

【ゲームにつながる運動の例】

単元を通して行います。チームごとにローテーションで練習する場を使います。

打つ

ボールをしっかり見て、腰を回転させながらスイングする。

体をひねる



フライングディスク



口伴奏で手を打ったり、用具を使ってひねる運動をしたりすることで、腰を回転させながらスイングする感覚を身に付けることができます。

フリーバッティングやホームランバッティング

ティーに置いたボールを手や用具で打つ練習をします。最後までボールをしっかり見て、遠くに飛ばしたり、ねらった所に打ったりできるようにすることをめざします。



投げる

投げる手と反対の足を一步前に踏み出して、少し後ろに体重をかけながら投げる。

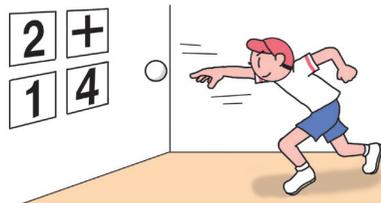
紙鉄砲

投動作に必要な腕や手首を強く振る動きを身に付けるようにします。

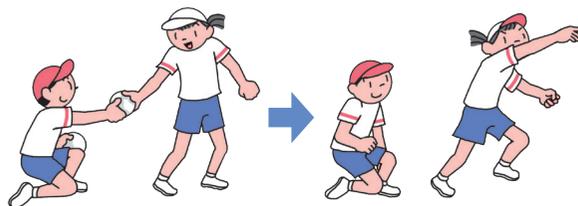


的当て

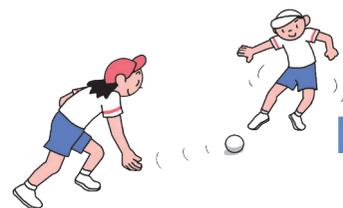
得点化することでゲーム性が生まれ、楽しく取り組むことができます。



ふり返り投げ



転がるボール→バウンドさせたボール→相手の胸元に投げるボールと徐々に難易度を上げていきます。



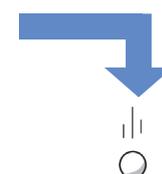
捕る

向かってくるボールの正面に素早く移動し、手をお花の形にして、ボールをよく見て捕る。

ボールを捕るときの手の形（お花の形）



投げ上げキャッチ



投げ上げた間に拍手や回転をしてからキャッチするなどの遊びの要素を取り入れながら「捕る」動きを身に付けることができます。



キャッチボール

