

「もっと楽しい体育授業で体カアップ！」事業

投げる運動遊び事例集



山梨県教育庁保健体育課

1 学校訪問・指導の流れ

(1) 学校訪問の基本的な流れ（訪問校により時刻は前後します）

- 8 : 20 訪問校集合・打合せ
- 8 : 50頃 1校時 原則として1学級, 学校規模により複数学級の場合あり
- 9 : 35頃 2校時
- 10 : 20頃 中休み(休憩)
- 10 : 50頃 3校時
- 11 : 35頃 4校時
- 12 : 30 打合せ・解散

(2) 1単位時間(45分)の指導の流れ

時間	学 習 活 動	留意点
0 (3)	集合・あいさつ・講師の話	・講師の自己紹介と本時の目標を簡潔に伝える
3 (7)	体ほぐし・準備運動 (投の運動以外の運動を行う場合は, この時間を5分延長し, 投の運動①を短縮する)	・タオルを使ったストレッチ運動及び投の動きづくりを意図とする。 ・投の運動以外の運動を追加する場合は, この時間に指導する。 (例) 鬼あそび, ストレッチ
10 (10)	投の運動(遊び)①	・学年に応じた投げる運動(遊び)を選択する。 ・3人の講師で指導する児童を分担し, 運動を楽しめるような助言を行う。
20 (5)	投げるコツの指導	・「トン, トン, クル」や, 児童の実態によって体重移動を加えた指導を行う。 ・全員に一齐指導するとともに, 講師で分担して個別の指導も行う。
25 (15)	投の運動(遊び)②	・コツを意識して, 「全身で」, 「全力で」投げるように指導する。 ・投の運動(遊び)①と同じ運動でも違う運動でも構わない。
40 (5)	ふりかえり・講師の話	・コツの復習とともに, 運動遊びの楽しさを振り返り, 運動の日常化につなげる
45	あいさつ	

2 投の動きづくり事例

①ストレッチ

多くの児童は、投げる動きに慣れていないため、肩関節の可動域が狭い状態であると考えられる。投の運動前に【図1】のように、タオルを使って肩のまわりをストレッチしておく。

ストレッチの際は、ゆっくりと呼吸を止めず行うことを助言する。

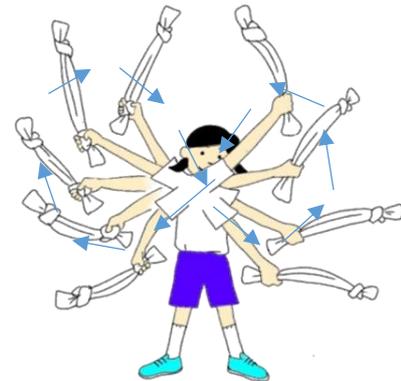


【図1】

また、肩を中心に8の字をえがくようにタオルを大きく回すことで肩関節の可動域を広げると共に、大きな体の動かし方につなげることができる。【図2】

肘を中心に速く回そうとする児童が多いので、肩を中心に大きく回し、タオルの先ができるだけ体から遠いところを回るように意識させる。

また、手首の動きを生かした投球につなげるため、親指、人差し指、中指の3本の指でタオルの結び目を握るように指導する。



【図2】

②投げる姿勢の指導

投の運動経験が少ない児童は、ボールの握り方、姿勢、手足の動かし方を理解できていない。そこでタオルを使った動きづくりを行う。

まず、タオルの両端を結び、片方の結び目を使ってボールの握り方を確認する。

次に、投げる方向に対して横向きに立ち、投げる方向を指差すように指導する。

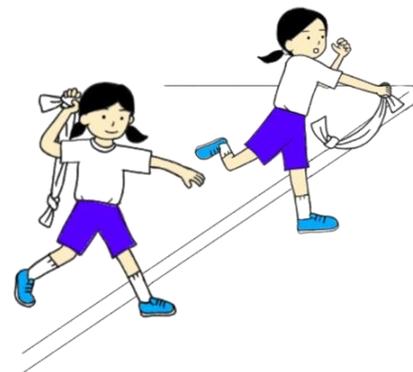
腕の振り方については、まず手の甲で頭を軽くたたき、体を回転させて力強く腕を振らせる。合い言葉は「トン、トン、クル」。力強く振らせるために「クル」を「ビュン」に替えることも効果がある。

動きに慣れていない段階では、「大の字」の姿勢で行うが、動きになれてきたら「トン、トン」で軸足に体重を乗せ、「クル（ビュン）」で踏み出す足に体重を移す動きも経験させる。【図3】



【図3】

また、マットの上に膝立ちになり、上半身を使って投げさせることで体のひねりを体得させたり、マットから踏み出すことで自然な体重の移動を促したりする指導も効果的である。【図4】



【図4】

③「ボールとお友達になろう」

ボールを使って様々な運動遊びを行う前提として、まずボールに慣れることが大事になってくる。特に低学年の児童には、ボールに触れる時間を十分確保してあげることが大切である。その中にゲーム的要素を取り入れると飽きることなく取り組むことができる。

