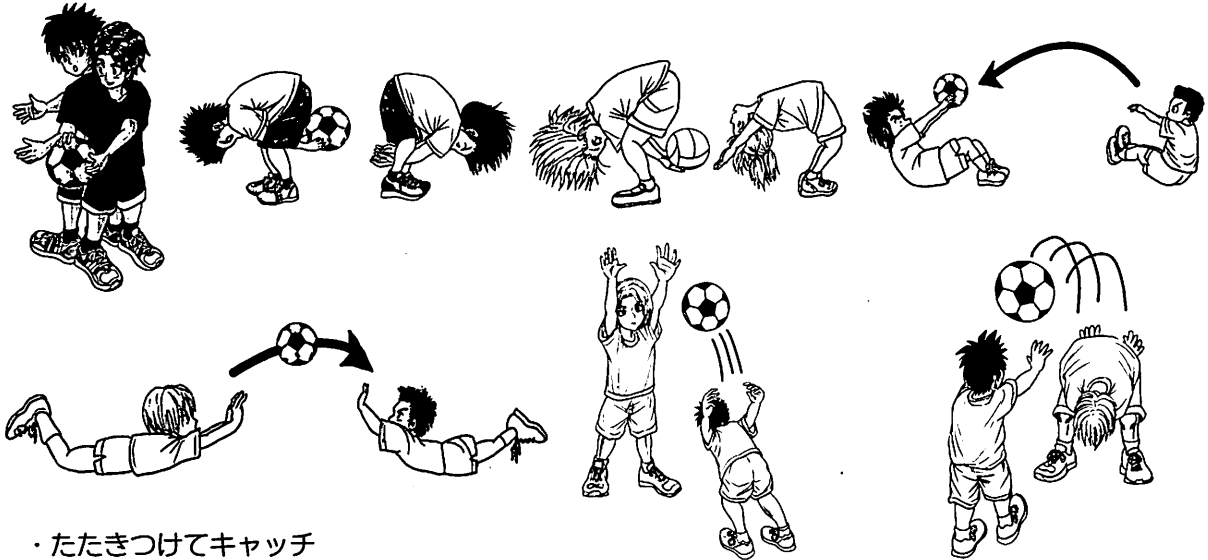


4 スローアンドキャッチ

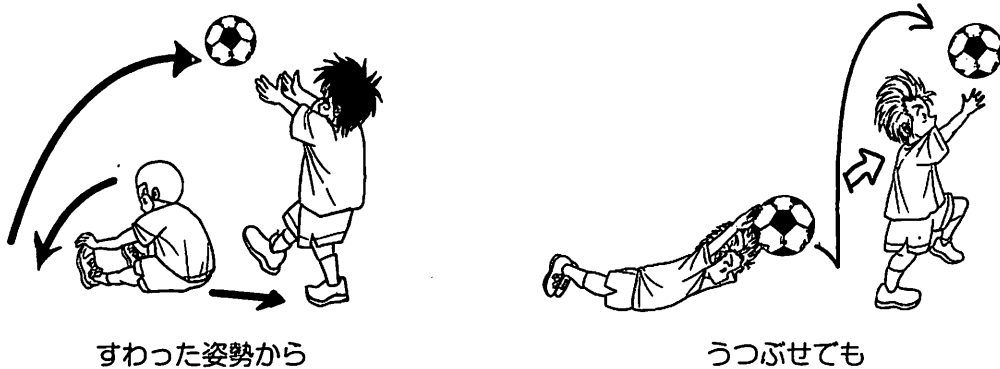
[方法]

