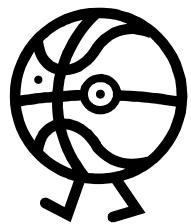




宮崎市

小学校



# スキルアップテキスト (バスケットボール)



6年 組  
氏名【\_\_\_\_\_】

## 宮崎市 小学校 スキルアップテキスト 目次

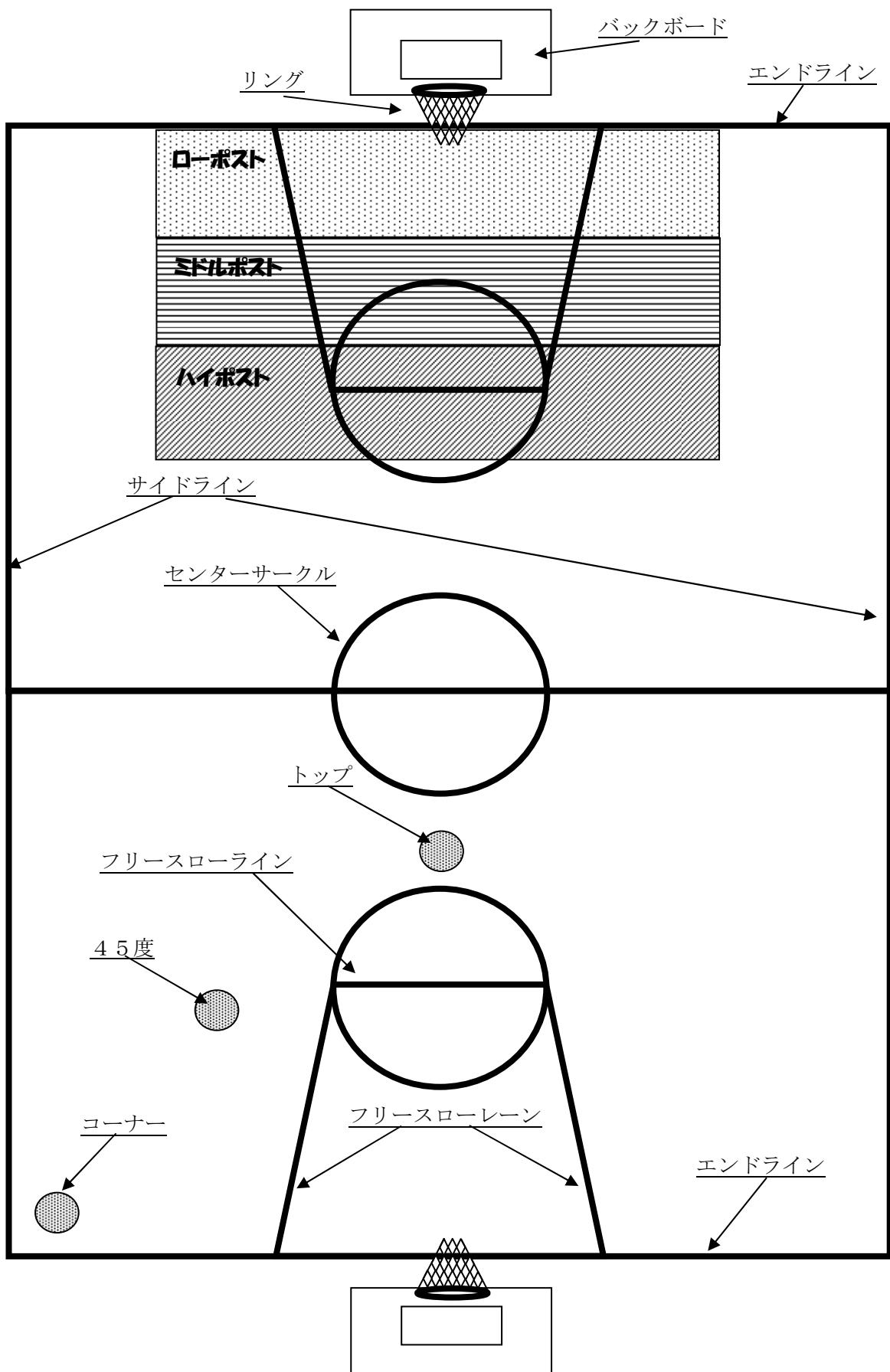
練習・ゲーム名	ページ	練習・ゲーム名	ページ
パラシュートゲーム	1	ドキドキ パス&キャッチ	16
ランニングシュート	2	ドリおに(ドリブル鬼ごっこ)	17
二人で交ごシュート	3	追い込んでタッチ!(鬼ごっこゲーム)	18
ハンドリング名人	4	囲い鬼ゲーム	19
ワン・ツー・シュート(レイアップシュート)	5	パスGETゲーム	20
ランニングシュート2	6	フリーをさがせ!!	21
ハーフコート2on1	7	3対2のミニゲーム	22
ハーフコート3on2	8	ドリブル相撲ゲーム	23
ハイポストシュート	9	チームパスプレイ	24
2on2	10	3オン2+3オン3	25
3on3	11	パスだけでシュートチャンスをつくろう (3対3のゲーム)	26
4on4	12	急いで攻めて!急いで戻って! (攻守入れ替えゲーム)	27
相手と心を通わせよう (マンツーマンパスゲーム)	13	パスゲーム	28
ドリブルリレーゲーム	14	スペースチャンス!!	29
シュート名人ゲーム	15	パスを続けて、大量得点ゲットだぜ! (5対5のパスゲーム)	30

### 【練習・ゲーム種別一覧表】

	ボール操作	ボールを持たない動き
パス	P7・P13・P16・P18・P19・P22	P6・P10・P11・P12・P21・P24
シュート	P1・P2・P3・P5・P8・P9・P15・P20・P22	P25・P26・P27・P28・P29・P30
ドリブル	P4・P14・P17・P23	

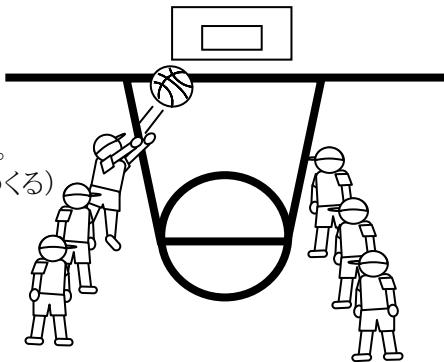
● テキスト内の線は、右記の通りにそろえて表記している。

• パス	-----	(点線)
• 移動	_____	(直線)
• ドリブル	=====	(二重線)

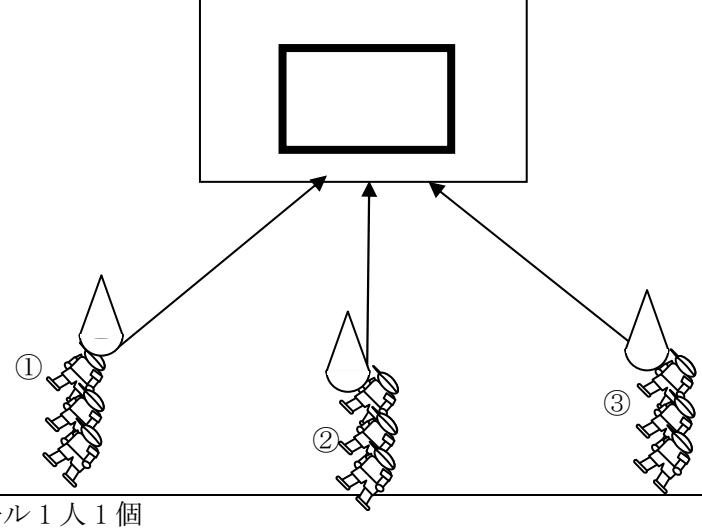


## スキルアップテキスト

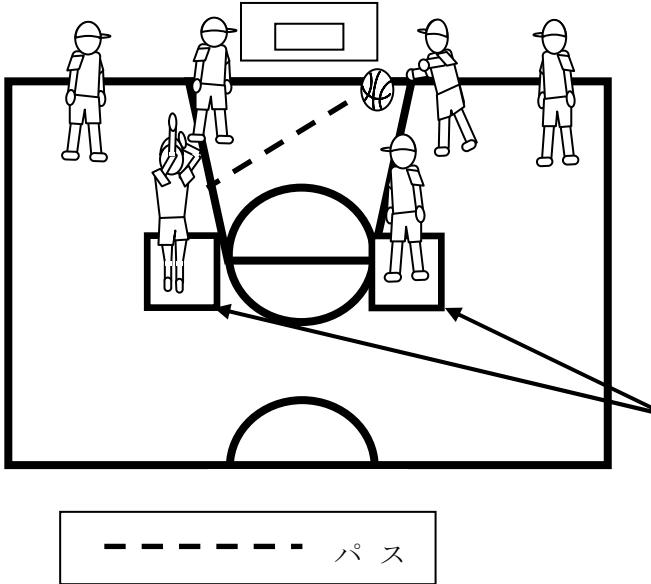
小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	パラシュートゲーム		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]	
ねらい	<input type="radio"/> 斜め45度の位置から、シュートができるようになる。		
行い方	① リング下45度の位置に2列に並ぶ。 ② 列ごとに交互にシュートをうつ。 ③ 30秒間でシュートが決まった数を数える。 (シュートが決まるごとに得点版をパラッとめくる) 評価 A:6回以上 B:3~5回 C:2回以下		
場	<input type="radio"/> リング下～ハーフコート ※ 必要に応じて[シュート位置]～[リング]までの距離を調整する。 <input type="radio"/> 低学年や中学年は、ケンステップ等でシュートの場所を指定するとよい。		
準備物	<input type="radio"/> ボール(一人一個) <input type="radio"/> 得点版 <input type="radio"/> ケンステップまたは代替品(跳び縄・ひも・テープ等)		
留意点	④は、安全面の留意点 ⑤は、技能面の留意点		
	④ 交代に時間をかけないことを指導する。 ④ 実態に応じて、制限時間の変更を行う。 ④ シュートを打つときは、あわてず、落ち着いてゴールをよく見ることを助言する。 ④ 並んでいる間に、シュートの軌道をイメージしておくといい点も伝える。(高学年)		