【運動の例】

運動場、体育館とも可能

○まりつき

→ 右手で 左手で 両手で 歩きながら …

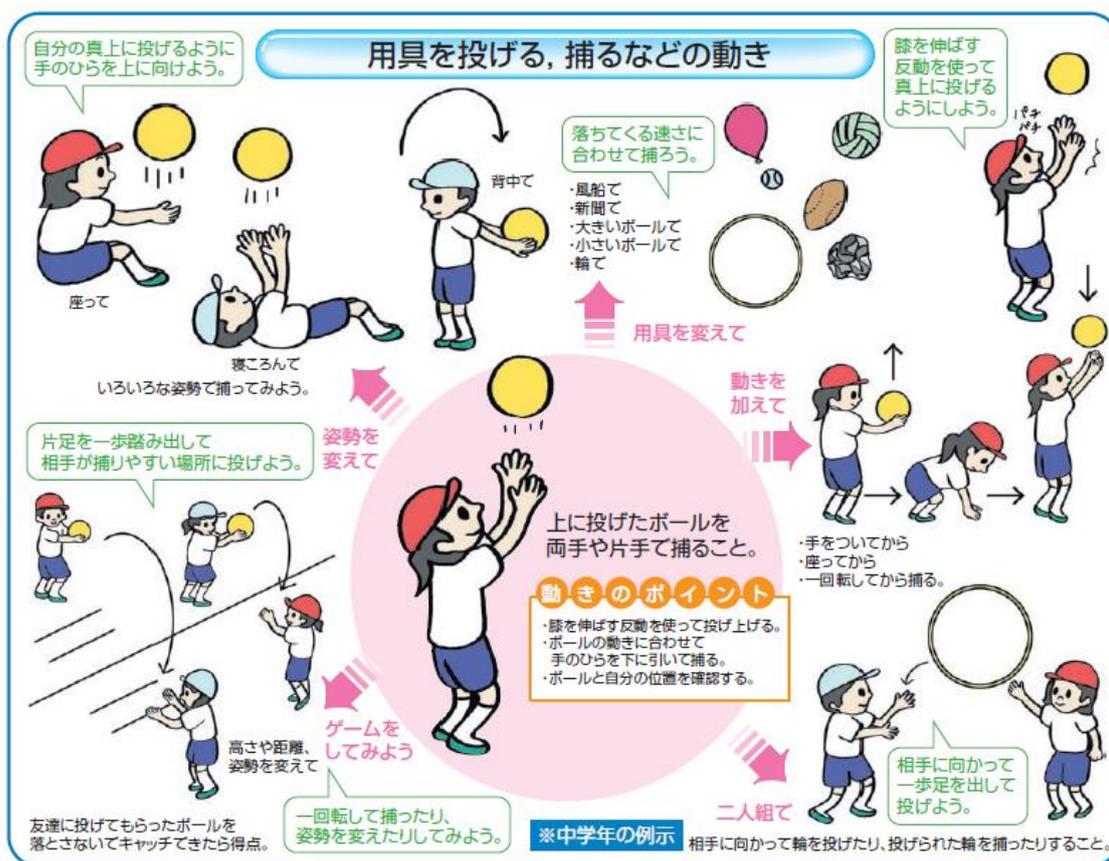
○投げ上げキャッチ

→ 手をたたいて 回転して 前転して …

○地球一周

→ 立って 長座して …

→ 頭 胸 腰 足 …



多様な動きをつくる運動（遊び）パンフレット 文部科学省 より

- ・ ボールの種類は何でも良い。
- ・ 全員が同じボールを持つ必要はない。
- ・ 次の時間には違う種類のボールを使って運動させるようにする。

【用具】

・ 各種ボール 児童数

3 投の運動（遊び）事例

①「あーした 天気」『てるボール』！

テニスボールにバンダナを巻いた「てるてる坊主」のような用具を、全力で遠くに投げる運動。投げた距離により「はれ」「くもり」「あめ」となる場を用意し、「はれ」を目指して楽しみながら繰り返し投げる運動をすることが期待できる。

