

(6) ドッジボールや鬼ごっこで「反復横とび」達人に!

日常生活の中で、「反復横とび」に必要とされるような「敏捷性」や「速さ」を必要とする場面は多くはありません。しかし、「敏捷性」や「速さ」を維持することは、転倒やけがの予防、生活の質の向上につながります。

「敏捷性」とは、外部からの情報を脳が判断し、脳が出した「動け!」という指令を受けた体・筋肉が、瞬間的に正しく反応する能力のことです。

普段運動をしていない人が、複雑な動きや速い動きになると体がついていけなくなるように、体を動かしていないとイメージ通りに体を動かすことができなくなってしまいます。

体育学習だけではなく、休み時間にドッジボールをしたり鬼ごっこをしたりして遊ぶことも、「巧みな動き」の向上に効果的です。

「巧みな動き」の向上を図る活動例



バウンドキャッチ

自分のボールを高く弾ませた後、素早く移動して、ペアの人が弾ませたボールが地面に落ちる前にキャッチします。二人の間隔を少しずつ広げていくとさらに楽しくなります。



グラグラキャッチ

「せーの」の合図で隣の人の棒まで素早く移動します。班の全員が、棒が倒れる前にキャッチできたら成功です。写真は、新聞紙で作った棒を使用しています。人数を少しずつ増やしていくのもよいでしょう。



投げ上げたボールをキャッチ

ボールを投げ上げた後にコーンに向かって走ります。コーンにタッチしてからスタート位置に戻り、ボールをキャッチします。コーンまでの距離が短い場所から長い場所まで、様々な長さの場所を準備すると運動が苦手な子どもも安心です。



ドッジボール

子どもたちに人気のドッジボールですが、苦手になっている子もいます。やわらかいボールを使ったり、「ドッジビー」を使ったりして、全員が安心して楽しく参加できる工夫も大切です。