## スキルアップテキスト

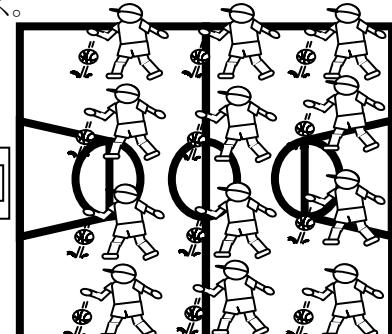
小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ランニングシュート	
身につける技能	技能① 技能②	ボール操作 ボールを持たない動き パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> ランニングシュートの力を高める。	
行い方	<input type="radio"/> チームでシュートの入った点数を競う。 <input type="radio"/> 左右45度、ゴール正面の好きな場所からランニングシュートを行う。 (コーンにタッチしてスタートする) <input type="radio"/> シュートしたボールは、自分で取りに行く。リバウンドのボールをキャッチしたら次の人がランニングシュートを行う。 <input type="radio"/> シュートが入ったら自分で得点を入れる。 <input type="radio"/> 1分間で何点入るかを競う。	
場		
準備物	<input type="radio"/> ボール 1人1個 <input type="radio"/> 得点板 <input type="radio"/> コーン <input type="radio"/> ストップウォッチ	
留意点	④は、安全面の留意点 ⑤は、技能面の留意点 <p>⑥レベルが上がれば、きょうだいチームの人がドリブルの間に入って、簡単にドリブルの進行を妨げる。(きょうだいチームの人はその場で手を動かす程度)</p>	

## スキルアップテキスト

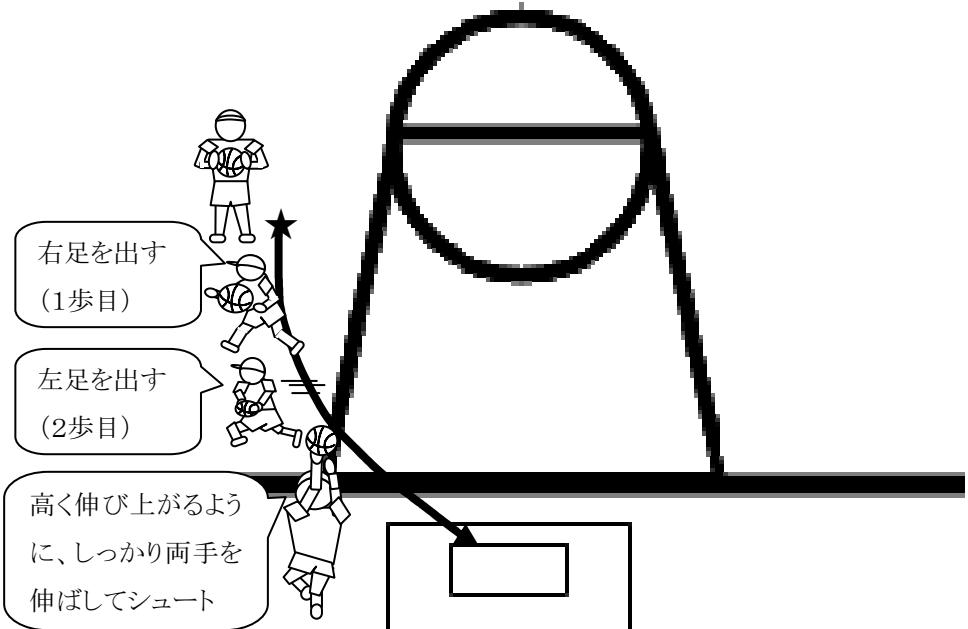
小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	2人で交ごシュート		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス シュート ドリブル	その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> ハイポスト(フリースローライン付近)からのシュートを入れることができるようになる。		
行い方	① ハイポスト(フリースローライン付近)に2人立つ。 ② ゴール下に4人立つ。 ③ 30秒間で2人が交互にシュートを打つ。 ④ シュートが入らなくとも交互にシュートを打つ。 ⑤ ゴール下の4人は、ボールを拾ってパスをする。 <p>評価(シュートが入った回数)</p> <p>A 3回以上 B 1~2回 C 0回</p> 		
場	<input type="radio"/> ハーフコート <input type="radio"/> ハイポスト(フリースローライン付近)にシュートを打つ場所をラインテープで設定する。		
準備物	<input type="radio"/> ボール2個		
留意点	<small>Ⓐ</small> は、安全面の留意点 <small>Ⓑ</small> は、技能面の留意点		
	<small>Ⓑ</small> シュートが入らなくても、交互に行わせる。		

## スキルアップテキスト

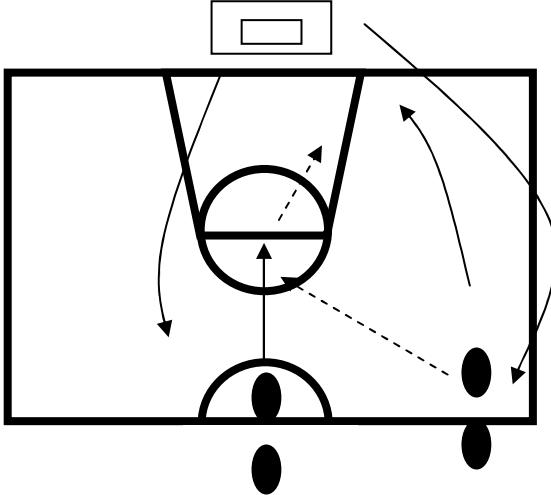
小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ		
練習・ゲーム名	ハンドリング名人				
身につける技能	技能①	ボール操作			
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 様々な部位でボールを回したり、ボールのつき方やドリブルの仕方を工夫したりすることで、ボールを操作する力が高まる。</li> </ul>				
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>① いろいろな体の部分でボールを回す。           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 腰の高さで、ボールを回す。(右回り、左回り)</li> <li>○ 顔の高さで、ボールを回す。(右回り、左回り)</li> <li>○ 八の字を描くように、股下の間にボールを通す。(左回り、右回り)</li> </ul> </li>   <li>② ドリブル(笛や太鼓の音に合わせると、リズム感が身につく)           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 両手でリズムよくボールをつく。</li> <li>○ 片手でボールをつく。(右手、左手)</li> <li>○ 慣てきたら、ボールをつく高さを変えていく。(腰→ひざ)</li> <li>○ 床に置いたボールを弾ませるようにつく。</li> <li>○ ボールをつきながら歩く。(前・後ろ・左右)</li> <li>○ ボールをつきながら走る。(前・後ろ・左右)</li> <li>○ 指導者が出すハンドサインに声を出して答える。(顔を上げるため)</li> <li>○ ボールの数を2個に増やし、ボールをつく。</li> </ul> </li>   <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 体操隊形に広がって行う。</li> <li>・ 二人で向かい合って、競争する。</li> <li>・ グループごとに声を出しながら行う</li> <li>・ 指導者が出すハンドサインに声を出して答える。</li> </ul> </ul>				
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体操隊形に広がって行う。</li> <li>○ グループごとに集まって行う時は、間隔をあけて行う。</li> </ul>				
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボール(一人につき1~2個)</li> <li>○ 笛、リズム太鼓</li> </ul>				
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ バスケットボールに慣れていない児童には、ドッジボールやソフトバレーボールなど児童の発達段階に応じて様々なボールを用意する。</p> <p>Ⓑ ボールはかごに入れておき、安全面に配慮する。</p>				



