

パワーアップ遊び集

～ネット型ゲーム編～



串間市小学校体育連盟

運動名

ボール散歩

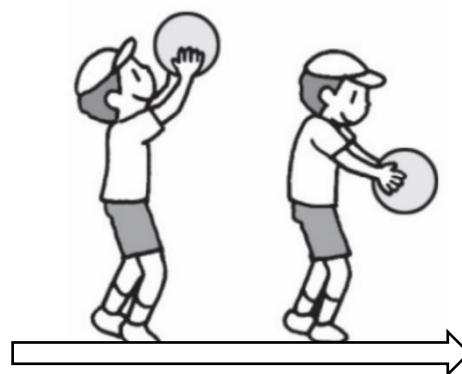
人数・・・1人から

準備するもの・・・ボール・マーカー

☆ねらい☆

技能 オーバーハンドパス
やアンダーハンドパス
に慣れることができる。

写真やイラスト



☆やり方☆

- ① マーカー直線になるように体育館に置く
- ② ボールをオーバーハンドパスやアンダーハンドパスで地面に落とさないよう、連続で決めた色のマーカーの上を歩いていく。

※ 1分間で何回マーカーを通過することができるかまたは何回連続で続けることができるか数えさせる。
チームごとに回数を競ってもよい

☆気をつけること・運動のポイント☆

- オーバーハンドパスでは、ひざとひじを柔らかく使って、ボールを押し出すようにボールを操作する。
- アンダーハンドパスでは、打つ時の手がボールに対して水平になることと、手を大きく振らないように意識する。
- 落下地点に素早く移動することと、次に打つ方向に手だけではなく体に向けることを意識する。

運動名

対面パス

人数・・・2人から

準備するもの・・・ボール

☆ねらい☆

技能 味方が受けやすいようにボールをつなぐことができる。

写真やイラスト



☆やり方☆

- ① 2人組で向かい合いあうようにする。3人以上で行う場合は、一度打ったプレイヤーは列の後ろに並び入れ替わりながら続ける。
 - ② オーバーハンドパスやアンダーハンドパスでボールをつなぐ
- ※ 1分間で何回続けることができるか数えさせる。
- 場所については、ネットを挟んで行ってもよいし、ネットのない場所で行ってもよい。

☆気をつけること・運動のポイント☆

- ボールを出す側は相手を取りやすいように山なりのボールが上がるようにする。
 - ボールを受ける側は、ボールの落下点に素早く移動し、ボールが低い場合は低い姿勢を取る。
 - オーバーハンドパスでは、ひざとひじを柔らかく使って、ボールを押し出すようにボールを操作する。
 - アンダーハンドパスでは、打つ時の手がボールに対して水平になることと、手を大きく振らないように意識する。
- ☆ 児童の実態に応じてビニールボールなどボールの重さを変えてもよい。

運動名

ボールキャッチゲーム

人数・・・1人～

準備するもの・・・ボール・バケツ

☆ねらい☆

技能 ボールの方向に体を向けて、その方向に素早く移動することができる。



☆やり方☆

- ・ 一人がボールを持ち、床に力強くバウンドさせる。
- ・ もう一人はバウンドしたボールの落ちてくる地点に入り、バケツでキャッチする。

☆気をつけること・運動のポイント☆

- 児童の実態に合わせて、はねにくいボールにしたり、硬さを変えたりする。
- バケツは体の前で受けさせるようにする。一度入ったボールがはねて飛び出さないように、膝を使って衝撃を吸収させるとよい。
- ◎ パスを出す人の正面に体を向けるように移動する。

運動名

レシーブゲーム

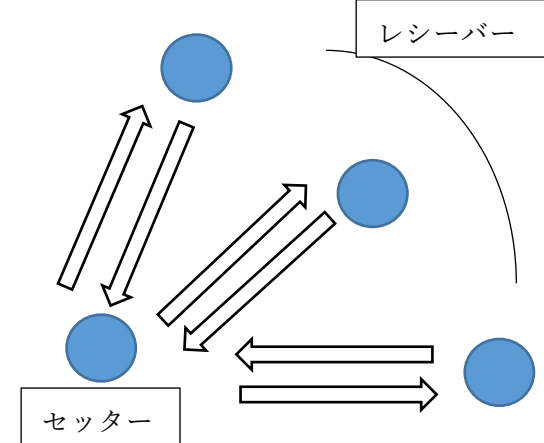
人数・・・3～4人

準備するもの・・・ボール

☆ねらい☆

技能 セッターに向けてアンダーハンドパスをつなげるようにする。

写真やイラスト



☆やり方☆

- セッターとなる人を中心にして、周りにほかの人が立つ。
- セッターからボールがとんで来たら、アンダーハンドパスで、セッターにボールを返す。セッターはトスをあげて他の人にボールを回す。
- 連続で何回続くかを競う。

