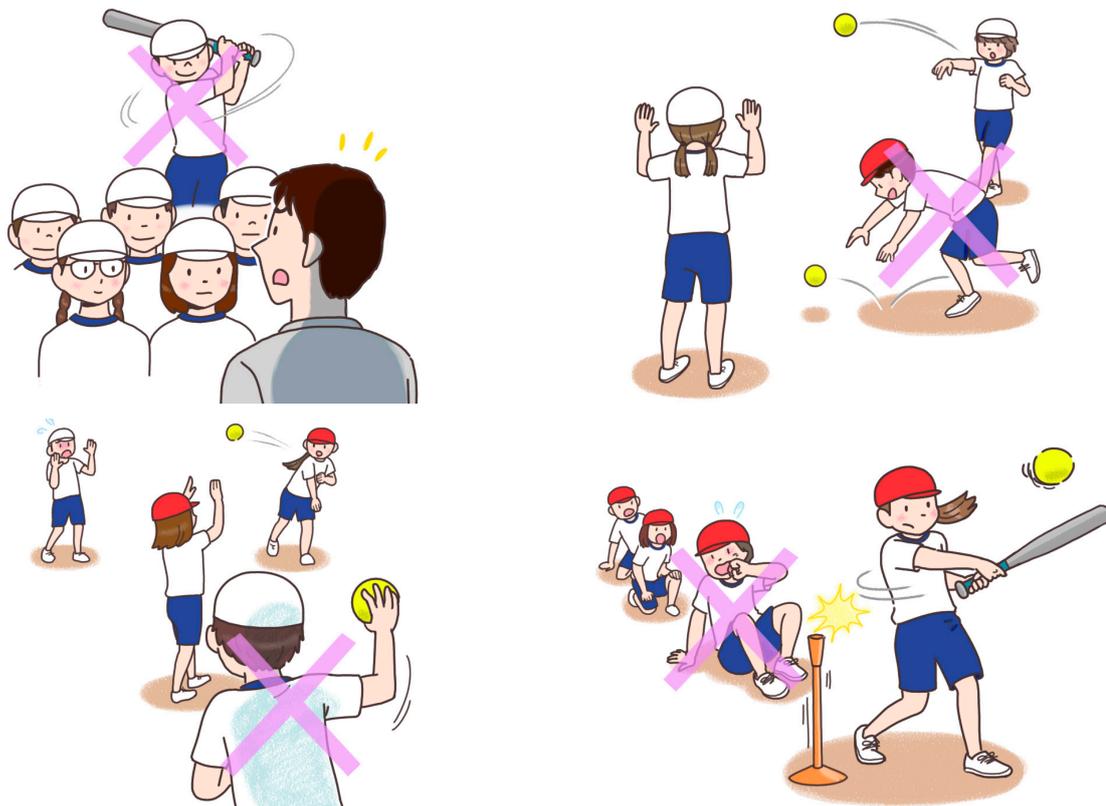


楽しく運動をしよう① 安全面の約束の例

- ・勝手にバットを振らない。
- ・横切ってボールを拾いに行かない。
- ・元の位置に戻らずに投げない。
- ・打っている仲間の近くで待たない、近付かない。
- ・打撃後、バットをバットゾーンに置いてから走ることを徹底する。
- ・右バッターは3塁側にバットが飛んでしまう危険性が高いなどの状況を鑑み、バッターの位置から十分に離れた場所に待機場所を設定する。



楽しく運動をしよう② フェアなプレイを守る指導の例

- ・ゲーム前に、「お願いします」「ありがとうございました」のあいさつを行う。
 - ・ゲーム前に、ゲームができる感謝の握手、ゲーム後のお互いの健闘を称える握手を行う。
 - ・「がんばろうね」「ナイスプレイ」などの言葉がけをしている個人やチームを賞賛する。
 - ・チームで円陣を組む、かけ声をかけるなどを行い、チームの仲間意識を高める。
- ※子供どうしの接触や発声などは、地域の感染状況に応じて実施しない、工夫して実施するなど判断する。