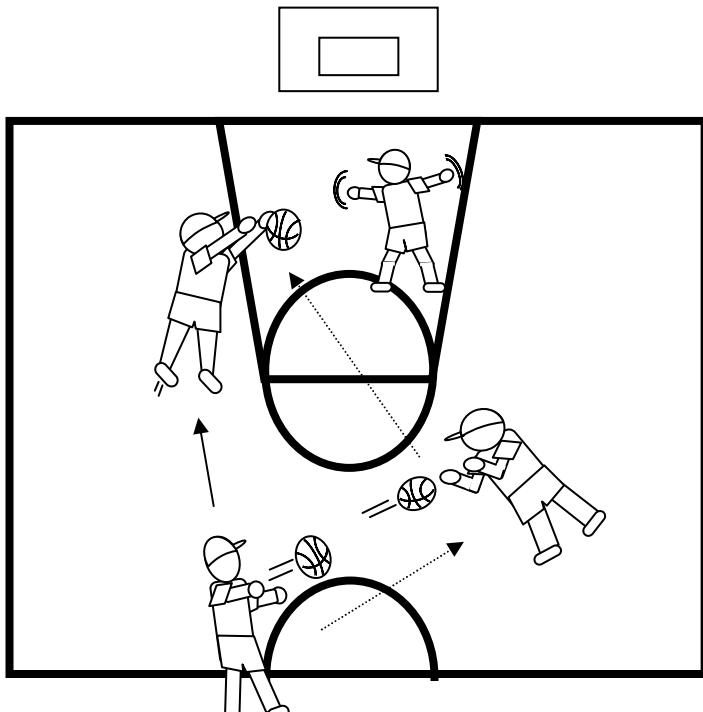
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ワン・ツー・シュート（レイアップシュート）		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]	
ねらい	○ 1・2のステップを体の感覚で覚え、動きながら斜め45度からのシュートができるようになる。		
行い方	<u>レベル1</u> ① ハイポスト横（★）に左足を1歩出した状態で、ボールを持って立つ。 ② 右足・左足の順で、リズムよく伸びるように両手を伸ばしてシュートする。		
			
	③ 左側からも練習する。①と②の足を逆にして行う。（左足→右足→シュート）		
場	<u>レベル2</u> ① レベル1の動きにスピードを加えて練習を行う。		
	<u>レベル3</u> ① ハーフラインからドリブルで★へ移動し、リズミカルにレイアップシュートを行う。		
	○ ハーフコート (1) ハイポスト横（★）から、レベル1とレベル2の練習を行う。 (2) ハーフラインから、レベル3の練習を行う。		
準備物	○ ボール(1人1個)		
留意点	④は、安全面の留意点 ⑤は、技能面の留意点		
	④ 右側からシュートする時と、左側からシュートする時の足の出し方のちがいを覚えるまで、くり返し練習させる。 ⑤ うでをしっかりと伸ばして、斜め45度から高く伸びるように、ボードのわくをねらってボールを放つように助言する。		

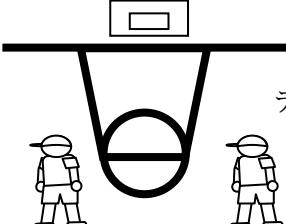
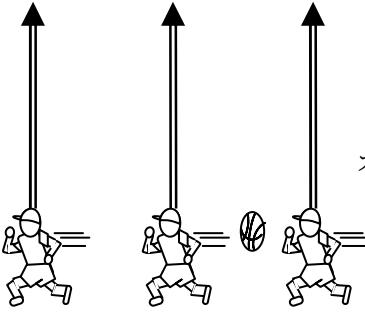
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ランニングシュート 2		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]	
ねらい	<p>○ 中央にパスしてリング下に走り込む動きや、パスを受けた流れのままレイアップシュートをする動きを向上させることができる。</p>		
行い方	<p>① センターサークル(中央の人)とサイドライン付近(外側の人)の2箇所に分かれ、各1列で並ぶ。          ② 外側の人がボールを持ち、中央にパスしてリングに対して斜め45°に走り込み、レイアップシュートをする。          ※ 外側の人は、中央の人とアイコンタクトをしたり、声をかけたりしてパスのタイミングを合わせる。          ※ 中央の人は、外側の人にパスする際にはスペースヘリードパスを出す。走るスピードに合わせてパスを出す。          ③ シュート後はローテーションをする。</p>  <p>→は人の動き、→はボールの動きを表している。</p> <p>※ リードパスとは、相手を走らせるような少し前めのパスのこと。</p>		
場	<p>○ ハーフコート</p>		
準備物	<p>○ バスケットボール(ペアに1個)</p>		
留意点	<p>① 外側の人がリングに走り込むときは、直線的に走り込むのではなく、弧を描くように走り込ませる。</p> <p>② コートを左右半面ずつ使う場合は、左右交互にスタートするなど、タイミングをずらして行った方が安全である。</p>		
Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点			

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ハーフコート2on1		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス	シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> 守備を避けて、パスがもらえるようになる。(スペースを見つける力が高まる。) <input type="radio"/> 守備側を引き付けて、プレーしやすい味方にパスが出せるようになる。		
行い方	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3人1組で行う。</li> <li>○ 手順           <ol style="list-style-type: none"> <li>① 攻撃側は、センターラインから攻撃を開始する。</li> <li>② 守備側は、攻撃側がフリースローラインに入ってきたら守備を開始する。</li> <li>③ 守備側にボールを奪われるか、シュートを放つたら次の組がスタートする。</li> </ol> </li> </ul>		
場	<input type="radio"/> ハーフコート		
準備物	<input type="radio"/> ビブス2種類		
留意点 <small>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</small>	<small>Ⓐ</small> パスを受けたらすぐにシュートを放つようにさせる。 <small>Ⓑ</small> 守備側と攻撃側の両方をするようにさせる。		

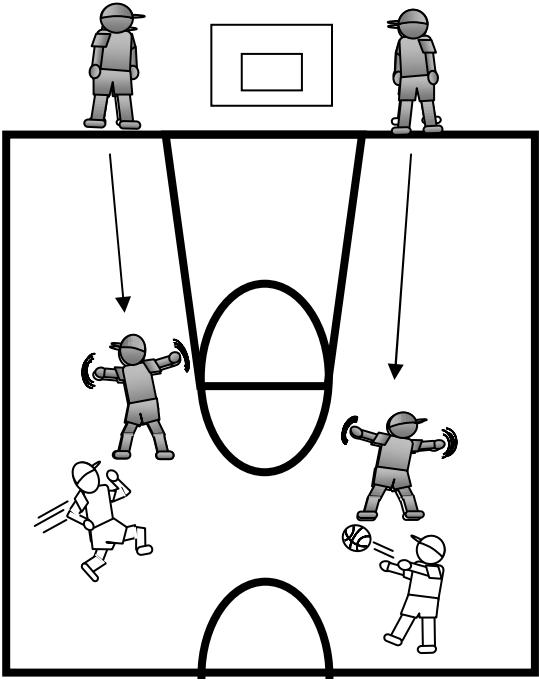
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ハーフコート3on2		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス シュート ドリブル	その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> ドリブルでディフェンスを突破する力を身につける。 <input type="radio"/> すばやくあいているスペースに動いてパスをもらう力をつける。		
行い方	① 攻げき側は3ヵ所に分かれ、中央からこうげきをスタートする。 ② 3人でパスを回しながらドリブルでゴールに向かってせめる。 ③ うまくスペースを見つけてパスをもらい、ゴールを目指す。 ④ 攻げき側がゴールを決めるまで行う。(ボールを相手にとられたり、ボールがラインから出たりするまで攻げきしてもよい。) ⑤ ゴールが決まったら、オフェンス側からビブスの番号順に2人がディフェンス(守備)側にまわり、新しい3人で中央からオフェンスを開始してゲームを再開する。		
場	 <p>ディフェンス (2人)</p>  <p>オフェンス (3人)</p>		
準備物	<input type="radio"/> ボール1個 <input type="radio"/> ビブス(人数分)		
留意点	<p>Ⓐ パスを出したら、すぐにあいているスペースを見つけて動くようにさせる。</p> <p>Ⓑ 大きな声や身ぶりで味方に合図を出すようにさせる。</p> <p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p>		

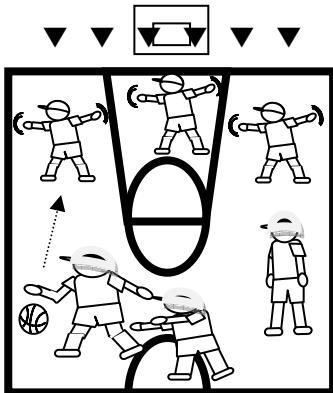
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ハイポストシュート	
身につける技能	技能①	ボール操作 ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> ハイポストからのシュート力が高まる。	
行い方	<p>① AとBに均等になるように分かれ、一人ゴール下でリバウンドをする。          ② Aがハイポストに走りこみ、Bがハイポスト(台形線の円の付近)に入ったAにパスをする。          ③ パスを受けたAはハイポストからシュートをする。          ④ ゴール下の児童は、リバウンドしたボールを持ちAまたはBの後ろに並ぶ。          ⑤ シュートをした児童は、ゴール下に走り次のリバウンドをする。          ⑥ 次に、Bがハイポストに走りこみ、Aがハイポストに入ったBにパスをする。          ⑦ ②～⑥をAB交互に繰り返す。</p>	
場	<input type="radio"/> ハーフコートを利用して行う。 <input type="radio"/> 上図のように、ハイポストの左右に分かれる。 <input type="radio"/> リバウンドの児童は、ゴール下で待つ。 <input type="radio"/> 小コーンを円から左右に2mくらい離れた場所に置く。	
準備物	<input type="radio"/> 一人目のシューターとリバウンド以外の児童は全員ボールを持つ。 <input type="radio"/> 小コーン(ABのスタート位置)	
留意点 <small>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</small>	<small>Ⓐ</small> パス、シュート、リバウンドを素早く行う。 <small>Ⓑ</small> シュートをする際は、ハイポスト内の前や真ん中など自分に合った場所でシュートができるように工夫する。 <small>Ⓑ</small> パスをする児童は、シュートが打ちやすい場所を考えてパスをする。	

