

# 「投げる力」を育成するために

課題設定：近年の新体カテストにおいて、鳥取県はボール投げの記録が男女とも全国平均を下回っている現状がある。そこで、東山中学校区でも子供達の「投げる力」に着目した取り組みを小中が連携して行うことにした。



改善の視点：子供達を取り巻く環境の変化から、生活や遊びの中で「投げる」という場面が少なくなっている現状がある。それは新体カテストの結果にも表れており記録向上を最終目標とする。目標達成のために子供達の成長段階に合わせた指導内容や工夫が必要であると考え、東山中学校区では5年生で体の使い方「調整力」を育成すること、6年生では「投動作」についての知識や技能、中学生では「実践活用」という3つの柱となるテーマ設定し指導していくことにする。

	小学校5年生 基礎期	小学校6年生 習得期	中学生 発展期
テーマ	調整力の育成	投動作の習得	実践活用
活動方針	5年生では運動中の姿勢を調整してバランスをとったり、運動を機敏に、巧みにおこなったりする能力である「調整力」について学習する。「投げる力」をつけるための前期段階として、まず体の動きや体の使い方を知ること、また、様々な動きを体験することをテーマとして活動を行う。それは運動が得意、不得意に関わらず経験する事の大切さや挑戦すること、繰り返し行うことで出来るようになる体験をさせ、運動への意欲感心を育てることを大きな目的とする。	6年生では投げる動きをパーツごとに分解して、ボールを投げるために必要な知識や技能を習得させる。具体的には手首の動き(スナップ)、ひじの位置、腰の回転運動、下半身の動きをパーツごとに学習する。指導の工夫として紙鉄砲や新聞紙など安全に配慮しながら投動作のポイントを理解させることと、一連の投球動作(フォーム)を身につけ視覚的に確認できるようにipadなども活用する。また理解したことをもとに「他者に教えることができる」を大きな目的とする。	中学生では投げる力を活用しながらソフトボールの授業を行い動きの中で投げるや正確なボールを投げるなど、発展的な活動を行っていく。また、陸上種目においてもボール投げを実施してサークル内でのステップや投球角度などより専門的に学習できるような取り組みを行う。 ipadなどを活用して視覚的に自分のフォームを確認することや、仲間と分析しながら改善していく力をつけさせる。
活動内容	STEP ① 【体づくり運動】 ・ボール当て鬼ごっこ。(ソフトバレーボールを使用) ・全身を使ってボールを投げる(様々な姿勢からバレーボールを上)	【手首・スナップ・肘の位置】 ・紙鉄砲を用いて手首の動きを学習する。(新聞や広告を使用) ・メンコで対決。(厚紙を使用) ・肘は肩より上に位置する。(後頭部からボールが出るイメージ)	【ソフトボール① キャッチボール】 ・正確にボールを投げる、捕る。 ・距離を少しずつ伸ばし、遠投につなげる。 ・捕球動作から投げる。
	STEP ② 【ラダーレーニング】 ・ラダーを使って様々なステップを練習する。(見本を示しながら、視覚的に理解させ、実際に体を動かす訓練を行う)(心と体の連動を意識させ繰り返し行うことで、出来るようになる感覚をつかませる)	【腕の軌道・腰・下半身】 ・腕の軌道を学習する。(体を斜めに通過する動き) ・腰の回転運動(ひねり)を学習する。 ・下半身の動きや体重移動を学習する。 (回転運動や体重移動で体の連動を意識させる)	【ソフトボール② 試合】 ・試合や動きの中で、正確なボールを投げる。 ・必要などころに投げる。 ・必要な距離を投げる。
	STEP ③ 【的当てゲーム】(新聞紙やプラスチックボールを使用) ・的当てゲーム。(的に得点を書き、グループで対決) ・段ボールダルマ落としゲーム。(段ボールを重ねて、ダルマ落とし対決)	【ステップ】 ・ボールを投げるためのステップを学習する。 ・半径1mのサークル内でステップをして投げる学習を行う。 ・サイドステップやクロスステップの練習を行い、短い距離で効率よくボールを投げるための動きを学習する。	【陸上競技① ソフトボール投げ】 ・ソフトボールを使用して計測。 ・サークル内でのステップを練習する。 ・投球角度を意識する。 ・ipadの活用で自分の投球動作を確認する。
	STEP ④ 【ダンス】 ・ペアダンスやエアロビクスなどのダンスを楽しむ。(ダンスの中に投げる動作につながる動きを取り入れる) ・創作ダンス(課題の動きにプラス即興ダンスを考えさせる)	【キャッチボール】グラウンドで実施 ・STEP①～③で学習した内容をソフトボールを使用して確認しながらキャッチボールを行う。(グローブは中学校が用意) ・近い距離から徐々に遠い距離へ。(安全管理の徹底) (スポンジボールも数個用意)	【陸上競技② ハンドボール投げ】 ・ハンドボールを使用して計測。 ・サークル内でのステップを練習する。 ・投球角度とボールの握り方を意識する。 ・ipadを活用して、グループで互いに分析する。
	STEP ⑤ 【投球動作について】 ・ジグソー法等を活用して、6年次に学ぶ内容の予習を行う。(投球動作を各パーツに分けてグループごとに学習する) (詳しい内容ではなく自分達で必要な動きや注意点を考えさせる)	【フォーム】 ・グループでフォームを確認する。(学習してきた内容のまとめとして互いのフォームの確認やアドバイスを行う) ・ipadを使用して自分や仲間の投球動作を確認できるようにする。	【スポーツテスト】 ・ハンドボールを使用。 ・半径1mのサークル内から投げる。 ・1人2回計測。
評価規準	・様々な動きに挑戦しようとする。【関心・意欲・態度】 ・互いに協力して活動できる。【関心・意欲・態度】 ・理解したことを表現(活動)できる。【思考・判断】【技能】	・めあてや課題に積極的に取り組んでいる。【関心・意欲・態度】 ・仲間と協力して活動できる。【関心・意欲・態度】【思考・判断】 ・投動作について理解している。【知識・理解】	・技能向上に向けて、工夫や分析、改善ができる。【思考・判断】 ・安全に配慮して活動できる。【思考・判断】 ・目的に応じてボールを投げる事ができる。【技能】
課題	年間を通じて「投げる力」を育成できるようにするためには、準備体操時の基礎トレーニングのメニューを導入する必要があること。		