

「投」を含んだ運動遊び

松ぼっくりでフリースロー

【使うもの】 松ぼっくりなど



【進め方】

- ① 野外の活動などで拾い集めた、松ぼっくりを利用してゲームを行う。
- ② ボウルやバケツなどで設定したバスケットに、少し離れた位置から、松ぼっくりを投げ、投げた距離やバスケットに入った数で点を競う。

【アドバイス】

- ☆バスケットに入れるのが難しいときは、フラフープを置いたり、地面に大きな円を描いたりして、そこに投げることで難易度が下がり、小さな子でも投げ入れる楽しさを味わうことができる。
- ☆初めは近くにバスケットをおき、少しずつ離して腕を競わせながら、徐々に遠くに投げる意欲をつけていく。
- ☆室内ゲームの一種目として設定することもできる。

「投」を意識したポイント

野山や公園を散策しながら集めた木の実などで、投げる動作の基本を体得できる。
遠くに投げること、ねらったところに投げることを通して投げるための筋力・調整力が向上する。

ドッチビー

【使うもの】 ドッチビー

【進め方】

- ① 柔らかいディスク(ドッチビー)を使って、パスゲームや的当てゲーム、ドッジボールをする。
- ② ルールは、ボールを使ったものと同様。
- ③ 手首のスナップを利かせて、力強く振り抜いて投げる。

【アドバイス】

- ☆柔らかく、当たっても痛くないため、苦手な子も積極的に楽しむことができる。投げ方を練習してからゲームにするとよい。

「投」を意識したポイント

手首のスナップを利かせて、力強く投げる力をつける。ねらうところに投げる、速く投げるなど意欲的に取り組める。

ハイにげて

「投」を意識したポイント

逃げることにより、走力が鍛えられると同時に、相手をめがけて遠くに投げることにより腕の力が鍛えられる。

【使うもの】 ボール

【進め方】

- ① 鬼を決める。鬼はボールをもっている。
- ② 全員鬼の近くにいる。鬼が「だるまさんがころんだ！」と言ったら逃げ、「止まれ！」と言ったら止まる。
- ③ 鬼は持っているボールを誰かに当て、当たってしまった人は鬼となる。

【アドバイス】

☆ 鬼の方にお尻を向けて立ち、お尻を当てるようにするなどして、当てる場所を決めてもよい。

☆ キャッチしたらセーフとするもよい。

☆ ボールの投げ方・大きさを工夫する。(両手で、片手で、利き手で、頭の上から。テニスボール、ドッジボール、フリスビーなど)