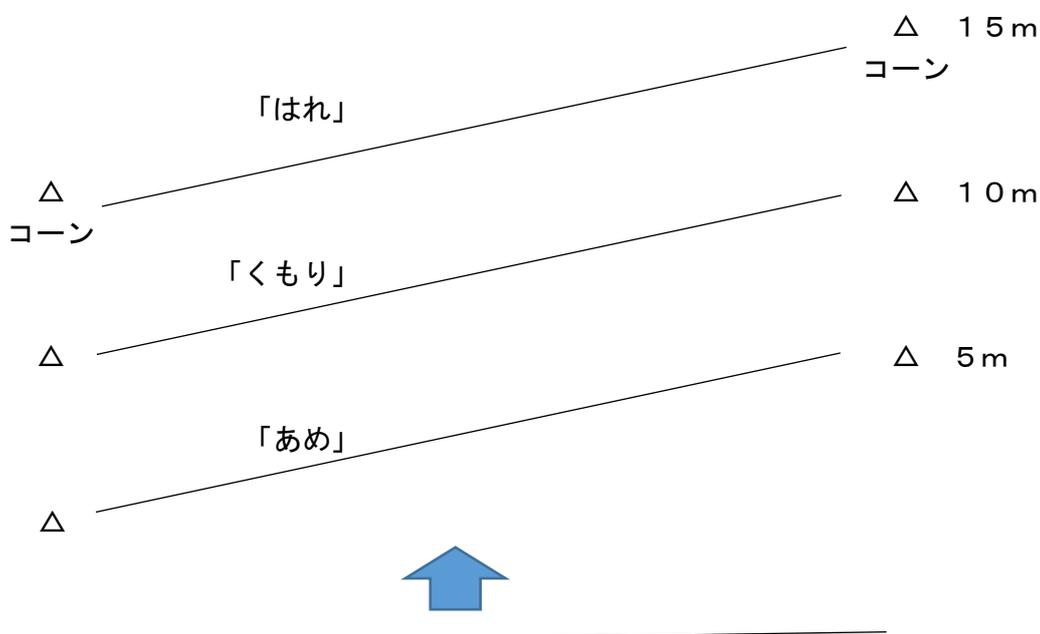
【運動の場（例）】

運動場，体育館ともに可能

【人数】

1学級30人程度

場を広げれば2学級も可能



- ・児童個々の力に応じて「はれ」を目指せるような場を設定。
- ・中学年では，目標を小さくし，マットの上に着地させる場も設定できる。
- ・投げる，走る，拾う，戻る，を一斉に指示し，安全に気をつけて行わせる。
- ・何回か投げた後，友達と交代で投げ，互いの投げ方を見合う場面を設定する。

【用具】

- ・「てるボール」 児童数
- ・カラーコーン等 8本
- ・カラーマット（必要に応じて）

※「てるボール」の中身は，児童の実態や運動の種類に応じて，テニスボール，ティーボール，新聞紙を丸めたもの等，変更できる。投げ合うような運動なら，柔らかい中身にする。



②「高くとんでけ すぺーすシャトル！」

バドミントンのシャトルを、バケツ等の目標に入れることを目指して投げる運動。全力で投げても数メートルしか飛ばないので、狭いスペースで学習できる。5～7メートル先の目標に入れるためには、投げ出す角度が重要であり、全身で投げるとともに、より遠くに投げるための投射角度に気づくことができる運動である。

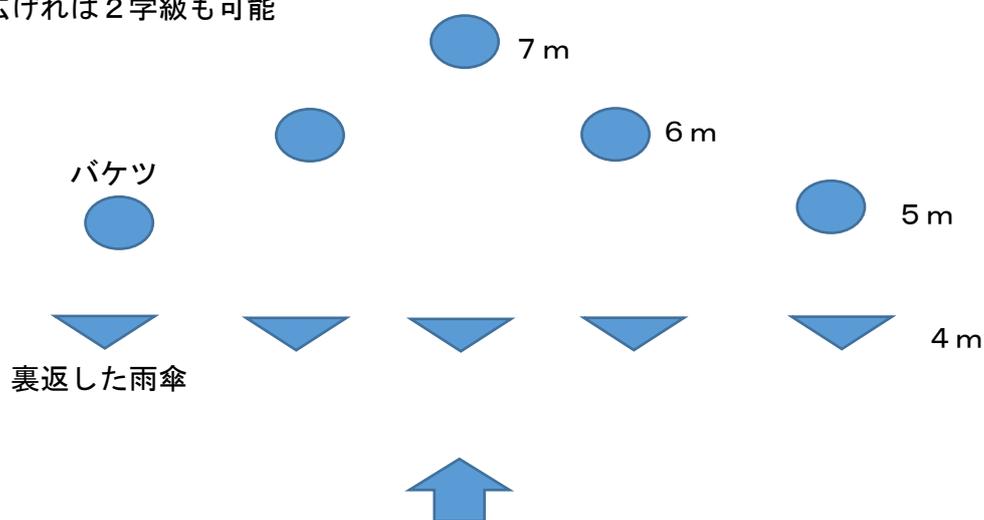
【運動の場（例）】

運動場，体育館ともに可能

【人数】

1学級30人程度

場を広げれば2学級も可能



- ・すべての児童が自分の力に応じて目標をもてるように場を設定。
- ・距離を1mずつ長くすることで中学年の場も設定できる。
- ・投げ出す角度に気が付くような助言を行う。
- ・何回か投げた後，友達と交代で投げ，互いの投げ方を見合う場面を設定する。

