



6 ボールあそび①

場所：広い場所

用具：2人で1つのボール

ボール操作に関わる身体感覚と技能の習得を目指します。
友達(ペア)の技能に合わせて、ボールを転がすようにさせてください。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

展開



ボール慣れ

ボールを2人で(両手・向かい合って)持ちます。その際ボールを手のひらで包むようにしておさえます。片手でおさえるときは、左右の手を交換し、利き腕のみにならないようにします。



ボールを優しく転がす

ボールを両手で包むようにおさえ、床の摩擦に逆らわないでボールの上を回転させながら指先が離れる感覚で押し出し転がします。スピードを調整してボールを転がすようにしましょう。



ボールを止める

ボールは、必ず転がします(ゴロ)。足裏と膝と胸で止めましょう。
ボールに合わせて床と体の接触部分ではさむイメージです。



ポイント

- 😊 ボールの転がる方向とスピードから、どこに移動するとよいかの判断やスムーズな移動を身に付けます。
- 😊 ボールの強さ・スピードの前に、「丁寧に」「柔らかく」といった感覚を大切にします。
- 😊 ボールと自分との距離感をつかんだり、自分から距離を縮めたりします。
- 😊 友達(ペア)と一緒に楽しみます。

コラム

ボール操作とは？



ボールを操ることは、次の9つの身体感覚と技能とらえています。

- ①ボール慣れ(ボールの大きさ・重さ・材質・手ざわり・弾み具合・手の平フィット感)
- ②体とボールの位置関係の把握
- ③ボールの移動に合わせた体の移動

- ④ボールを止める(足裏で止める、膝で止める、胸や腹で止める、手で止める)
- ⑤ボールの捕球(手渡し捕球、胸・手のひらキャッチ、足裏キャッチ、正面、サイド)
- ⑥ボール捕球の発展
(ボールの進行力をそらす:いなす・そらす、ボールから一度視線を切る:予測する)

- ⑦ボールのリズム(転がる、バウンド、垂直落下、放物落下)
- ⑧ボールの突き(ける、突く)
- ⑨ボールの投げ
(指から離れる感覚、指先で調整する、手渡し、横投げ、両手投げ、片手投げ、投げ上げる)



体育の授業では、上手な子に合わせたボールゲームを行いがちです。ボール操作は、多様な身体感覚と技能の総合能力ですので、それぞれを分解しながら、運動することも必要です。

まずは、上の動作の①②③の機会を大切に、④⑤⑥の捕球を何度も行いましょう。そして、①～⑥を土台として、⑦⑧⑨の投げ動作の習得につなげるようにしていきましょう。

(上野 秀人)



6 ボールあそび②

場所：広い場所

用具：2人で1つのボール

ボールあそび①からつながる空間認知と操作に関わる身体感覚及び技能の習得を目指します。

楽しさの要素	没頭	自己決定	有能感	集団ルール	人とのつながり
伸ばす能力	状況把握	空間的正確さ	力の強さの正確さ	タイミングの正確さ	素早さ
学習指導要領	体づくり	器械・器具	走・跳	ゲーム	表現リズム

展開



ボール渡し

ボールを相手に手渡したり、少し離れて浮かして渡したり、横向きにパスをしてみましょう。



ボールを落としてキャッチ

ボールを頭の高い位置から落として、その弾み具合によって、タイミングよくキャッチしたり、はさんだりします。



自分のところでついてキャッチ

2人で向かい合って、2mくらい離れます。

協力して交互に打つこととし、ボールを大小バウンドさせて打ち合います。

さらに、「何回続くかな？」という具合にゲーム化しながら楽しく行います。



ポイント

- 😊 ボールの強さ・スピードの前に、「丁寧に」「柔らかく」といった感覚を大切にします。
- 😊 ボールの落下やバウンドに合わせてタイミングのよいキャッチを身に付けます。
- 😊 友達(ペア)と一緒に楽しみます。
- 😊 「動きを経験する」というチャレンジから、少しずつ「何回続くかな?」という具合にゲーム化しながら楽しく行います。