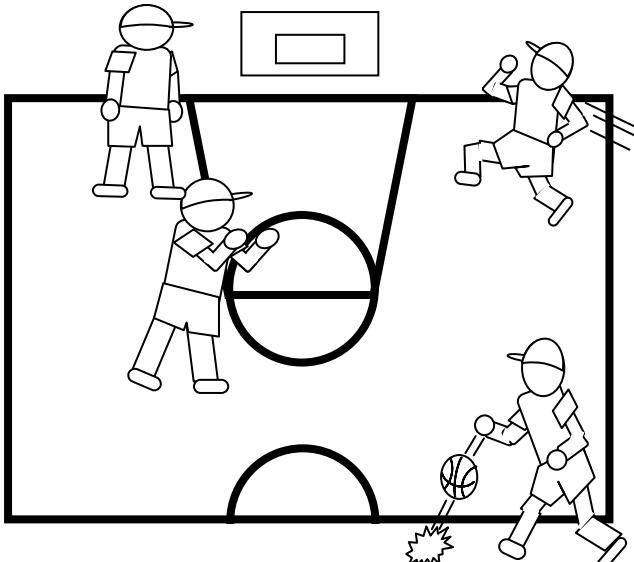
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	2on2		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オフェンスは、パスの出し方、パスのもらい方、シュートの打ち方など相手とのスペースを考えながらプレイすることができるようになる。</li> <li>○ ディフェンスはパスをカットしたり、シュートを防いだりすることができるようになる。</li> </ul>		
行い方	 <p>（ディフェンス）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①リングの両側からディフェンスはスタートする。</li> <li>②ボールをとったら、センター ラインまでボールを運び、オフェンスになる。</li> </ol> <p>（オフェンス）</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①パスをした人はリングに走る。</li> <li>②パスを受けた人はシュートを考える。</li> <li>③シュートがはずれたらリバウンドをとり、シュートをうつ。</li> <li>④シュートがうてそうになれば、リングから離れてパスをもらうスペースをつくる。</li> </ol>		
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコート</li> </ul>		
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボール1個</li> </ul>		
留意点	<p>（安）お互いに声をかけ合い、パスを出したりもらったりできるようにする。</p> <p>（技）素早い攻防ができるように指導する。</p> <p>（技）回数が多くできるようにする。</p>		
（安）は、安全面の留意点 （技）は、技能面の留意点			

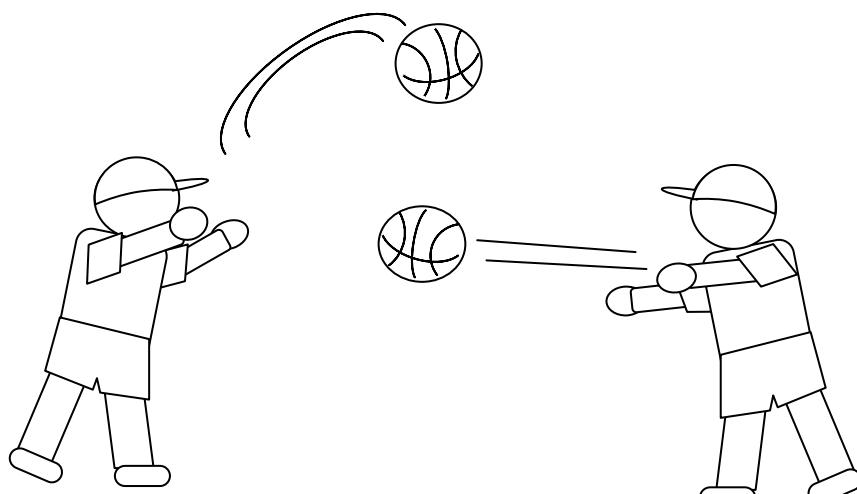
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3on3	
身につける技能	技能①	ボール操作 ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	○ 攻撃側のときと、守備側のときの動き方を身に付けることができる。	
行い方	<p>【ハーフコートを使い、3対3のゲームを行う。】</p> <p>① 3ヵ所に分かれる。</p> <p>② 1組目は攻撃側の位置に入る。 2組目は守備側の位置に入る。 3組目以降は、エンドラインの後ろで待機する。</p> <p>③ 攻撃側が、センターサークルからゲームを始める。(3対3)</p> <p>※攻守の交代は次の2つの場合に行う。 ○ 守備側が、ボールをカットしたとき。 ○ シュートがきまったとき。</p> <p>④ 守備をしていた組が攻撃側にまわり、ゲームをスタートする。(攻撃をしていた組は、守備側の最終組へ)</p> <p>※守備側は白帽子、攻撃側は赤帽子にする。</p> 	
場	<p>○ ハーフコートを使いゲームを行う。</p> <p>○ 待機している人は、エンドラインから離れた位置で座って待つ。</p>	
準備物	○ ボール1個	
留意点	<p>Ⓐ チーム内で声をかけ合ったり、アイコンタクトをとりながら行わせる。</p> <p>Ⓑ 攻撃側のときは、パスアンドゴーなど場所を広く使いながら、素早く動くようにさせる。</p> <p>Ⓑ 守備側のとき、マンツーマンディフェンスなど、相手の動きにあった守り方をするようにさせる。</p>	

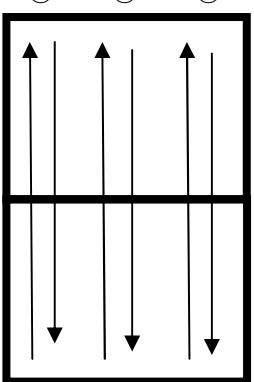
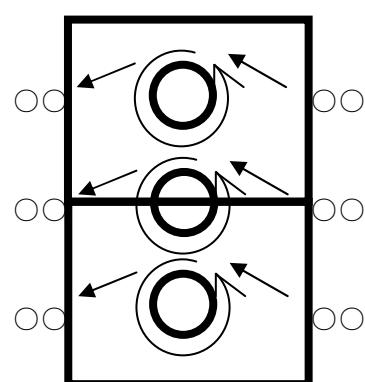
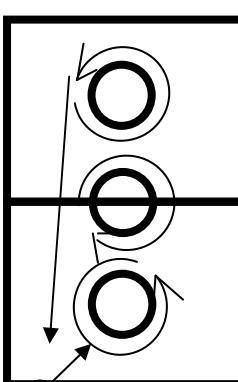
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	4on4	
身につける技能	技能①	ボール操作 ボーラーを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 友達の動きや自分の立ち位置を考えながら、ドリブル、パス、シュートができるようになる。</li> </ul>	
行い方	 <ul style="list-style-type: none"> <li>① 4人組をつくる。</li> <li>② パス、ドリブル、を行いながらシュートを行う。</li> </ul>	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ハーフコートで行う。</li> </ul>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボール(4人で1個)</li> </ul>	
留意点	<p>Ⓐ お互いに声を出しながら、ボールパスを行わせる。</p> <p>Ⓑ ボールを持っていない人は、ボールを持っている人がパスを出しやすい場所に移動させる。</p> <p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p>	

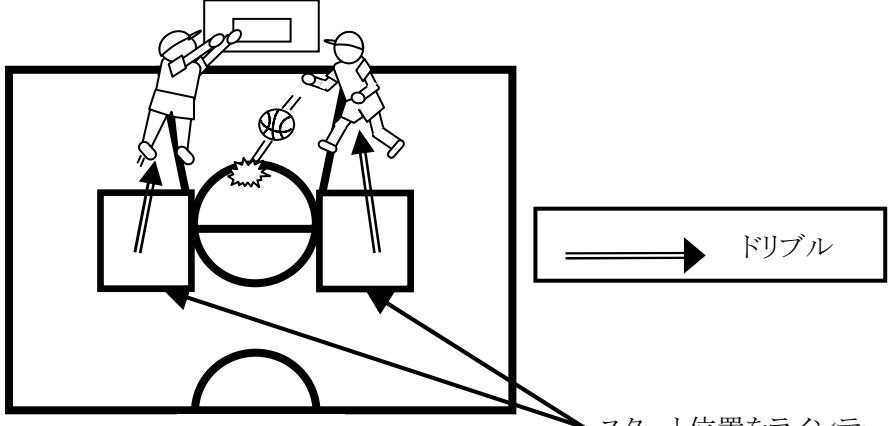
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	相手と心を通わせよう。(マンツーマンパスゲーム)		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス	シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> 相手が受け取りやすいパスをだせるようになる。 <input type="radio"/> ボールが手元から離れた後、次への構えをとることができるようにになる。		
行い方	<p>① 互いにボールを1つずつもって向き合う。</p> <p>②-1 一人が山なりのパスをする。</p> <p>②-2 一人がチェストパスをする。</p>  <p>③ それぞれボールをキャッチする。</p>		
場	<input type="radio"/> 3~5m四方の空間 <input type="radio"/> 始めは3mから始めて、慣れてきたら距離を伸ばしたり、縮めたりする。		
準備物	<input type="radio"/> ボール(一人一個)		
留意点	<p>Ⓐ 「パスをするときは相手をよく見る。」「ボールを受け取るときは、ボールをよく見る。」と言う、視線の切り替えがポイントになる点を指導する。</p> <p>Ⓑ 慣れてきたら、一回転してキャッチや3人・4人と人数を増やしてもよい。</p> <p>Ⓑ バウンドパスを加えて、パスの種類に変化をつけてもよい。</p> <p>Ⓐ 慣れるまではゆっくりと行うことを伝える。</p>		
Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点			