【用具】

- ・シャトル 児童数×3個程度
- ・バケツ等 5つ程度
- ・雨傘など 5つ程度
- ・その他の的や目標となるもの（必要に応じて）

③「めざせ！ホールインワン！」

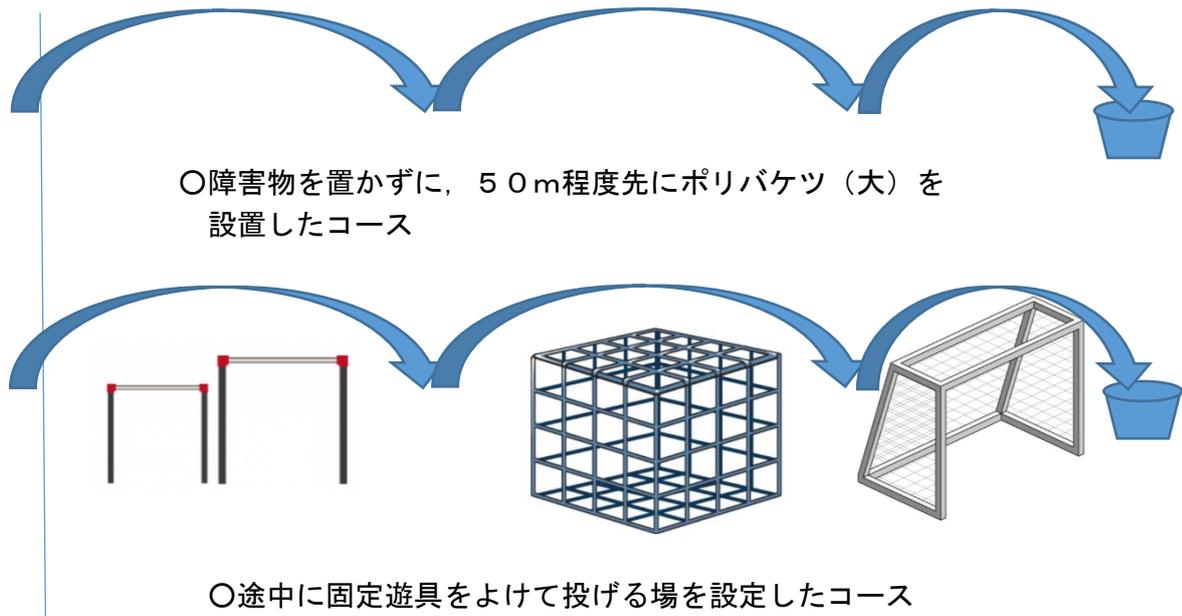
ゴルフのようにできるだけ少ない回数で、目標に「てるボール」を投げ入れる運動。少ない投球回数にするために1回の距離を少しでも長くしようとする児童の願いと、遠くの投げるためのコツの指導を関連させて、身に付けたことがゲームに生かせるようにしていく。

【運動の場（例）】

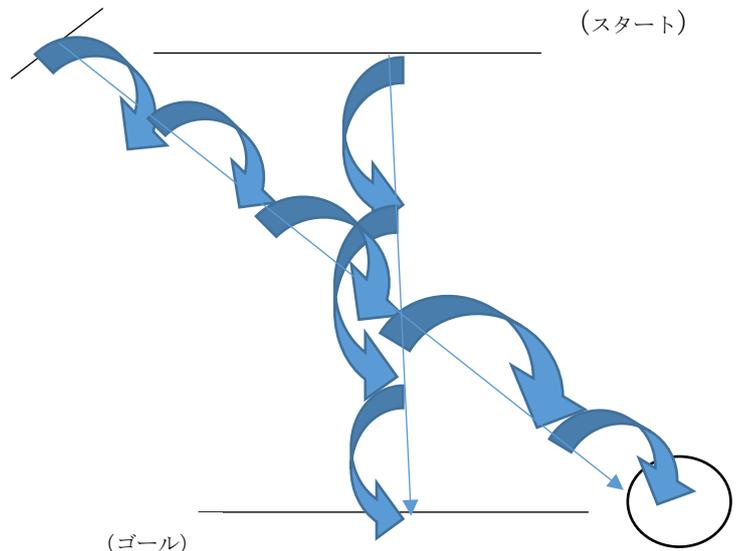
運動場（低学年なら体育館でも可能）

【人数】

1～2学級（体育館なら1学級）



- ・ホールは、ライン、フープ、バケツなどを利用し、グラウンドや体育館を斜めに使うなどして徐々に距離を長くする。
- ・投げ出す角度を意識して運動できるように、固定遊具や障害物を利用したコースで楽しく運動できるようにする。
- ・自分より前で投げている児童にぶつけないように、安全な距離を確認して、投げるようにする。班で時間差スタートすると危険性が少ない。
- ・できるだけ少ない投球回数を目指すゲームだが、投運動を数多く経験させられるように、何度も挑戦したり、複数の場を用意したりするなどの工夫を行う。



【用具】

- ・各種ボール（お手玉、シャトル、「てるボール」等） 児童数
- ・フープ、70L程度の大型ポリバケツ等 5つ程度（設置するホール分）
- ・固定遊具、ミニサッカーゴールなどコースの設定によって適宜