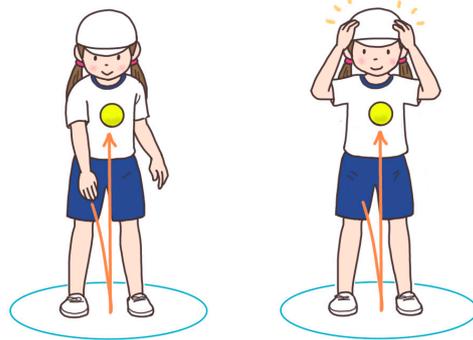


楽しく運動をしよう③

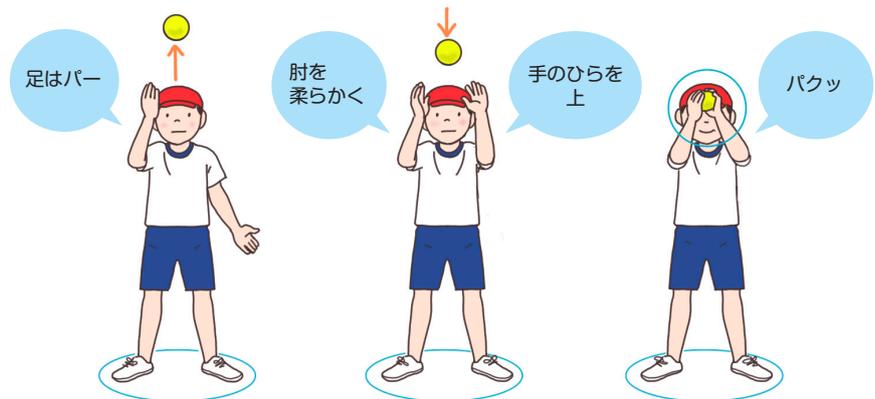
基礎となる感覚や動きを段階的に確認・習得できる易しい運動

●ボール慣れの運動例

1人1個ボールを持ち、自分で地面に投げたボールを捕る感覚を身に付けます。頭や肩などをさわってからボールを捕ります。

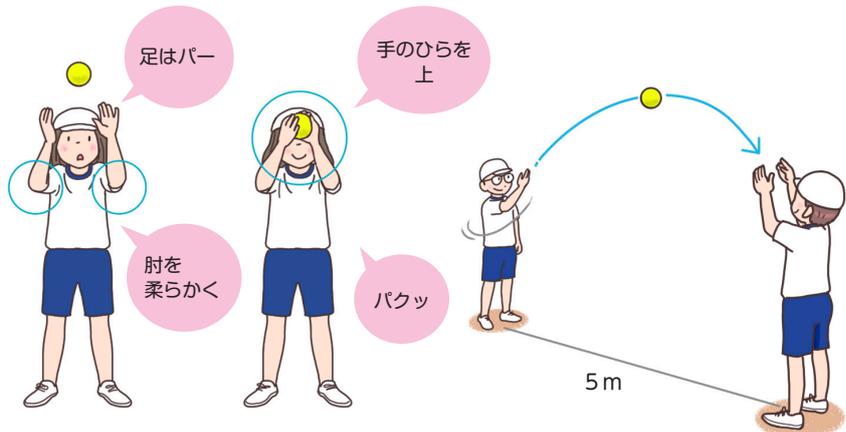


1人1個ボールを持ち、自分で上に投げたボールを捕る感覚を身に付けます。腕を伸ばして取ろうとするとミスが多くなります。

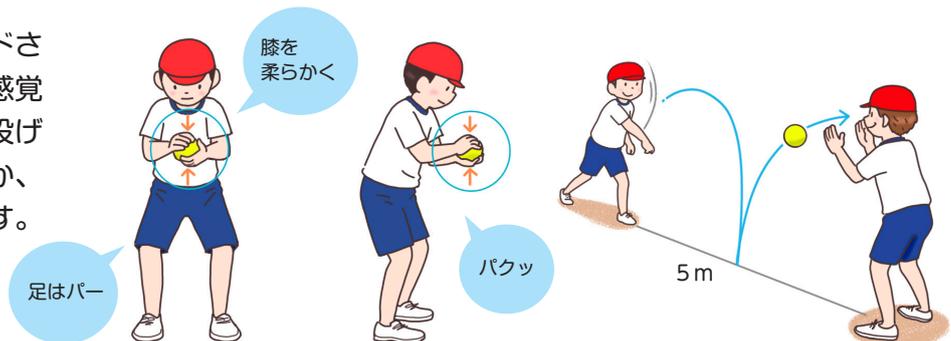


●ボール投げたり捕ったりする運動例

2人組でボールをフライで投げ合い、ボールを捕る感覚を身に付けます。少しずつ距離や高さの難易度を変えていきましょう。



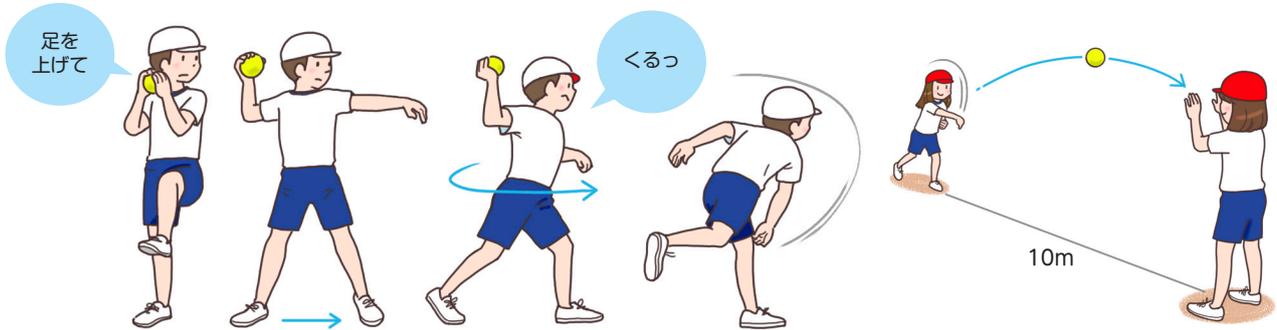
2人組でボールをバウンドさせて投げ合い、捕球する感覚を身に付けます。どこに投げればバウンドして届くのか、考えさせていくとよいです。



