

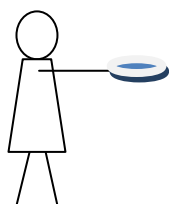
主に指導する教科・領域 体育

実 態	目 標	
ボールなどの物を投げる運動の経験が浅く、すぐに手からボールが離れてしまい落ちてしまう。上から腕を振り下ろしてボールを投げる運動もあまり経験がない。	長 期	フライングディスクを 20m 投げることができる。
	短 期	フライングディスクを的に向けて投げることができる。
	手 だ て ・教師の模範を見ながら、隣で投げるフォームを模倣する。 ・初めは大きな的を用意し、的までの距離を短くする。順に的の大きさを小さくしたり、的までの距離を長くしたりする。 ・腕の動きを滑らかにするため、手首・肘・肩・腕の柔軟性を高める運動を行う。	

< 実 践 事 例 > 単元「投げてみよう フライングディスク的当てゲーム」(児童K)

<フライングディスクを投げてみよう>

- ① Kに初めてフライングディスクを渡して、「投げてごらん」と言葉を掛けると、Kは戸惑って立ち尽くしていた。そこで、教師がKの隣に立ってフライングディスクを抱え込むようにして投げる様子を見せた。Kに「まねをして投げてごらん」と言うと、Kはおおむね同じ動作はしたが、力なく手を離すため、フライングディスクは足元に落ちた。「投げる」という気持ちが高まっていないように感じた。
- ② 投げる気持ちを高めるために、室内のワークスペースに移動黒板を置き、そこに的となる大きな円をかいた。Kに、「的に当てるように投げてみよう」と言ってフライングディスクを渡すと、Kは、的に近づこうとしたのだろう、上半身を乗り出すようにして投げたが、フライングディスクは力なく落ちたり、全く違った方向へ流れたりした。的に当てるという気持ちは見られたものの、うまく投げることは難しかった。
- ③ Kが「投げる」動作に慣れるために、準備運動の中に、肩回しと腕の曲げ伸ばしを中心に取り入れた。そうすることで、フライングディスクを抱え込む動作の基本をつくった。Kは、この運動に対して特に不自由さはなかったため、身体的な問題はないと判断できた。
- ④ 次に投げる動作のイメージ化を図るために、次のような合図の言葉をつくった。  
ア 右手にフライングディスクを持って、前方に腕を伸ばして差し出す



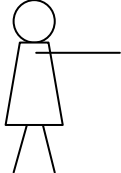
・・・「赤ちゃん、おいで」

イ 右腕を曲げて、胸の前でフライングディスクを抱え込む



・・・「抱っこして」

ウ そのまま勢いをつけ、右腕を伸ばして、フライングディスクを離す



・・・「行ってらっしゃい」

Kは、この言葉によく反応した。Kは、もともと歌や踊りが好きで、詩の音読も好んですることが多かったことから、このように動作にリズムや言葉を付けたことで効果が上がったと考える。

- ⑤ スナップスローの練習をした。物を投げるときには、手首の返しによる投動作（スナップスロー）が重要であるため、Kに腕を前方へ伸ばしたまま、手首だけでフライングディスクを投げる運動の練習を行った。

#### <的当てゲームをしよう>

- ⑥ 目標に向けて投げることで、よりフライングディスクを投げる楽しさを味わえるようにしたいと願い、学級で「フライングディスクの的当てゲーム」を行った。

比較的運動能力が高く、投げるのが得意なAとCは、的から5m離れ、Kは的から3m離れた所から投げた。

- ⑦ ゲームでは、なかなかKが勝つことができなかったが、初めは全く的に当たらなかったフライングディスクが、だんだんと的に近づき、次第的に当たるようになってきた。Kの投げたフライングディスクが的に当たるたびに、手を取って喜び合った。こうした気持ちはKにも伝わり、的に当たる楽しさを味わえたようであった。

評 価	今後の課題
フライングディスクを投げる一連の動作を、「赤ちゃんおいで」→「抱っこして」→「行ってらっしゃい」の言葉で表現したことは効果があった。本人もだんだんとフライングディスクが投げられるようになったという実感がもてたこともよかった。ただ、投げるタイミングは随分理解できたものの、力強く投げるなど、自分の力を調整することについては、まだ難しい。	遠くに投げるためには、どのように肩、腕、全身に力を入れていくとよいかということの理解が十分ではないように思う。まずは、5m、10m、15mと投げる距離の目標を決め、順に伸ばしていきながら、力の加え方の感覚をつかんでいくとよいと思う。