☆気をつけること・運動のポイント☆

- セッターのポジションになる人は慣れないうちはボールをキャッチしてから投げ返してもよい。※山なりのボールになるように
- ◎ アンダーハンドで打つ人は素早くボールの落下点に移動する。
- ◎ 打ち返す時には、腕を伸ばして、腕を振らないように意識する。
- ◎ セッターとレシーバーは打つ時に声をかけあったり、お互いが向かい合うように意識したりするとつながりやすくなる。

運動名

サーブゲーム

人数・・・何人でも

準備するもの・・・バレーコート、ボール、ラインテープ等

☆ねらい☆

技能 狙ったコースに
サーブを出す。

①	②	③
④	⑤	⑥
⑦	⑧	⑨

☆やり方☆

- ネット越しの味方にサーブを出す。
- 慣れてきたら、コートを 9 分割し、番号を自分で指定してねらって打つようにする。
- 時間内に何回指定どおりに打てたか数を競うのもよい。

☆気をつけること・運動のポイント☆

- 打ちたい方向に体を向けるようにする。
- ◎ ボールを下からすくい上げるようにして、体重を前足に移しながら打つようにする。
- ◎ ボールは手のひらではなく手首のあたりで打つようにするとよい。

運動名

バレービンゴゲーム

人数・・・2人以上（大人数のグループでも可）

準備するもの・・・

☆ねらい☆

技能 相手コートに向け
サービスを打ち入れ
ることができる。

写真やイラスト



☆やり方☆

- ・ サーブやパスで9つのエリアをねらい、ビンゴゲームや入ったエリアの個数で勝敗を競うゲームを行う。
- ・ 2人やグループで競争する。
- ・ エリアの区分は、ビニールテープやフラフープなどを用いる。

☆気をつけること・運動のポイント☆

- 技能に応じてサーブの位置を調整し、エリアまでの距離を変えて行ってもよい。
- サーブは、アンダーハンドやサイドハンドで行うようにする。
- ボールをコントロールして打つことが難しい時は、ボールを手で投げ入れて行ってもよい。

運動名

アタックゲーム

人数・・・1人～

準備するもの・・・ボール・的・ラインテープ

☆ねらい☆

技能 相手のコートにアタックを打ち入れることができる。



☆やり方☆

【準備】

- ・ 壁に的を付ける。的から5mほど離れた場所に打ち始める目印になるラインを決める。

- ① スタートラインから、ノーバウンドで的に当たるようにボールを打つ。
- ② 1分間に何回的に当てることができたかを競う。

☆気をつけること・運動のポイント☆

○ ルールの工夫

- ・ 打つ場所や的の大きさによって得点を変える。
(遠くから当てるほど高い・的が小さいほど高いなど)
- ・ ネットを張って、床に的を置いて、真ん中よりも後方をねらってうちようにしてもよい
- ・ ペットボトルを的にして、誰が一番初めにペットボトルを倒せるかなど、時間制限を作ったり、的を変えたりする。
- ・ チーム戦にすると、児童同士でアドバイスが生まれる。