投げたり、たたきつけたりしたボールをキャッチする。正確に投げ、しっかり取るためには十分に体を動かしながら行うようにさせることがポイントとなる。

・ペアでキャッチボール



・たたきつけてキャッチ



またから投げて

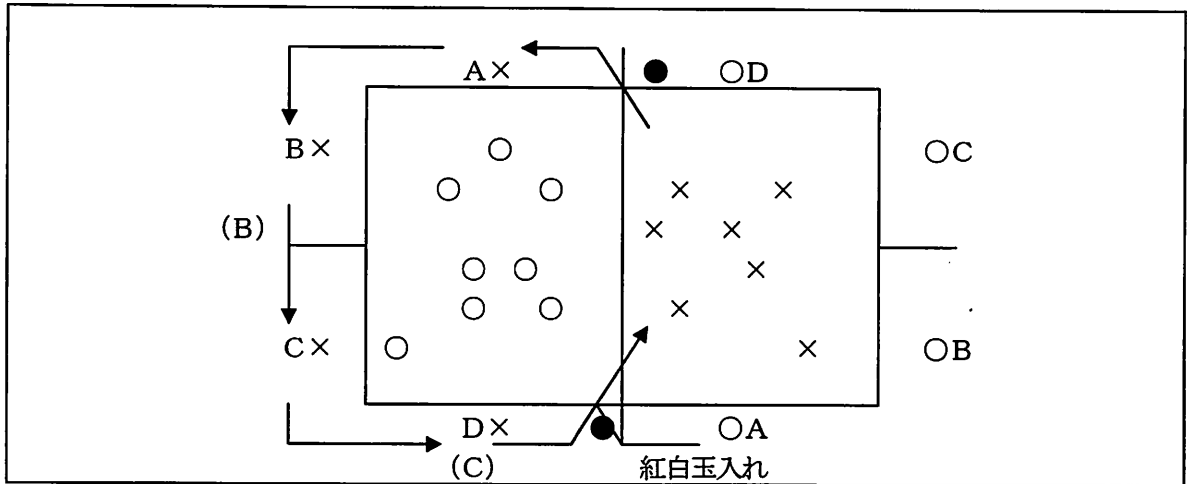


腕立て姿勢を入れて

《より楽しくするための工夫》

- ・音楽をながし、動きをよりリズムカルにする。
- ・いろいろなボールを使ってやってみる（大きさ・重さ・固さを変えて）
- ・ペアで行う場合は、能力に応じて距離を変えてみる。
- ・障害物を設けてやってみる。

5 ローテーションドッジボール



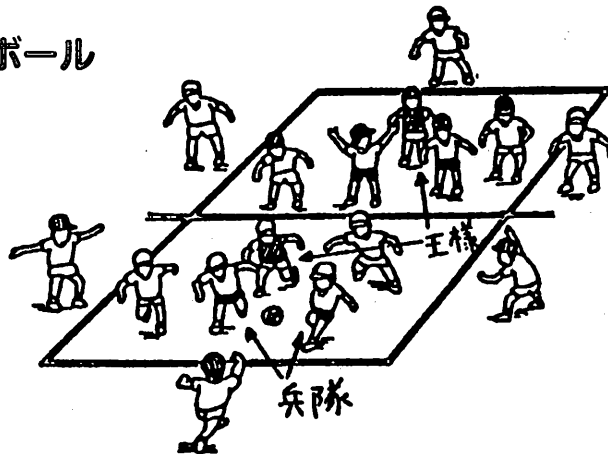
【方法】

図のように、最初に外野のA・B・C・Dの4人（チームの人数によってはA・（B）・（C）の3人）を決める。内野で当てられた子どもは外野のAの位置に出る。AはBに、BはCに、CはDに、Dは内野にというように左回り（時計と反対回り）に回りローテーションする。

紅白の玉を入れた容器をセンターラインの近くの外野におき、当てられた外野に出る際に、必ず一個取り、容器の外におく。ゲーム終了後に容器の外の玉の数を号令に合わせて数え、玉の数が少ないチームを勝ちとする。

得点（玉の数）が大差のゲームでは、数える前に勝敗が一目で分かってしまうので、逆に外に出しておいた玉が見えない容器に入れていき、数え終わるまで勝敗の行方が分からないようにするののも一つのアイデアである。

6 王様ドッジボール



【方法】

一人の子どもを「王様」にして、たとえ全滅しなくても王様が当てられたら負けとする。王様の他に「兵隊」を5人（1チームの人数に合わせて増減可）作る。兵隊は当てられても外野に出ることはないが王様を守るだけで投げることは出来ない。