④「相手のコートにたくさん投げよう！」

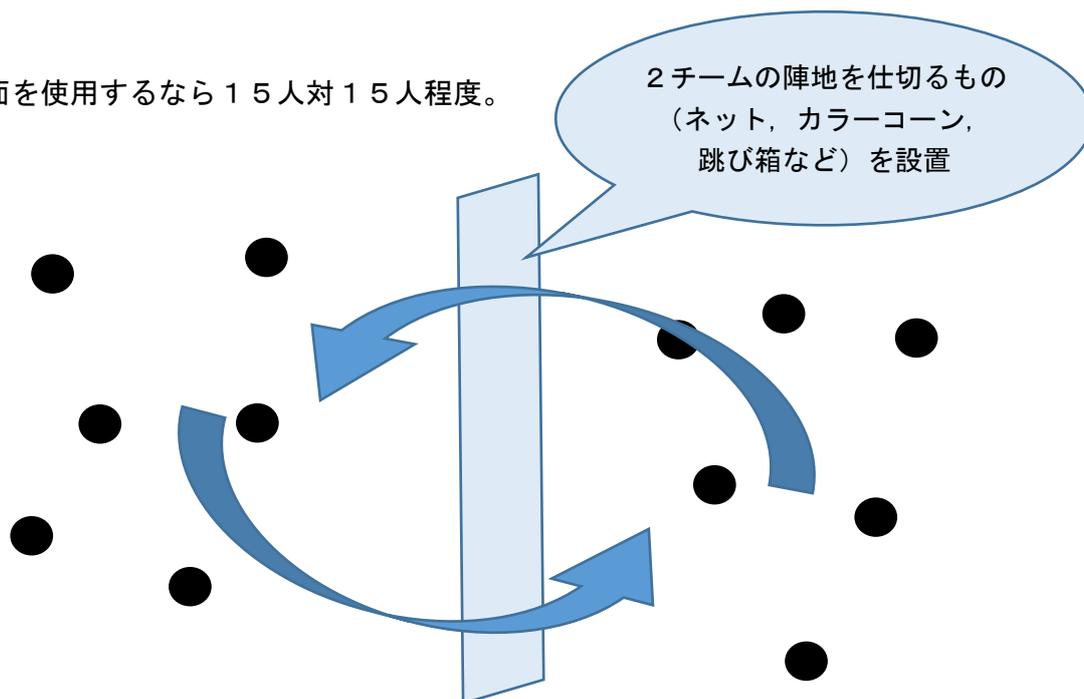
ネットを挟んでの攻防になる。時間内に相手陣地にお手玉等を多く投げ入れたチームが勝ちとなる。ネットを越えるように投げることにより、上方へ角度をつけて投げることができるとともに、一人の投げる回数を数多く確保することができる運動である。

【運動の例】

運動場、体育館ともに可能

【人数】

体育館全面を使用するなら15人对15人程度。



- ・ 2チームを仕切るものは、正式なネットに限らず、カラーコーン等に紐を張ったものや跳び箱等でも良い。
- ・ 陣地を囲む線を設定しないことで、相手が投げ返しにくいように、陣地の奥を目がけてなるべく遠くに投げようとするのが期待できる。
- ・ ネットの高さは、テニス、バドミントン、バレー程度というふうに徐々に高くしていくと、投げ出す角度を高くすることができる。
- ・ 班で作戦を考えさせると様々な工夫が出てくる。