- ◎ 打つ時に、ひじがまっすぐ伸びたところでボールに手が当たるようにするとよい

運動名

対面アタック

人数・・・2人から

準備するもの・・・ボール

☆ねらい☆

技能 相手コートへ返球
することができる。

写真やイラスト



☆やり方☆

- ① セッター、アタッカーに別れる。
- ② アタッカーはセッターにボールを渡し、セッターはトスをあげる。
- ③ アタッカーはアタックする。

☆気をつけること・運動のポイント☆

☆ セッターは山なりのボールでアタッカーの伸長よりも高くボールあげるとよい。

☆ アタッカーは体の向きや、手首のスナップをきかせて、できるだけ高い打点でボールを打つようにするとよい。

運動名

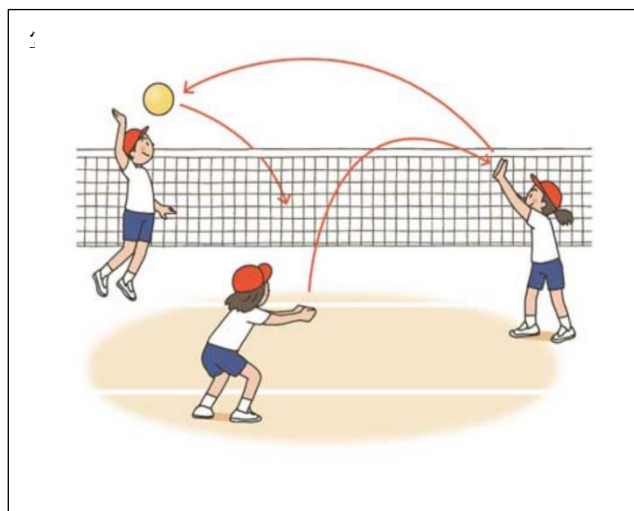
3段攻げき

人数・・・4人から

準備するもの・・・ボール

☆ねらい☆

技能 味方が受けやすいようにボールをつなぐ。



☆やり方☆

- ① 相手コートからサーブを投げ入れる。
- ② レシーブ・トス・アタックの順でボールをつなぐ。

☆気をつけること・運動のポイント☆

- ☆ レシーバーとセッターは山なりのボールをあげるように意識する
- ☆ ボールを渡す相手と向き合うようにするとよい
- ☆ セッター（2番目に取り人）はネット付近にポジションを取るとアタッカーにボールをつなぎやすい。
- うまくつながらないときは、レシーバーはワンバウンドで返してもよい。セッターはキャッチしても良いなどのルールを設定するなど児童の実態に合わせたルールを工夫して設定する。

運動名

キャッチありのゲーム

人数・・・6人（2チーム）

準備するもの・・・コート・ボール

☆ねらい☆

技能 役割を意識して自分のコートでボールをつなぐことができる

写真やイラスト



☆やり方☆

1 回目にボールを触る人、または 2 回目にボールを触る人は、一度ボールをキャッチしてから、投げてよいこととする。

☆気をつけること・運動のポイント☆

・1 人目がキャッチの場合

相手のアタックですぐにゲームが止まりにくくなるので、1 回のラリーが続きやすくなる。レシーバーから次にセッターとなる人にボールが行くようにお互いに声をかけたり、向きを変えたりしながら次のボールにつなげるようにする。

・2 人目がキャッチの場合

トスを上げる人が次にアタックをする人をねらって投げることができるので、アタックがしやすくなる。ルールによって、トスを上げる人は動いてもよいこととすると、理想的な場所からトスがあげられるようになる

運動名

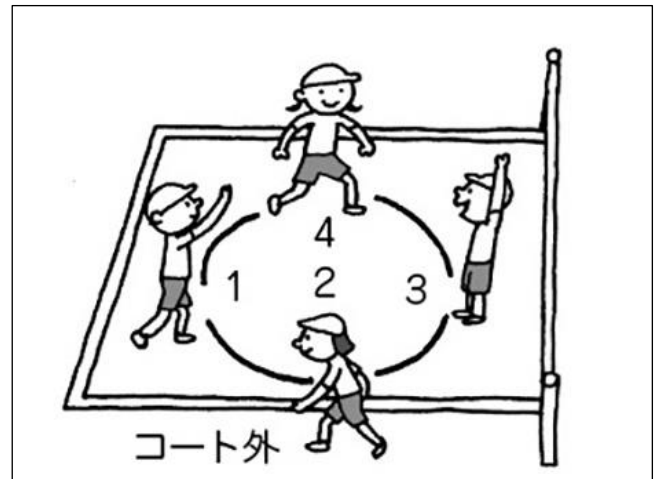
ルールの工夫

人数・・・3～4人

準備するもの・・・数字のついたゼッケン（できれば）

☆ねらい☆

ローテーションの動き、
3回で相手に返すことに慣
れるゲームをする。



はじめに提示するルールの例

・ゲームの人数は原則3人とする。

・ボールに触れる回数は、1人1回を原則とする。相手チームからのボール（サーブやアタック）

の最初の触球はキャッチしてもよい。

・ボール操作は片手、両手のどちらでもよい。

・サーブライン（自陣中央付近のライン）の後ろから、山なりのサーブをする。（下手での投げ入れも認める）

・3回で、相手コートにボールを返せなかったときは相手チームに1点とする。

・得点したチームのサーブで始める。

・審判はゲームに出ているみんなで行う（セルフジャッジ）。

・サーブが相手チームから移ってきてから、時計回りにポジションを移る。

・試合時間は5分間。

※4人チームの場合はコート外とのローテーションを行う。ゼッケン番号の順にサーブを行うとわかりやすい。