各チームに王様になる順番を決めさせておくのもよいし、相手チームに指名させる事も出来る。ただしいつも特定の子にならないようにすること。

王様と兵隊には、色違いのゼッケンを付けるとはっきりする。

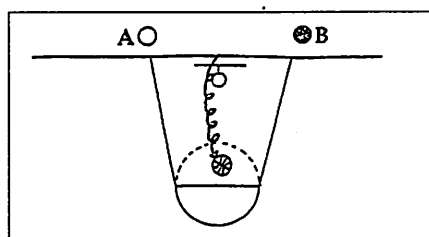
バスケットボール型ゲーム

〔ねらい〕 楽しみながらボールに慣れ親しみ、シュートの仕方を身につけ、自分たちが決めたルールで、誰もが楽しくゲームが出来る。

〔意 図〕 バスケットボールは、攻守の切り替えが早く、点の取り合いをするゲームである。シュートを決めることが一番の快感となるであろう。そのシュートを決めるための基礎技能（ドリブル・パス・シュート）を楽しみながら向上させ、ルールやコートの工夫などをする事により、ゲームを楽しむ事ができると考えた。

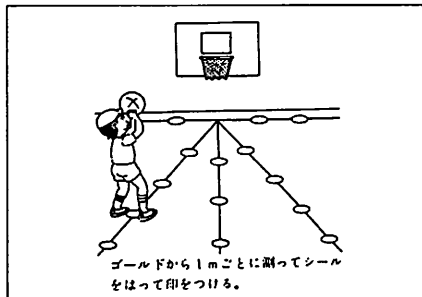
1 シュートゲーム 1対1

A・B 2カ所に分かれて、エンドラインから投げ込まれたボールの奪い合いから始まる。先にキープした者がオフェンスとなり1対1をする。リバウンドシュートも含め、先にシュートを決めた者が勝ちとし、負けた方は再度残って次の対戦相手と戦う。



2 シュートゲーム

時間内に（30秒～1分）シュートを決めた本数を競う。どこからシュートをしたら入りやすいのか、シュートの入りやすい位置を調べてマークしておくといよい。



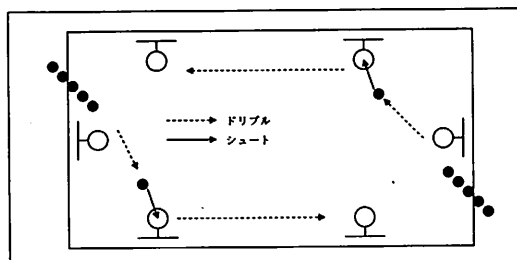
3 移動シュートゲーム（1チーム6人から8人くらい）

体育館にあるバスケットゴールを使う。（図は6ゴールとして説明）

チームごとにそれぞれスタートする場所を選ぶ。一人1周する間に何回シュートを決めたかを数えておく。全員が終わったら合計を出し勝敗を決める。

シュートは歩きながらランニングをしながら、ボールは持ったまま又はドリブルをしながらと色々考えることができる。

シュートが難しい場合は、白いボードに当てるだけでもよい（低学年）。授業の前にただランニングするのではなく、シュートゲームを取り入れると意欲を持って活動する。



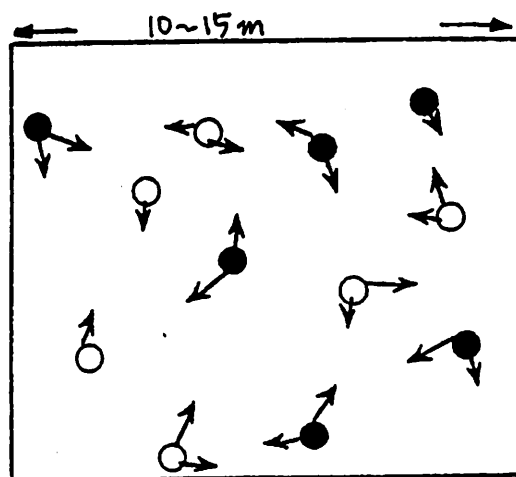
サッカー型ゲーム

【目標】 楽しくゲームをしながら、パス、ドリブル、シュートなどの基礎技能を身につける。

【意図】 サッカーでは、ボールコントロールが身についていなければゲームを楽しむ事が難しい。

しかし単調な練習では限られた時間の中で技能の上達は期待できない。そこで、ゲーム形式や遊び感覚を取り入れ、楽しく活動することによりサッカーに必要な基礎技能を身につけさせたい。