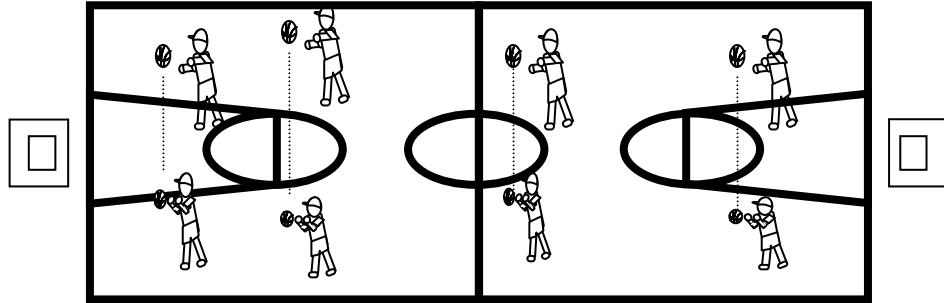
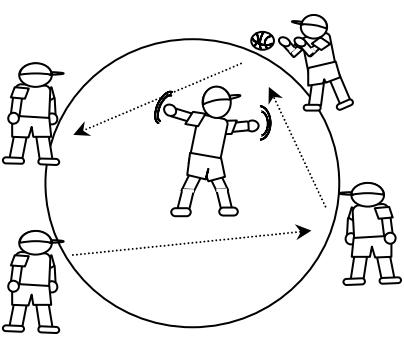
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ			チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドリブルリレーゲーム			
身につける技能	技能①	ボール操作		ボールを持たない動き
	技能②	パス	シュート	ドリブル その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> ドリブルの力を高める。			
行い方	<input type="radio"/> チーム戦で行う。 <input type="radio"/> ボールをバトン代わりにする。 <input type="radio"/> ボールは投げずに手渡しをする。			
	場 <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">           レベル1   </div> <div style="text-align: center;">           レベル2   </div> <div style="text-align: center;">           レベル3   </div> </div>			
	<input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <p style="text-align: center;">サークルを1周する</p>			
準備物	<input type="radio"/> ボール			
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p> <p>Ⓑ レベル3においては、最後にシュートして入ったら、ボーナス点(タイム)を加えることができる。</p>			

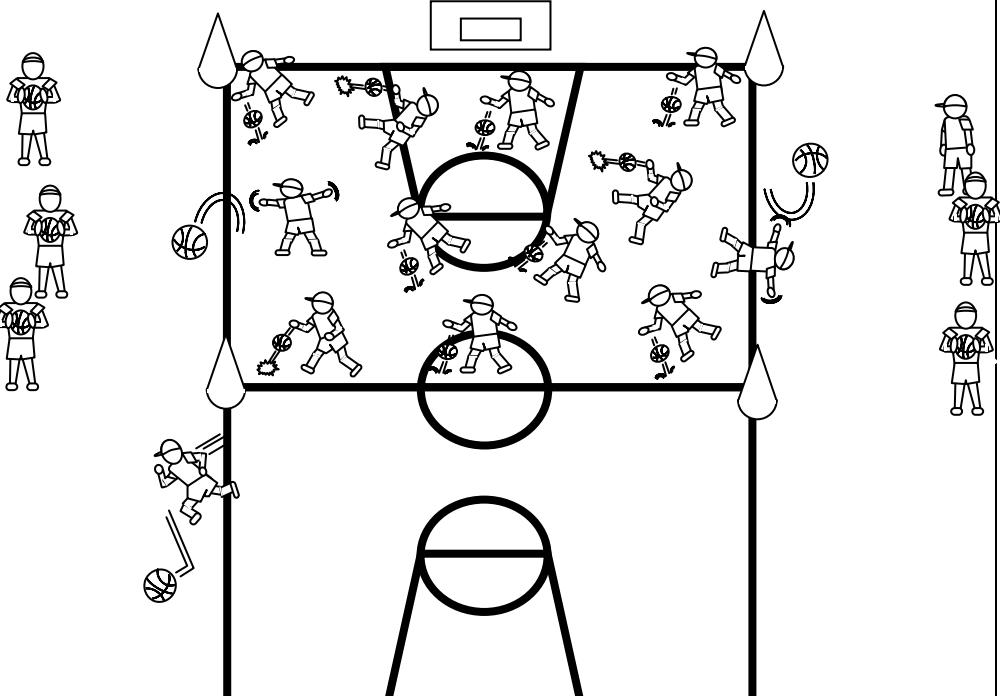
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	シュート名人ゲーム		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]	
ねらい	<input type="radio"/> ゴール下からのシュートの力が高まる。		
行い方	<p><b>【レベル1】</b></p> <p>① フリースローラインの左右に分かれる。            ② フリースローライン付近からドリブルを行い、両足ストップジャンプシュートで30秒間に何本シュートが入るか個人やチームで競う。            ③ 左右両方行う。</p> <p><b>【レベル2】</b></p> <p>① フリースローラインの左右に分かれる。            ② フリースローライン付近からドリブルを行い、ランニングシュートで30秒間に何本シュートが入るか個人やチームで競う。            ③ 左右両方行う。</p>		
	 <p>スタート位置をラインテープで設定しておく。</p>		
場	<input type="radio"/> ハーフコート <input type="radio"/> フリースローライン付近にラインテープでスタート位置を設定する。		
準備物	<input type="radio"/> ボール1人1個		
留意点	<input checked="" type="checkbox"/> 個人戦やチーム戦でシュートが何本入るかを競わせる。 <input checked="" type="checkbox"/> 順番を守って行わせる。		
	<input checked="" type="checkbox"/> 左右両方とも行わせる。		

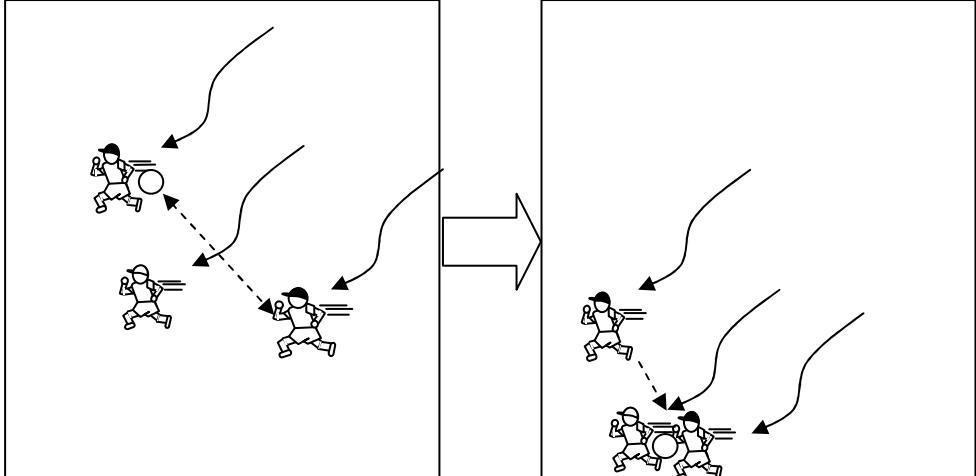
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドキドキ パス＆キャッチ		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス	シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 相手の取りやすい位置へパスを出したり、出されたボールを両手でキャッチしたりして、ボールをつなぐことができるようになる。</li> </ul>		
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 二人組になって向かい合い、色々なパスを出し合う。</li> <li>○ チェストパス・バウンドパス・ショルダーパス・山なりのパス等</li> <li>○ 二人の距離を長くしていくと、投げる力を付けることができる。</li> </ul>		
			
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>② グループで円を作り、中にいる鬼にボールをとられないようパスを回す。</li> <li>○ ボールをそらしたり、相手が取れないパスを出した場合、ボールをカットされた場合は、鬼と交代する。</li> <li>○ 慣れてきたら、鬼の人数を一人から二人へと増やしたりする。</li> <li>○ 慣れてきたら、パスをもらった人が必ずドリブルを入れてパスを出したりする。</li> </ul>		
			
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>①は、二人で1個のボール</li> <li>②は、グループで1個のボール</li> </ul>		
留意点 Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点	<p>Ⓐ 指導する際には、ボールを確実にパスすること、両手でキャッチすることを児童に意識させる。</p>		