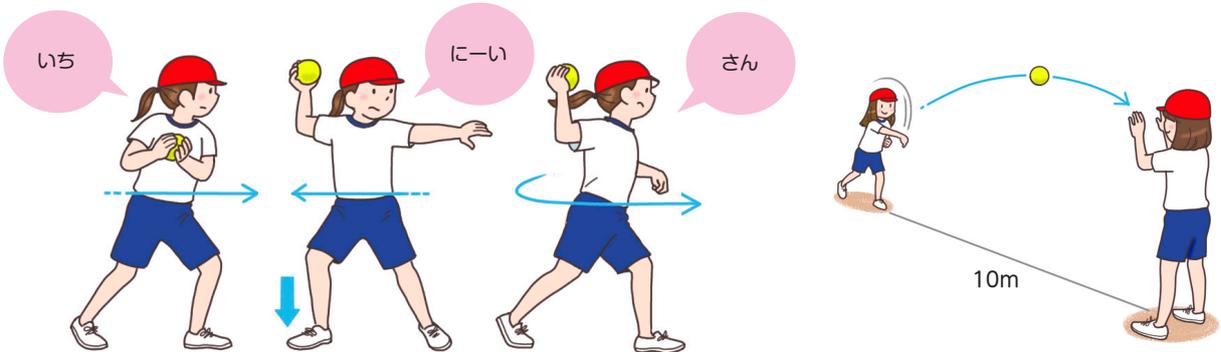
基礎となる感覚や動きを段階的に確認・習得できる易しい運動

●ボールを投げたり捕ったりする運動例

2人組でキャッチボールを行い、足を踏み出して投げる動きを身に付けます。

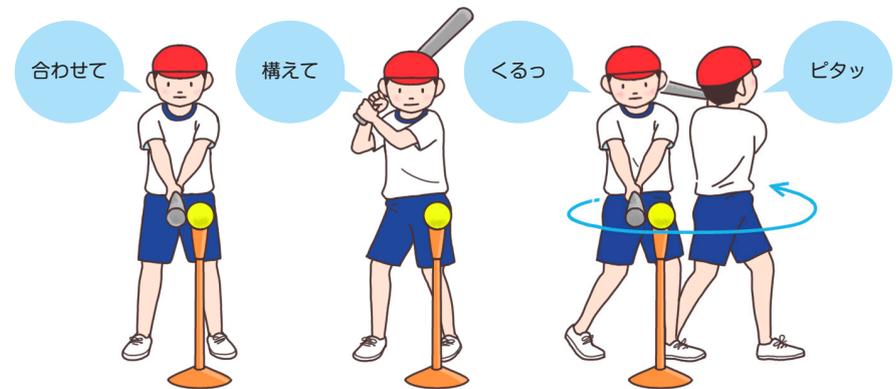


2人組でキャッチボールを行い、後ろ足に力をためて投げる動きを身に付けます。

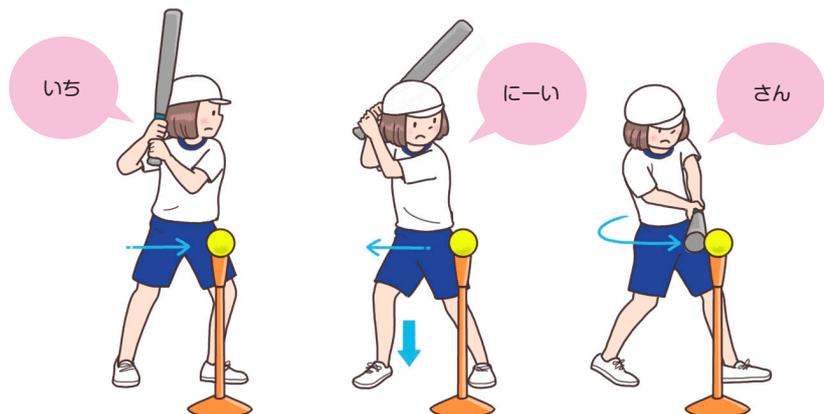


●ボールを打つ運動例

ティーにボールを置き、構えてから打つ動きを身に付けます。ラインなどを引いて目標にすると意欲が高まります。また、得点化することでホームラン競争などのゲームになります。