1 ポップコーン（けり出しゲーム）～ボールキープ力を高めよう～



一人1個のボールを持ってコート内に入る。

ボールをキープしたりドリブルしたりしながら相手のボールをコート外にけり出す。

相手にけり出されたり、自分からコート外に出た場合は負けとなる。

最後までコートに残っていたものが勝ち又はコート外に出た回数の少ないものの勝ちとなる。

※ 負けた場合は復活メニューを行い、再度コートに戻る〔復活制〕を取り入れることで、技能の低い子の運動量の確保にもつながる。

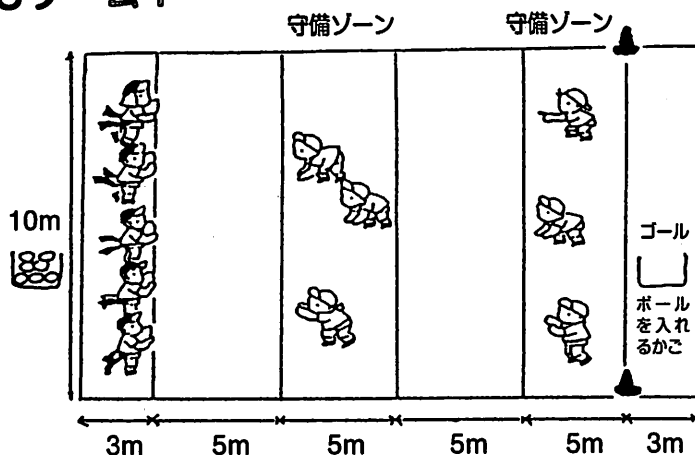
～復活メニューの例～

足裏タッチ40回・ドリブルダッシュカラコーン巡り・ドリブル遠足

- 一人一人のボールをキープする力やドリブルの力を高めることを目的に、一定の範囲と時間の中でボールを保持する力をゲームを通して身につけられる。
- 個人戦にしたり、チーム対抗戦で行ったりとゲームの形は実態に合わせて工夫できる。

タグラグビー

1 ボール運びゲーム1

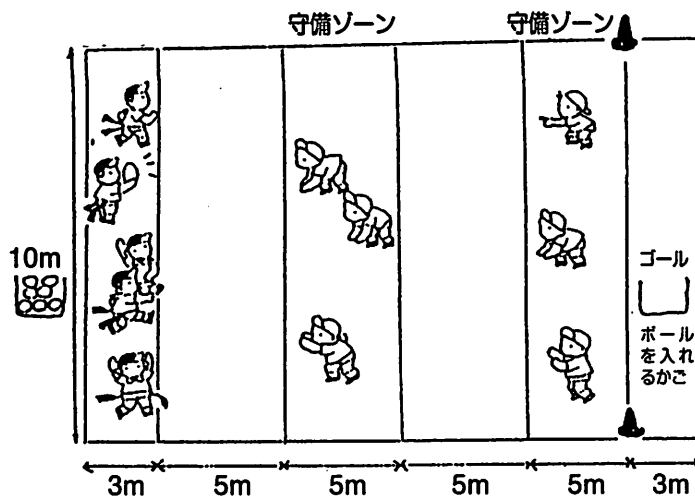


1チーム6人。攻撃側は1人1個ボールを持つ。守備側は守備ゾーンに3人ずつ入る。腰につけたはちまきを取られないでゴールまで行けばボールをかごに入れ、スタートラインに戻り時間内に何度でもチャレンジできる。

