

ボールを正しいフォームで強く投げられる児童の育成

—技能のポイントを明確にし、スモールステップの練習を取り入れて—

特別研修員 体育 戸部真一(小学校教諭)

児童のわがい(4年生)

- ソフトボール投げの記録を伸ばしたい。
- ドッジボールで、相手にボールを当てたい。
- うまく投げられるようになりたい。

群馬県の課題

- 投力を高めること
(3・4年生の伸ばしたい資質・能力)
投げる手と反対の足を一步前に踏み出して遠くへ投げることができる。

教師のわがい

- ボールを正しいフォームで強く投げる指導の方法を知りたい。

手立て

- 1 技能のポイントをスモールステップで指導
- 2 効率よく投力が身に付く運動の場を設定

手立て1 技能のポイントを逆回転のスモールステップで指導



ステップ1
(ピッ)

ステップ2
(シュッ)

ステップ3
(ビュッ)

ステップ4
(クルッ)

ステップ5
(グイッ)

ステップ6
(スッ)

技能のポイント

- ①スナップ ②肘の高さ ③上半身の形 ④体の回転 ⑤体重移動 ⑥真っ直ぐ立つ
投げる動作の最後から指導するので逆回転!!

技能のポイントごとに写真を掲示し、視覚化!

擬音を付けて、動きをイメージしやすく!

手立て2 効率よく投力が身に付く運動の場を設定



上半身の動きを練習する場
(ゴールを決めて得点ゲーム)



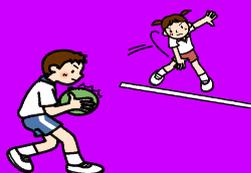
助走をつけて体全体で強く投げる動きを練習する場
(だるま落としゲーム)



助走をつけて体全体で遠くへ投げる動きを練習する場
(ロングスローゲーム)

得点ゲーム形式で何度もやりたいくなる!

練習の意図を理解し、動きを意識する!



投球フォームが身に付いてきた!
ボールが強く投げられるようになった!
ソフトボール投げの記録が伸びた!



成果

- 1 技能のポイントをスモールステップで指導したことにより、全ての児童が「投げる手と反対の足を一步前に踏み出して投げる」ことができるようになった。
- 2 効率よく投力が身に付く運動の場の設定では、児童が意欲を持って主体的に取り組むことができた。また、ボールを強く正確に投げるための練習の場としても有効であった。

課題

ロングスローゲームで、ボールに角度をつけて投げることにつまづく児童が見られた。児童が、ボールに角度をつけて投げる技能を学習し、練習していく場を設定する必要がある。