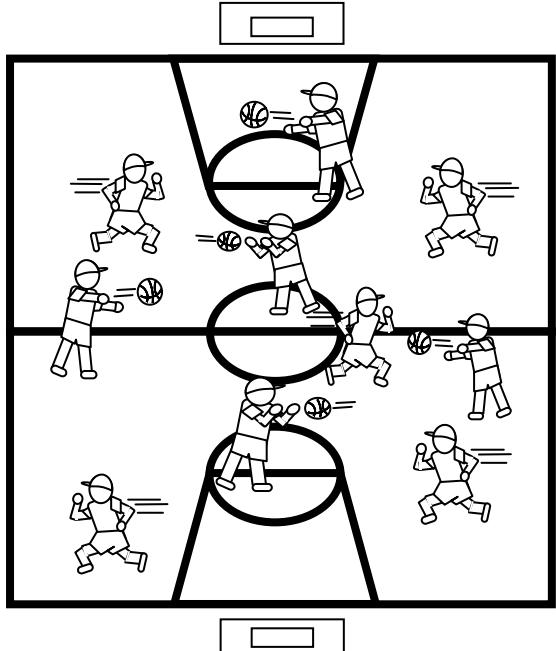
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドリおに（ドリブルおにごっこ）		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル	その他 [_____]
ねらい	○ 自分のボールを取られないように、守備者とボールの間に自分の体を入れることをつかむことで、自分のボールをキープする力が高まる。		
行い方	<u>レベル1</u> ① 20人ぐらいのグループ（それ以上でもいい）で、それぞれがボールを持ち、ある決められたスペースの中に全員が入り、同時にドリブルを始める。 ② ドリブルを続けながら、他の人がドリブルをしているボールをスペースの外に出す。 ③ 自分のボールをスペースの外に出された人は、スペースの外に出て応援する。		
			
場	<u>レベル2</u> ① レベル1よりもスペースをせまくして行う。 ② グループの人数を変えて行うなど、ルールを工夫する。		
	○ フルコート→ハーフコート→カラーコーンをおいて (なれてきたら、場所を広いところから少しずつせまくして行ってもよい)		
準備物	○ ボール（1人1個）×20、カラーコーン、ゴム		
留意点	④ つねに顔を上げてドリブルをするように助言する。		
	⑤ 自分でドリブルをつきながら相手のボールをねらうという2つの動作を取り入れることで、周囲の様子を見て判断しながら、他の人にボールを取られない体の動きを考えたり、ドリブルをキープしたりする力を身に付けさせる。		
	⑥ は、安全面の留意点 ⑦ は、技能面の留意点		

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ		
練習・ゲーム名	追い込んでタッチ！（鬼ごっこゲーム）				
身につける技能	技能①	ボール操作			
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]			
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 標的や味方の動きに合わせてパスを交換する力を向上させることができる。</li> <li>○ 味方が操作しやすいパス・リードパスを送る力を向上させることができる。</li> <li>○ パス＆ランの動きを身に付けることができる。</li> </ul>				
行い方	<p>① 鬼(2人)と標的(1人)と動いてよい範囲を決める。      ② 標的は決められたコート内を逃げ、コートから出たらアウト。      ③ 鬼は、仲間の鬼とパスを交換しながら標的を追いかけ、ボールでタッチしたら勝ち。      ※ 鬼は、ボールを投げ当てしてはいけない。      ※ 鬼は、トラベリングに注意し、ストップとピボットをする。</p>				
場	<p>○ 参加人数やコートの広さ、ボールの数は工夫して変えることができる。      下図は、鬼2人、標的1人、ハーフコートで行っている例である。  <u>鬼(黒帽子)</u>, 標的(白帽子), ボール(○), ボールの動き(点線), 人の動き(実線)</p> 				
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 基本的に鬼ごっこをするグループに対してボール1個。      ※ ボールをソフトバレー・ボールなど柔らかいボールで行うと怖がらないでできる。</li> </ul>				
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点      Ⓛは、技能面の留意点</p> <p>Ⓑ 参加人数が多くなりすぎると、空間(スペース)が消えてしまうので注意する。</p>				

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	囲い鬼ゲーム	
身につける技能	技能①	ボール操作 ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> 味方が取りやすいパスが出来るようになる。 <input type="radio"/> パスを出した後に再びパスをもらうことができるようになる。	
行い方	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 手順           <ol style="list-style-type: none"> <li>① 1チームを5~6人でつくり、逃げるチームと追いかけるチームに分かれる。</li> <li>② 追いかけるチームはボールをパスしながら、逃げるチームにボールでタッチする。</li> <li>③ タッチされたらコートの外に出る。</li> </ol> </li>   <li>※ 1回2分程度で行う。</li> </ul>	
場	<input type="radio"/> オールコート	
準備物	<input type="radio"/> ビブス5~6つ	
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ 逃げる相手にボールを投げつけないようにさせる。</p>	

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	パスGETゲーム	
身につける技能	技能① 技能②	ボール操作 パス シュート ドリブル その他 [ ]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ゴールに向かってボールをコントロールして運ぶ動きを身につける。</li> <li>○ パスを受けるために味方が作り出した空間に移動する動きを身につける。</li> <li>○ パスを出した後に次のパスを受ける動きを身につける。</li> </ul>	
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 2チームに分け、攻げき側が2人、守備側が1人コートに入る。</li> <li>② 下図の①と②で攻げき(パス・ドリブル)を行い、Aが1人で守備を行う。</li> <li>③ ①と②がセンターラインをこえたらBが入り、①・②対A・Bの2対2を行う。</li> <li>④ シュートが入る、守備側がボールをうばう、リバウンドを取るなどが起きたらAとBが攻げきになり、③が守備に入る。</li> <li>⑤ A・Bがセンターラインをこえたら、④がコートに入り③とともに守備を行う。</li> <li>⑥ 以上のことを行なう。</li> </ol>	
場		
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボール1個</li> <li>○ ビブス(人数分)</li> </ul>	
留意点 <small>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</small>	<p>Ⓐ パスを出したら、すぐにあいているスペースを見つけて動くようにさせる。</p> <p>Ⓐ 人数を増やして、3対2から3対3、4対3から4対4にすることも可能である。</p> <p>Ⓑ 時間を決めて得点を競い合うことも可能である。</p> <p>Ⓐ 大きな声や身ぶりで味方に合図を出すようにさせる。</p>	

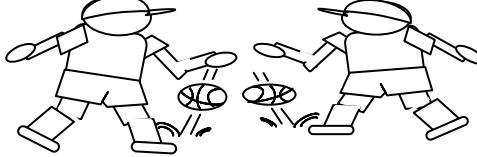
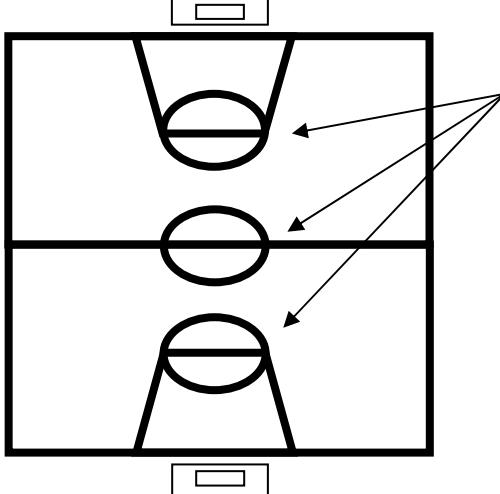
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	フリーをさがせ！！	
身につける技能	技能① 技能②	ボール操作 ボーラーの動き パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	○ フリーでパスがもらえる場所に動いたり、フリーの味方を見つけたりする中で、パスが回るようになる。	
行い方	<p>【動きの例】</p> <p>(白ぼうし(攻撃側) ←→ ボールの動き → 黒ぼうし(守備側) → 人間の動き)</p> <p>① 攻撃側3人、守備側2人の3対2で行う。      ② ハーフコート、オールコートどちらでもよい。      ③ B(中央)からスタートする。      ④ ボールを持っている人は、ドリブルで守備側を引き付ける。      ⑤ ボールを持っていない人は、フリーになれる場所を探して移動する。      ⑥ ボールを持っている人は、フリーの人を見つけてパスをだす。      ⑦ パスを出したらパスを受けた人の後ろを走り抜けフリーの場所を探して移動する。      ⑧ ④～⑦を繰り返し、ゴールに近づき、ディフェンスを振り切ったらシュートをする。</p>	
場	○ ハーフコート、オールコートどちらでもよい。	
準備物	○ ボール1個 ○ ビブス(色分け用)	
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点      Ⓛは、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ クリスクロスパス(パスを出した人が、パスを受けた人の後ろを走り抜け、守備を振り切りフリーになって再度パスをもらう)を使いながら、スピーディーにフリーになれるようにする。</p> <p>Ⓑ 上の【動きの例】にこだわらず、フリーになれるように守備側の位置を確認しながら移動できるようにする。</p>	