途中はちまきを1本取られたらコートの外に出て、はちまきをつけ直し、再びスタートラインから攻撃に入る。

運んだボールの数で勝敗を決める。

2 ボール運びゲーム2



1チーム6人。攻撃側はチームで1個ボールを持つ。

攻撃側はパス（横か後ろへ）を有効に使いディフェンスをかわし、ゴールにタッチダウンする。慣れるまでは前方へのパスもよいこととする。

守備側がボールを持っている人のはちまきを取るかボールを奪えば、攻撃側はスタートラインに戻り、再び攻撃する。

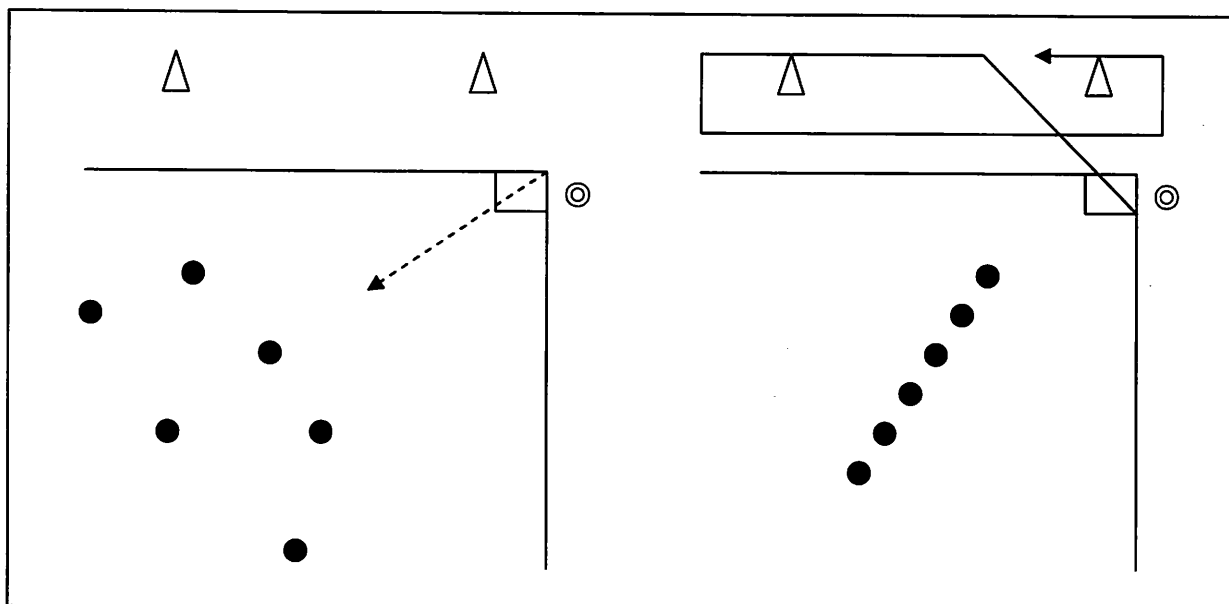
時間内にボールを何回運べたかを競い、次に攻守を交代する。

ベースボール型ゲーム

【目標】 遊び感覚を取り入れた練習・ゲームを通して、投げる・捕る・打つなどの基本技能を身につける。

【意図】 子どもたちは、小さなボールを扱うことには慣れていない。また、ベースボール型ゲームのルールは難しい。よって簡単に遊び感覚を取り入れた練習やゲームを通して楽しみながら、投げる・捕る・打つなどの基本技能とルールを身につけさせたい。

1 打つ・捕る ならびっこベースボール



〈ルール〉

攻撃側・味方が打ちやすい球を投げ（ワンバウンドでもよい）、打者がその球を打つ。

- ・打った打者はカラーコーンを回って戻ってくる。アウトになる前に戻ってこられたら1点
- ・アウトになるまで何周してもよい。回った回数だけ得点となる。
- ・打者が一巡したらチェンジ。

守備側・打った球を捕った者を先頭に、ホームベースに向き合って全員が1列に整列（前の人の肩に手をのせて）したら打者をアウトにできる。

- ・フライを捕ったらアウト。

ワンポイント

○ベースボール型ゲーム入門編として

- ・打者は打たないで自分で投げる。
- ・ティーを用いて打つ。
- ・1回の攻撃人数を少なめに設定する。（攻防の回数を増やす）
- ・守備側が捕りやすいボールを使用する。（恐怖心を取り除くため柔らかいボールを使用するなど）

○よりゲームをおもしろくするために

- ・チェンジの方法を自分たちで工夫する。
- ・色々な用具が使用できるよう準備する。

※ このゲームはみんなて声をそろえて「アウト」「セーフ」と声を出したり、少しでも早くアウトにしようと体をくっつけて並ぶなど、「体ほぐしの運動」にもつながると考えられる。場を盛り上げて楽しく行くとよい。