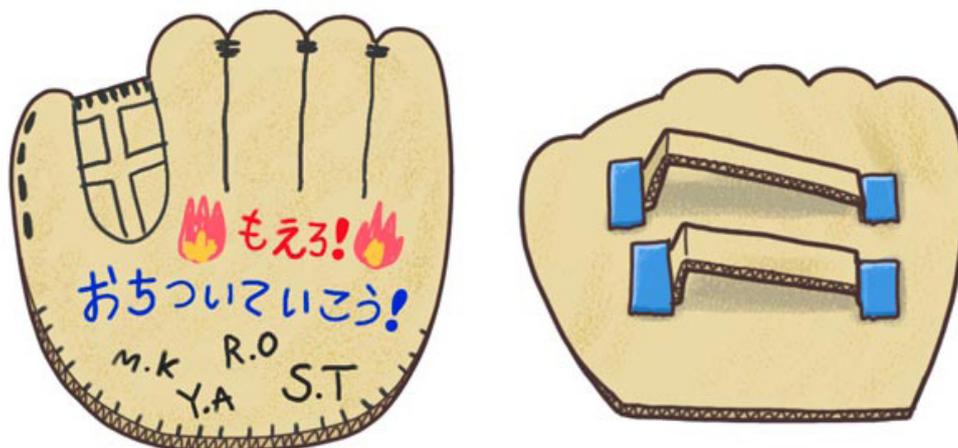


ティーにボールを置き、後ろ足に力をためてから打つ動きを身に付けます。



用具の工夫

- ①ボール、バット…柔らかいボールやプラスチックバットなど、子供の実態に応じて準備します。
- ②段ボールグローブ…ボールを怖がる子供への配慮として、キャッチの動きを緩和し、送球したボールが段ボールグローブに当たったことでアウトを判定します。チーム名や子供たちの合言葉などを書くことで、意欲喚起にもつながります。



- ③バットゾーンの設置…バットが守備者や周りの仲間に当たらないようにします。
 - ・アウトゾーンの設置…攻撃側と守備側が交錯しないようにします。※バットゾーンやアウトゾーンは、走者の邪魔にならないように設置します。