コラム

ボール遊びの上達のコツ



①体の操作と道具の操作

体の操作とは、ボディ・コントロール、身のこなしのことです。人間の体は、体の部位・骨・筋肉・関節によって、複雑かつ連動した動きを生み出すことができます。スムーズな動きの習得は、素早い動きや力強い動きを調整することにつながっています。

ここでいう道具とは、ボールを指し、その操作として、ボール・コントロールがあります。操作の発展としては、ボールと体の間に存在する「2つ目の道具」があります。例えば、ラケット、バット、スティックなどが、それにあたります。

体の操作の経験が、道具の操作にも影響しますので、今後の球技に発展する道具操作につなげる上でも、体の操作の経験を豊かにすることが大切です。

②捕ることが先か？投げるのが先か？

「捕る」ためには、ボールの形状理解、ボールと体の距離感覚、ボールの推測、体の移動、キャッチ方法の選択等がスムーズに遂行されなければなりません。

「投げる」ためには、ボールを握るか、ボールの重力を支えて手のひらに乗せ、指からボールが離れる(リリースする)までに力を加える必要があります。

「捕る」ことがインプットであり、「投げる」ことがアウトプットで、いずれも大切なボール操作といえます。また、いずれも十分な回数の経験が必要ですので、可能であれば、習熟している者(例えば、保護者)との練習が望まれます。特に、「捕る」ことは、相手の投げた状況に影響を受けます。「投げる」とときには、相手を思いやる心も必要です。



(上野 秀人)

手作りボールを作ろう！

動画の「3 ボールであそぼう」では「ジャグリングボール」、「6 ボールあそび①②」では「スマイルバスケットボール(ミカサ社製)」を使用していますが、大切なのは、子どもたちにとって、「握りやすい」「扱いやすい」「用途に合う」かどうか大切です。それらの視点で、「形・重さ・大きさ、弾み具合」等を勘察し、先生に準備していただいたり、子どもが選択したり、作ったりするようにしてください。

ボールを作る場合は、「教科等横断的な学び」として、生活科や図画工作科と関連させたり、「家庭・地域連携の学び」として、家庭や地域の方と協働作成したりするのもいいと思います。

〈 自分で作れる「ボール」の作成例 〉

○「小」ボールを作ってみよう！



- 1) 新聞紙ボール(学校や家庭にある使わなくなった紙でOK)
新聞紙を丸めて(適度な大きさに)、セロハンテープやビニールテープで巻いてみましょう。
- 2) 靴下(のび～る手袋)ボール
片方にもう一方を入れてみましょう！そのあと丸い形にします。

※他にも、お手玉や学校にあるもの(玉入れの紅白玉等)、お家にあるものを利用しましょう。

○「大」ボールを作ってみよう！

- 1) 新聞ボールの作り方
(公益財団法人日本サッカー協会著『小学校体育全学年対応 新・サッカー指導の教科書』より)



ボールが止められない子には、新聞ボールが有効。ボールが転がりすぎないため、技能が安定しない子の助けとなります。

- 2) パーカーを使って(流通経済大学 小谷究准教授考案)
厚手のパーカーを畳んで使います。詳しくは、以下のURL動画(※2:08～4:07)を参照してください。
https://youtu.be/qE_oNvfkU8E

※他にも、体育館や学校にあるボールや身近なものを使ってみましょう！

【参考文献】

- 1) 竹中晃二(2017)子どものプレイフルネスを育てるプレイメーカー. サンライフ企画, 東京.
- 2) 深代千之(2009)運動も勉強もできる脳を育てる「運動神経」のつくり方. ラウンドフラット, 東京.
- 3) 宮下充正(1980)子どものからだ-科学的な体力づくり. 東京大学出版会, 東京.
- 4) 益川満治ほか(2022)小学校低学年児童に対する運動プログラムの効果検証～身体活動セルフエフィカシーと運動好意度からの検討～. 弘前大学教育学部紀要, 127:103-108.
- 5) 中村和彦(2011)運動神経がよくなる本. マキノ出版, 東京.
- 6) デビッド・L・ガラヒュー: 杉原隆監訳(1999)幼少年期の体育発達の視点からのアプローチ, 大修館書店, 東京.