【用具】

- ・ 各種ボール（お手玉、シャトル、新聞紙を丸めたボール等） できるだけたくさん

⑤「連続かべあてゲーム！」

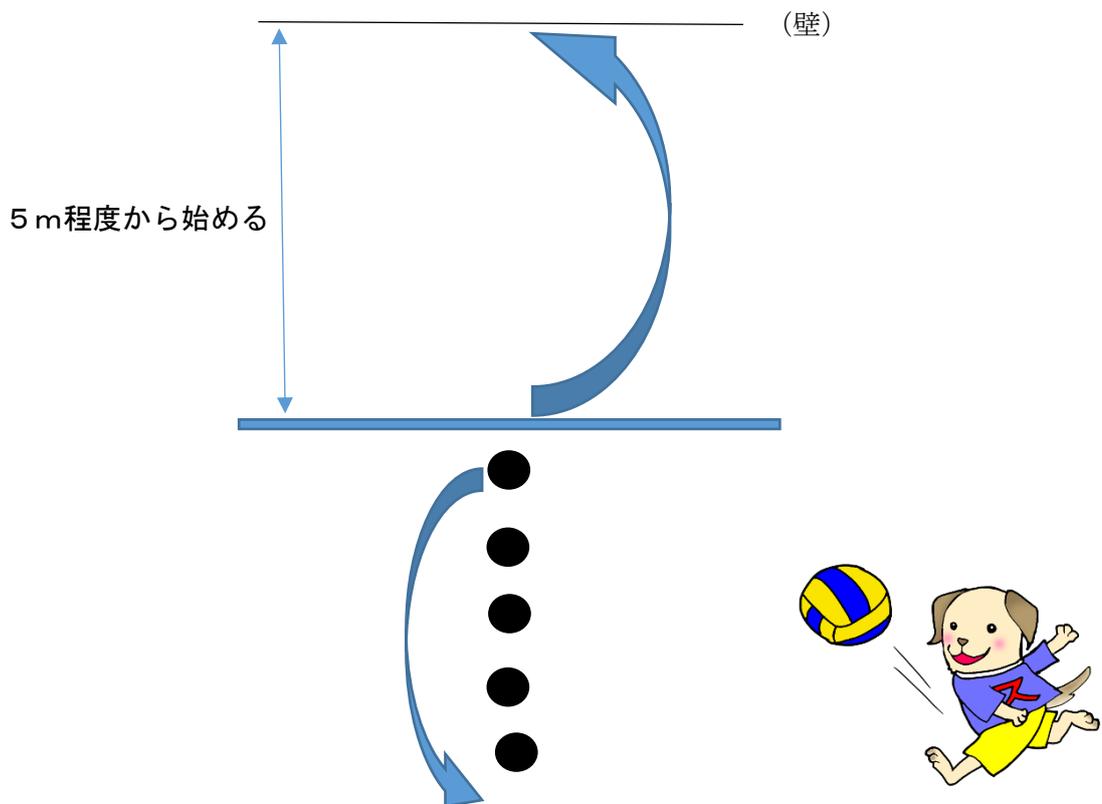
班ごと縦1列に並び、先頭の児童が壁に向かってボールを投げ、ワンバウンドしたボールを次の児童がキャッチする。投げた児童は列の後ろに回る。これを繰り返し1分間に何回投げられるかで競う。回数を増やすために、投げることの正確性が求められる運動である。

【運動の例】

運動場、体育館ともに可能

【人数】

1学級30人程度（壁のスペースがあれば人数を増やせる）



- ・ 少人数の学級や壁のスペースが広い場合は、一人で、あるいは2人組で行うと投球回数が増える。
- ・ ティーボールは投げやすく、ハンドボールは捕りやすいので、児童の実態に応じてボールを選択する。
- ・ 壁に、的になるようなしるしをつけておくのも良い。
- ・ 班全員で声を出し合って回数を数えると、一体感が生まれる。
- ・ 壁までの距離は徐々に長くしていくと良い。

【用具】

- ・ ティーボール又はハンドボール1号 各班（一人、ペア）1個ずつ

⑥「的あてゲーム ～めざせ！ストライク！編～」

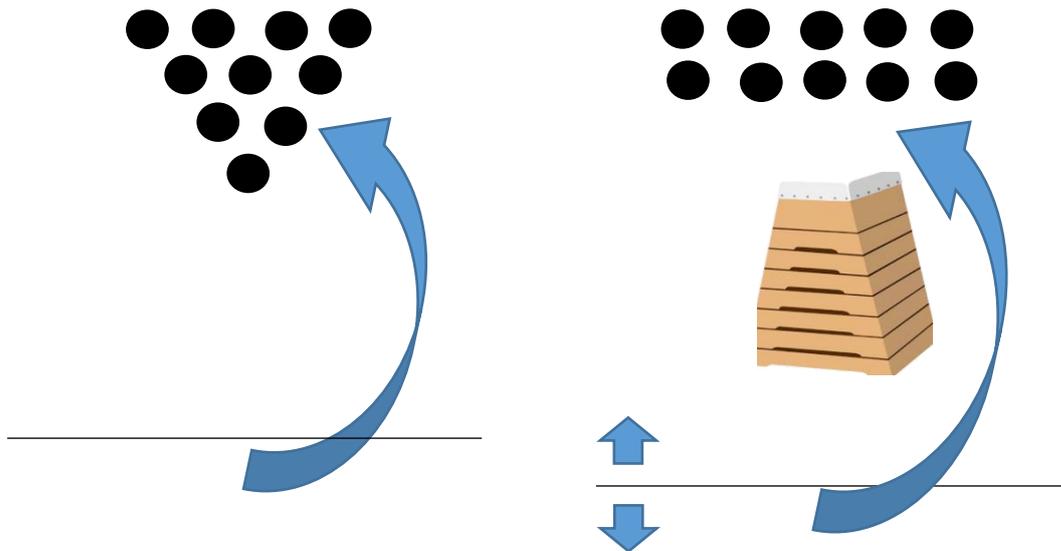
ボーリングのようにペットボトルを並べ、転がすのではなく投げることによってペットボトルを倒すゲームである。ペットボトルの並べ方や本数を工夫することによって、投げ方の工夫も必要になってくる。また、投げる距離も徐々に長くしていくと良い。