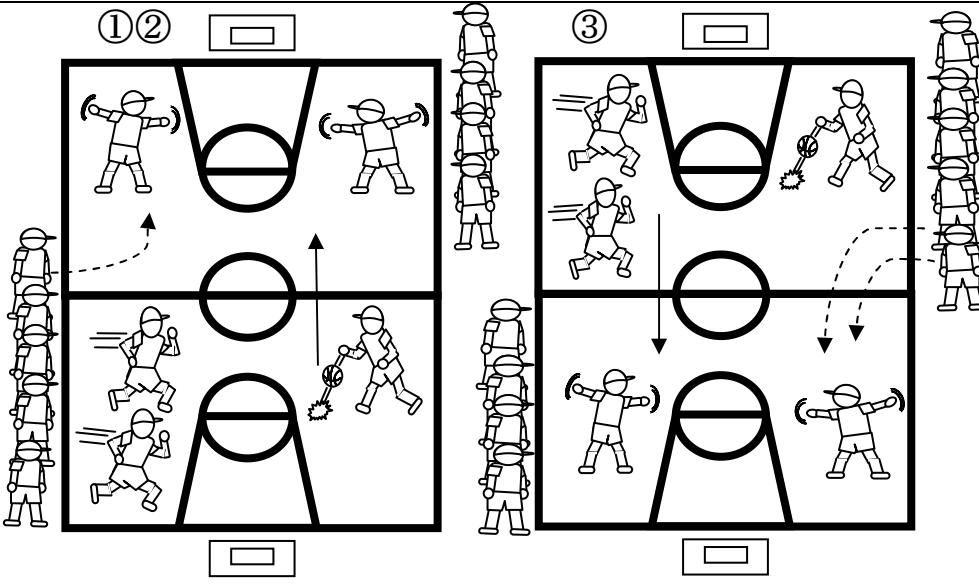
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3対2のミニゲーム	
身につける技能	技能① 技能②	ボール操作 ボールを持たない動き パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ボールを持っている人がディフェンスをドリブルなどでひきつけて、ノーマークのオフェンスにパスを出すことができるようになる。</li> <li>○ディフェンスのいない場所に動いてパスをもらうことができるようになる。</li> <li>○ディフェンスがついてこなかつたらシュートできるようになる。</li> </ul>	
行い方	<p>(手順)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①オフェンスはクリスクロスをしながらセンターラインまでボールを運ぶ。</li> <li>②ボールを持っているオフェンスはドリブルでディフェンスを引き付け、あいているオフェンスにパス。</li> <li>③ディフェンスがきたらパスをする。オフェンスは常にあいている場所に動く。</li> </ol>	
場	オールコート	
準備物	ボール1個	
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ味方が操作しやすいパスを送ることができるようになる。 Ⓑパスを出した後に次のパスを受ける動きをすることができるようになる。</p>	

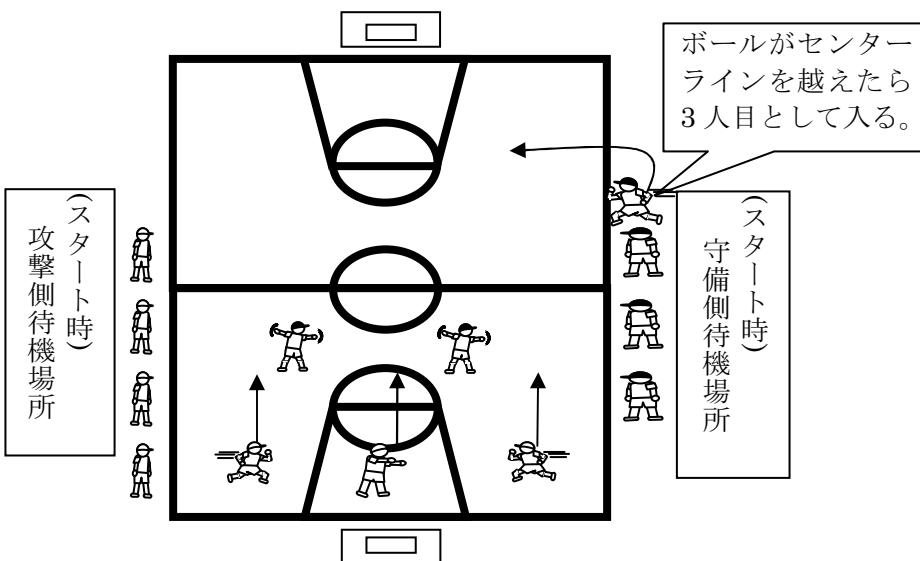
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	ドリブル相撲ゲーム		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス シュート ドリブル	その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボールを見ずにドリブルをすることできるようになる。</li> <li>○ 相手と対峙しながら、ボールをコントロールすることができるようになる。</li> </ul>		
行い方	<p>① 2人組を作る。          ② コートに書かれているサークル（センターサークル・フリースローサークル）を土俵として、ドリブルをしながら相撲をする。</p> <p><b>【ルール】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 体かボールのどちらかがサークルから出てしまったら、その人の負け。</li> <li>○ ドリブルをしていない方の手を使って、相手のボールをはじき出してもよいが、手で体を押してはいけない。</li> <li>○ ボールを守りながら、背中や肩で相手を押し出す。</li> <li>○ 時間は、30秒で行う。</li> </ul> 		
場	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1コート3箇所のサークルで行う。</li> <li>○ 見ている人たちは、審判1名、タイマー係1名を決め、他の人はじゅまにならない場所で座って応援する。</li> </ul>		
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ストップウォッチ3個</li> <li>○ ボール6個</li> </ul>		
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点          Ⓑは、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ オールコート3箇所で行い、見ている児童は、審判やタイマー係をさせる。</p> <p>Ⓑ 手で相手の体をたたいたり、足をかけたりしないように指導する。</p>		

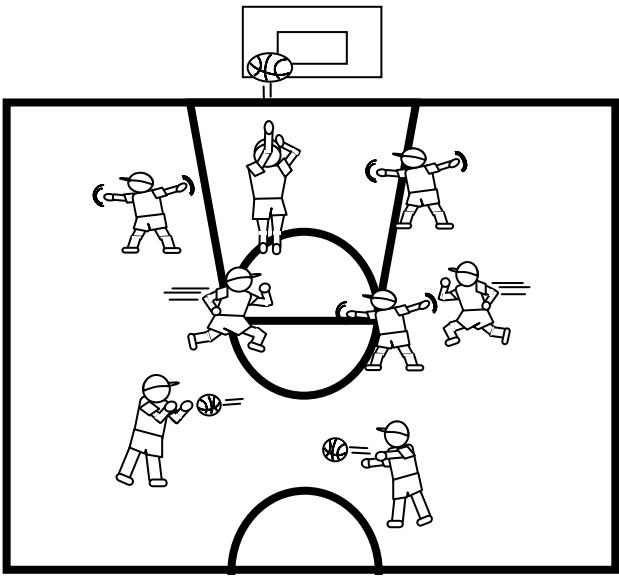
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	チームパスプレイ		
身につける技能	技能①	ボール操作	
	技能②	パス	ボールを持たない動き シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 仲間チームの動きや相手チームの動きを見ながら、パス、シュートを行うことができる。</li> <li>○ 攻め側と守り側の動きにすばやく切り替えることができる。</li> </ul>		
行い方	 <p>①②</p> <p>③</p> <p>→ パス ---&gt; 移動</p> <p>① 白チーム3人が→の方向へ攻撃する。その時、相手コートに入ったら、再度ラインから黒チーム2人がコートに入り、守備をする。(3対2)      ② ボールがハーフラインをこえたら、黒チームが1人追加でコートに入る。(3対3)      ③ その後、黒チームがボールを持ったら、矢印の方向に攻撃し、白チームがコートに入る。      ※コートに入る守備側は必ずセンターコートに片足が入らなければならない。</p>		
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1コートを使って行う。</li> </ul>		
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボール(2チームで1個)</li> </ul>		
留意点	<p>Ⓐ は、安全面の留意点      Ⓛ は、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ お互いに声を出しながら、ボールパスを行うようにする。      Ⓛ ボールを持っていない人は、ボールを持っている人がパスを出しやすい場所に移動させる。      Ⓛ 攻撃側と守備側の切換えをすばやく行うことができるようとする。      Ⓛ ドリブルよりもパスを中心に行わせる。</p>		

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	3オン2+3オン3		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [ ]	
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 攻撃側はフリーの味方を生かしながら速攻で攻撃し、守備側はパスをさせない守備を行うことで、ゲームの中でのチーム組織力が高まる。</li> </ul>		
行い方	<p>【動きの例】 [ 白ぼうし(攻撃側) 黒ぼうし(守備側) ]      → 人間の動き</p>  <p>① 攻撃側3人、守備側2人で、攻撃側の自陣ゴール下からスタートする。      ② 攻撃側は、ドリブル・パスでゴールを目指す。      ③ ボールがセンターインを越えたら守備側待機場所からもう一人入って、3対3となる。      ④ 守備側は、相手ボールをとるか、ゴールを決められたら攻撃側に変わる(攻撃側をしていた3人はコートを出る。同時に待機していた味方が新たにコートに入り、守備をする)。      ⑤ 守備と攻撃を交互に繰り返していく。      ⑥ 時間を決め、どちらが多くゴールしたかで勝敗を決める。</p>		
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オールコートで行う。</li> </ul>		
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボール1個</li> <li>○ ビブス(色分け用)</li> </ul>		
留意点	<p>Ⓐ 攻撃側は、なるべく速攻で攻めて、守備側の3人目がそろう前に攻めきるようにする。</p> <p>Ⓑ 守備側は、速攻されないように守り、3人目が守備側体勢に入るまでの時間をかせぐようにする。</p> <p>Ⓑ 攻守の切り替えを速く行うように心がける。</p>		
Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点			

