

オーバーハンドスローの基本を身に付ける

「多様な動きをつくる運動」

—7つの観点を踏まえ特定した動きを学ぶ分習法的教材の活用を通して—



神奈川県立体育センター 長期研究員

横須賀市立池上小学校 伊東 誠司

目次

1	学習カード	1
2	ボールを投げるポイント板書例	8

4年生 「多様な動きをつくる運動」 ふり返りカード

1時間目 9月8日(月)4年 組 番号() 名前()

※「はい どちらでもない いいえ」に○をつけましょう。

1 深く心に残ることや、感動することがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんなこと(運動)が心に残りましたか。感動しましたか。

2 今までできなかったこと(運動)ができるようになりましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんな運動ができるようになりましたか。

3 「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思うことがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思ったのはどんなことでしたか。

4 せいっぱい全力をつくして運動することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

5 楽しかったですか。 はい どちらでもない いいえ

6 自分から進んで学習することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

7 自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

8 友達と協力して、なかよく学習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

9 友達とお互いに教えたり、助けたいしましたか。 はい どちらでもない いいえ

今日の自分のとく点

点

今日のチームのとく点

点

今日の体育の授業で、先生に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の体育の授業で、友達に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の投げるポイント

紙鉄砲を大きな音で鳴らすためには、どんなことが必要か書いてみよう。

(1)

(2)

今日の感想

4年生 「多様な動きをつくる運動」 ふり返りカード

2時間目 9月11日(木)4年 組 番号() 名前()

※「はい どちらでもない いいえ」に○をつけましょう。

1 深く心に残ることや、感動することがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんなこと(運動)が心に残りましたか。感動しましたか。

2 今までできなかったこと(運動)ができるようになりましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんな運動ができるようになりましたか。

3 「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思うことがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思ったのはどんなことでしたか。

4 せいっぱい全力をつくして運動することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

5 楽しかったですか。 はい どちらでもない いいえ

6 自分から進んで学習することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

7 自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

8 友達と協力して、なかよく学習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

9 友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。 はい どちらでもない いいえ

今日の体育の授業で、先生に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)

◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の体育の授業で、友達に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)

◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の投げるポイント

紙鉄砲を大きな音で鳴らすためには、どんなことが必要か書いてみよう。

(1)

(2)

棒をいっぱい回転させるためには、どんなことが必要か書いてみよう。

(1)

(2)

今日の感想

4年生 「多様な動きをつくる運動」 ふり返りカード

3時間目 9月18日(木)4年 組 番号() 名前()

※「はい どちらでもない いいえ」に○をつけましょう。

1 深く心に残ることや、感動することがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんなこと(運動)が心に残りましたか。感動しましたか。

2 今までできなかったこと(運動)ができるようになりましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんな運動ができるようになりましたか。

3 「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思うことがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思ったのはどんなことでしたか。

4 せいっぱい全力をつくして運動することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

5 楽しかったですか。 はい どちらでもない いいえ

6 自分から進んで学習することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

7 自分のめあてにおかして何回も練習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

8 友達と協力して、なかよく学習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

9 友達とお互いに教えたり、助けたいしましたか。 はい どちらでもない いいえ

10 3つのポイントを考えながら、
バンダナボールを投げ上げることができましたか。 はい どちらでもない いいえ

今日の体育の授業で、先生に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の体育の授業で、友達に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の投げるポイント

バンダナボールを高く投げ上げるためには、どんなことが必要か書いてみよう。

(1)

(2)

(3)

今日の感想

4年生 「多様な動きをつくる運動」 ふり返りカード

4時間目 9月19日(金)4年 組 番号() 名前()

※「はい どちらでもない いいえ」に○をつけましょう。

1 深く心に残ることや、感動することがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんなこと(運動)が心に残りましたか。感動しましたか。

2 今までできなかったこと(運動)ができるようになりましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんな運動ができるようになりましたか。

3 「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思うことがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思ったのはどんなことでしたか。

4 せいっぱい全力をつくして運動することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

5 楽しかったですか。 はい どちらでもない いいえ

6 自分から進んで学習することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

7 自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

8 友達と協力して、なかよく学習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

9 友達とお互いに教えたい、助けたいしましたか。 はい どちらでもない いいえ

10 友達のいいところを取り入れることができましたか。 はい どちらでもない いいえ

今日の体育の授業で、先生に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の体育の授業で、友達に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の投げるポイント

「1時間目と比べてこんなところが変わったよ」教えてください。

今日の感想

今日の自分のとく点

点

今日のチームのとく点

点

4年生 「多様な動きをつくる運動」 ふり返りカード

5時間目 9月22日(月)4年 組 番号() 名前()

※「はい どちらでもない いいえ」に○をつけましょう。

1 深く心に残ることや、感動することがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんなこと(運動)が心に残りましたか。感動しましたか。

2 今までできなかったこと(運動)ができるようになりましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんな運動ができるようになりましたか。

3 「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思うことがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思ったのはどんなことでしたか。

4 せいっぱい全力をつくして運動することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

5 楽しかったですか。 はい どちらでもない いいえ

6 自分から進んで学習することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

7 自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

8 友達と協力して、なかよく学習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

9 友達とお互いに教えたり、助けたいしましたか。 はい どちらでもない いいえ

10 場や用具の使い方など安全を確かめることができましたか。 はい どちらでもない いいえ

今日の体育の授業で、先生に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の体育の授業で、友達に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の投げるポイント

ドッジボールを使った運動
(1)

(2)

Gボールを使った運動

(1)

今日の感想

4年生 「多様な動きをつくる運動」 ふり返りカード

6時間目 9月25日(木)4年 組 番号() 名前()

※「はい どちらでもない いいえ」に○をつけましょう。

1 深く心に残ることや、感動することがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんなこと(運動)が心に残りましたか。感動しましたか。

2 今までできなかったこと(運動)ができるようになりましたか。 はい どちらでもない いいえ

どんな運動ができるようになりましたか。

3 「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思うことがありましたか。 はい どちらでもない いいえ

「あっ、分かった!」「あっ、そうか!」と思ったのはどんなことでしたか。

4 せいっぱい全力をつくして運動することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

5 楽しかったですか。 はい どちらでもない いいえ

6 自分から進んで学習することができましたか。 はい どちらでもない いいえ

7 自分のめあてにむかって何回も練習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

8 友達と協力して、なかよく学習できましたか。 はい どちらでもない いいえ

9 友達とお互いに教えたり、助けたりしましたか。 はい どちらでもない いいえ

10 構えた後、体全体を使ってボールを投げることができるようになりましたか。 はい どちらでもない いいえ

今日の自分のとく点

点

今日のチームのとく点

点

今日の体育の授業で、先生に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の体育の授業で、友達に声をかけてもらいましたか。
(はい いいえ)
◆それはどんなことでしたか。

★それは役に立ちましたか。(はい どちらでもない いいえ)

今日の投げるポイント

10のポイントのうち、意識したポイントはどこかな。

今日の感想

「多様な動きをつくる運動」

こんな動きが身に付いたよ！！

1 かまえるためのポイント(5つ)

(1) ボールのにぎりは、親指、()、中指



(2) 投げるときは、体を()向きにして



(3) 反対のうでは()方向にして



(5) ()は肩より高く上げて



(4) 体は()にかたむけて

2 体全体を使うためのポイント(5つ)



(1) ()はひねって、もどして



(2) ()はしっかり曲げてのびして



(3) ボールをはなすとき手首をネコ見たいに()



(4) ()の下でうでをひらき

(5) 反対足をひき出して体重を()かう前へ

ボールを投げるポイント板書例