【運動の例】

運動場、体育館ともに可能

【人数】

1～2学級（体育館なら1学級）



- ・ ペットボトルには、四分の一くらいに水か砂を入れる。
- ・ 個人対抗ではなく、倒したペットボトルの合計で班対抗にすることもできる。
- ・ 児童の実態に応じて、ペットボトルまでの距離を伸ばしていく。
- ・ ペットボトル並べ方は児童に工夫させても良い。
- ・ ペットボトルまでの間に跳び箱やカラーコーンなどを置いて山なりのボールを投げさせる工夫もできる

【用具】

- ・ ペットボトル 10本×班の数
- ・ 各種ボール（ティーボール、「てるボール」等） 児童数
- ・ 跳び箱、カラーコーン 等 適宜

⑦「的あてゲーム ～大きなボールをおしかえせ！編～」

バランスボールにティーボールやカラーボールを勢いよくぶつけ、自分たちの陣地から遠ざけることを目的とした運動。正確性も求められるが、勢いよくぶつけないとバランスボールの方向が変わらないことに着目し、力強く投球することを意識させる。

【運動の場（例）】体育館

【人数】1～2学級

バレーボールコート（18×9m）

2チームがそれぞれサイドラインに分かれる。



- ・1回のゲーム時間は1分間程度（児童の投球回数によって調整する）。
- ・相手チームが投げたボールなど、落ちているボールを拾って何度も投げるよう指導する。
- ・コートの中に足を一歩踏み出すことができることとし、足を踏み出すことを意識させる。
- ・コート内のボールは拾わないなど、安全に注意して運動することを指導する。

【用具】

- ・バランスボール 児童15人に1個程度
- ・ソフトバレーボール（必要に応じて）
- ・各種ボール（ティーボール、カラーボール、ハンドボール1号等）できるだけたくさん
※片手で投球できるボールであれば、どんなものでも良い。

⑧「的あてゲーム ～はこをおし出せ！編～」

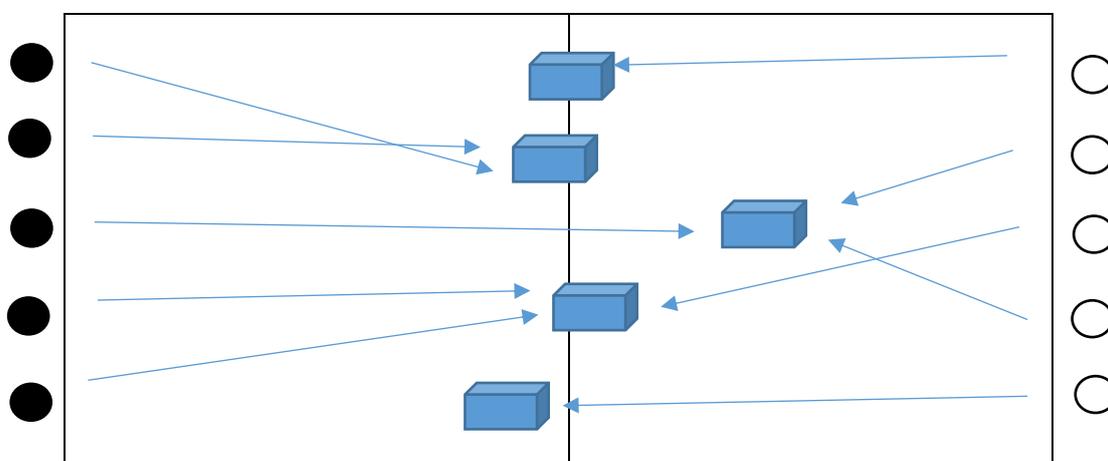
コート中央に段ボール箱を置いて、それに向かってボールを投げ、箱を相手の陣地に押し出した分を得点とするゲームである。狙ったところにできるだけ強いボールを投げることを要する運動である。

【運動の例】

運動場、体育館ともに可能（*体育館の方が既存のコートを使いやすい）

【人数】

1学級30人程度（複数コートにすることにより2学級でも可能）



- ・ 段ボールは、様々な大きさや形のものを用意し、置く数や、置き方も縦や横にする等して場の工夫をすると良い
- ・ 速く投げようとして、動きが雑になるようであれば、全力で強く投げた方が的が動くことを助言する。
- ・ コート内のボールは拾わないようにすると危険性が少ない。