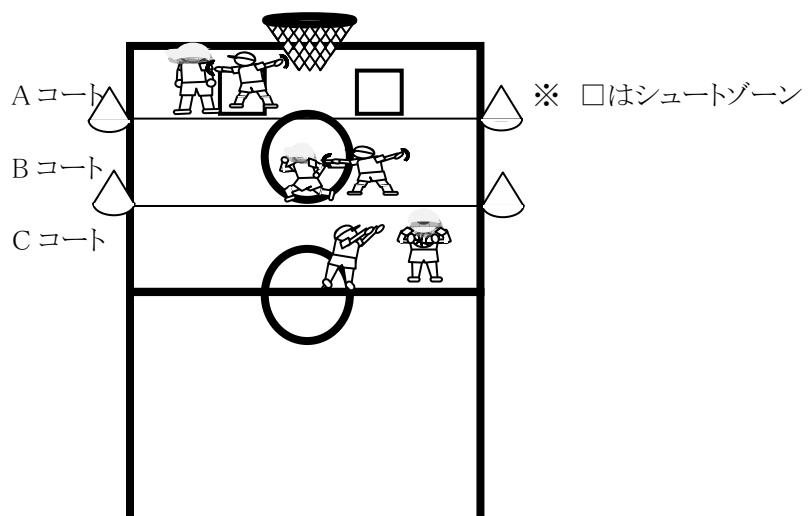
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	パスだけでシュートチャンスをつくろう！（3対3のゲーム）		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス	シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 守備側のいないところをねらってシュートを打つ力が高まる。</li> <li>○ 味方がプレイしやすいように、空間をつくる力が高まる。</li> <li>○ 味方がつくり出した空間にパスを出す力が高まる。</li> </ul>		
行い方	 <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 手順           <ol style="list-style-type: none"> <li>① 3人1組のチームをつくり、攻撃チームと守備チームに分かれる。</li> <li>② 攻撃側はパスのみで攻める。また、いつでもシュートを打つ。 守備側は自分のマークする相手から目を離さないようにする。</li> <li>③ 守備側にボールを奪われるか、シュートを放ったら次の組がスタートする。</li> </ol> </li> </ul>		
場	ハーフコート		
準備物	ビブス3つ		
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p> <p>Ⓑ パスだけでもシュートチャンスをつくりだすことができることを実感させる。</p>		

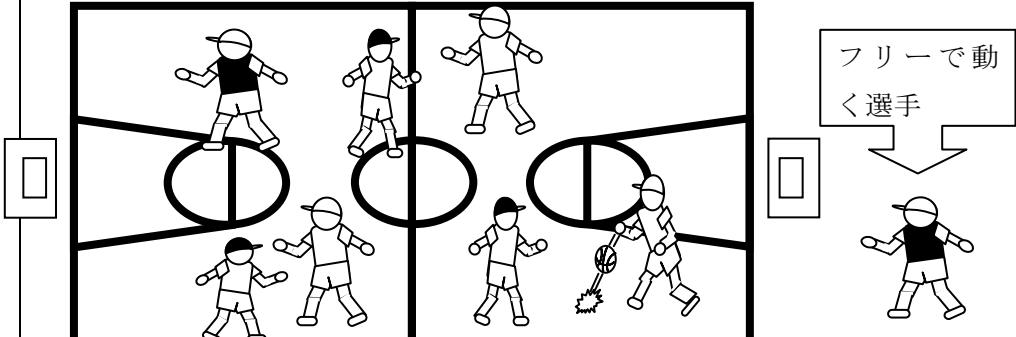
## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	急いで攻めて！ 急いで戻って！（攻守入れ替えゲーム）		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル	その他【素早い移動】
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 自陣から相手陣地の侵入しやすい所へ素早く移動し、速く攻めることができる。</li> <li>○ 得点後、素早く帰陣し、守備をすることができる。</li> </ul>		
行い方	<ol style="list-style-type: none"> <li>① 3人グループをつくる。</li> <li>② それぞれが攻撃側と守備側に分かれ攻防をする。</li> <li>③ どちらかがゴールをしたら、負けグループはボールを持ってコートの外へ出る。</li> <li>④ 次のグループは、ゴールが決まったのと同時にセンターラインからスローインして逆のゴールへ攻撃する。</li> <li>⑤ 以下繰り返す。</li> </ol>		
場	<p>攻撃側(●), 守備側(×), 次のグループ(○) ボールの動き(点線), 人の動き(実線)</p> <p>はじめに●1・2・3が攻撃側で得点する。得点された×チームはボールを持ってコートの外へ出る。</p> <p>○は得点が決まった瞬間に逆方向へスローインして攻める。</p> <p>●1・2・3はできる限り速く帰陣し守備を始める。</p> <p>○は●が帰陣する前に攻めて得点する。</p> <p><u>※ オールコートで行う。</u></p>		
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ スタート時はコートにボール1個。その後は、次に入ってくるグループごとに1個。</li> </ul>		
留意点	<p>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ 攻守の切り替えを速くさせるために、得点する瞬間や相手の位置、スペースなどを常に意識して見ておくよう声をかける。</p>		

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	バスゲーム	
身につける技能	技能①	ボール操作 ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ チームでバスをつなげていくことができる。</li> <li>○ 守備のいない場所に動こうとする動きを高める。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3対3(きょうだいチーム)で行う。</li> <li>○ ハーフコートを3分割する。</li> <li>○ ドリブルなしでバスをつなげていく。</li> <li>○ A・B・Cコートに、攻撃者、守備者1人ずつ入る。</li> <li>○ 攻撃も守備も各コートのみ移動できる。</li> <li>○ 攻撃はAコートのシュートゾーンでバスをもらえたたら守備をされずにシュートを打つことができる。</li> <li>○ Aゾーンの攻撃側は、特別にドリブルをしてシュートをすることができる。</li> </ul>	
場	 <p>※ □はシュートゾーン</p>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ コーン(コート分割)</li> <li>○ チームにボール1個</li> </ul>	
留意点	<p>Ⓐ は、安全面の留意点 Ⓑ は、技能面の留意点</p> <p>Ⓐ カットしたとき、点数が決まったとき、攻撃・守備が交代する。Cコートからスタートする。</p> <p>Ⓑ パスが回らない時には、守備者の数を減らす。</p>	

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ	チームスキルアップ
練習・ゲーム名	スペースチャンス！！	
身につける技能	技能①	ボール操作 ボールを持たない動き
	技能②	パス シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 出し手はフリーの選手を見つけてパスを送る力、受け手は空いている空間に移動してパスをもらう力を身に付け、シュートできる所までボールをつなぐことができるようになる。</li> </ul>	
行い方	<ul style="list-style-type: none"> <li>① 3対3で行う。</li> <li>② フリーとなる選手が、攻撃側に加わることで、4対3の状況になる。</li> <li>③ 攻守が入れ替わるタイミングは次のときである。           <ul style="list-style-type: none"> <li>○ シュートが入ったとき。</li> <li>○ 相手がボールをカットしたとき。</li> <li>○ シュートが外れて、リバウンドボールを守備側が取ったとき。</li> </ul> </li> <li>☆ フリーとなる選手は、常に攻撃側のチームに加わる。</li> </ul> 	
場	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ オールコートで行う。</li> <li>○ ハーフコートでも同様に行うことができる。その際、相手との距離が近くなること、空間が狭くなることが考えられる。</li> </ul>	
準備物	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ ボール1個</li> <li>○ ビブス</li> <li>○ フリーとなる選手用のビブス</li> <li>○ タイマー</li> <li>○ 得点板</li> </ul>	
留意点 <small>Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点</small>	<p>Ⓐ ねらいとしていることが、空いている空間に移動すること、フリーの選手にパスを出すこと、シュートできる所までボールをつなげることなのでチームプレイを意識させる。</p> <p>Ⓑ 段階に応じて、ドリブル有り、ドリブル無し、ボールを持って歩く歩数、シュートゾーン内でパスをもらったらフリーでシュートが打てるなど、様々な条件を設定し、だれでも楽しく活動できるようにする。</p>	

## スキルアップテキスト

小 中 高	個人スキルアップ		チームスキルアップ
練習・ゲーム名	パスを続けて、大量得点ゲットだぜ！(5対5のバスゲーム)		
身につける技能	技能①	ボール操作	ボールを持たない動き
	技能②	パス	シュート ドリブル その他 [_____]
ねらい	<input type="radio"/> パスをしたり、受けたりするために、移動することができるようになる。 <input type="radio"/> 味方が作り出した空間にパスを送ることができるようになる。		
行い方	<input type="radio"/> オールコートで5対5の試合形式の練習を行う。 <input type="radio"/> 先行・後攻を決めておく。  ① 攻撃側のチームは、2~5分間パスをつないでシュートする。 守備側のチームは、パスを阻止する。 ② パスがつながった回数を数えておく。 ③ シュートが決まった時点で通ったパスの回数が得点になる。 (例: 下図の様に4回パスを通してシュートしたら4点)		
	④ ドリブルをした時点で、そこまでつながっていたパスの回数は、リセット(0回)になる。		
場	<input type="radio"/> オールコート <input type="radio"/> 人数を3対3等にした場合には、ハーフコートでもよい。		
準備物	<input type="radio"/> ボール(1コート1個) <input type="radio"/> 得点板		
留意点	<p>Ⓐ 人数は、3~5人で調整してよい。</p> <p>Ⓑ シュートの練習ではないので、実態に応じて、ゴールの定義を変えてよい。            (シュートが苦手な児童が多い場合には、「リングにあたったら得点」や「ゴールのボードにあたったら得点」とルールを変更する。)</p> <p>Ⓐ ドリブルは不可にしてもよい。</p> <p>Ⓐ パスの距離についても指導を行う。</p>		
Ⓐは、安全面の留意点 Ⓑは、技能面の留意点			