【用具】

- ・ 段ボール箱 できるだけたくさん
- ・ 各種ボール 児童数の2～3倍

⑨「的あてゲーム ～的をたおせ！編～」

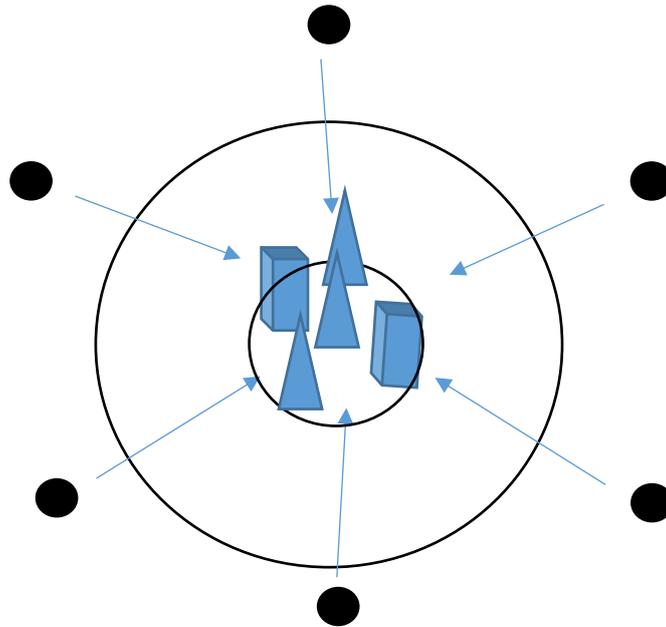
円形又は方形のコートで行う。中央に的を置き、それを倒すという単純なゲームである。1分間に何個倒せたかを競い合う。

【運動の例】

運動場、体育館ともに可能。

【人数】

1つの場に5～6人程度。人数に応じて場を設定。



※的の置き方の例



- ・一つの班で場を一カ所使用するので、いくつか場を設定する必要がある。
(できれば班の数の半分の場があると良い)
- ・的は、カラーコーンや段ボール箱を利用する。
- ・的に、絵や写真を貼り付けると楽しく取り組む事ができる。
- ・的の数や置き方を変える等場の設定を工夫すると良い。
- ・コート内のボールは拾わないようにすると危険性が少ない。

【用具】

- ・的になるもの(段ボール箱、カラーコーン、ペットボトル 等)できるだけたくさん
- ・各種ボール 児童数の2～3倍

⑩「全身で、全力で、遠くに投げよう」

(中学年以上で「走・跳の運動」に加えて実施する学習として行う場合の例)

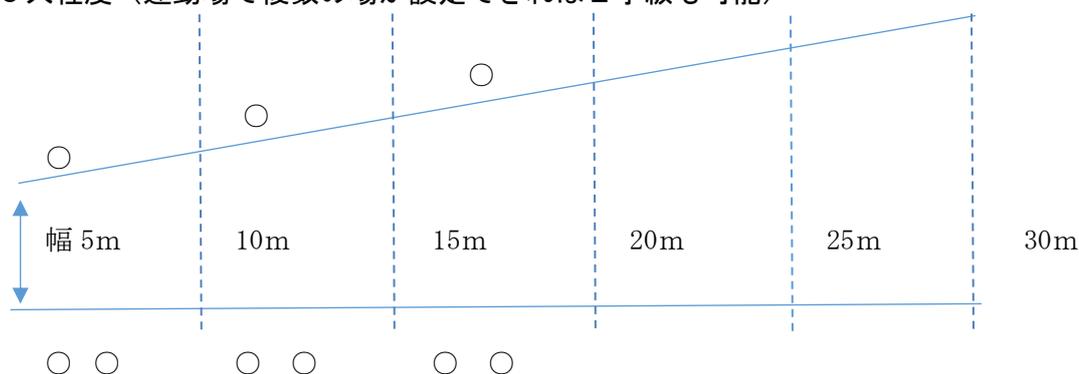
間隔が徐々に広がる2本の直線の間で、自分の能力に適した場を選び、長い距離を投げるように、投げ方のポイントを知り、自分の課題を見付け、友達と動きを見合い、助言し合いながら学習を進める。

【運動の例】

運動場が適しているが、体育館の広さや児童の投能力の実態により体育館でも可能。

【人数】

1学級30人程度(運動場で複数の場が設定できれば2学級も可能)



- ・「はしごコート」で自分に合った場を選び、3人組で役割分担を決めて運動する。
 - ①投げる児童
 - ②投げ方を観察して助言する児童
 - ③目標地点で記録を確認し、ボールを拾う児童
- ・投げる児童は、投げ方のコツを意識して自己最高記録を目指して投げる。
- ・投げ方を観察して助言する児童は、投げ方のコツと比較してどこをどのようにすると良いか助言する。
- ・ボールを拾う児童は、飛んでくるボールに気をつけて記録(目標のラインを越えたか)を確認し、ボールを持って2人のところに戻る。
- ・「重心の移動」、「踏み出した足を軸とした回転」、「胸の張り」、「大きな腕の振り」、「肘を高く上げる」を示したカードを掲示し、自分たちの動きと比較できるようにする。
- ・「トン・トン・くる(ビュン)」の合い言葉と、視覚資料を組み合わせることで、運動の行い方の理解を深める。
- ・指導者が児童の投動作をタブレット端末で撮影し、児童同士の教え合い場面で適宜視聴させると効果的。
- ・投げる前に「周りに人がいないか確認する」、「声をかける」、「ペアが自分を見ていることを確認する」ことを徹底し、安全に気をつける態度を身に付けさせる。

【用具】

- ・「てるボール」 児童数
- ・カラーコーン、マーカー (距離の目印として適宜置く)