

## (10) 投げる動作の習得は、生涯スポーツにつながる！

投げる動作は、野球だけではなく、陸上競技、バレーボール、バドミントン、テニスなど、様々なスポーツにも関わりのある動作です。ですから、投げる動作を身に付けることは、生涯スポーツと関わっており、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質能力を育成する」という体育科の究極的な目標の実現にもつながります。

しかし、近年、子どもたちの遊び方の変化や、ボール遊びができない公園の増加など、様々な要因が重なって、子どもたちの投能力の低下が深刻となっています。

ボールを投げて遊びたいような「場の工夫」、投げる動作が身に付くような「教具の工夫」、体育学習における「指導の工夫」など、日頃からの投能力を向上させるための工夫が大切です。

### 「投能力」の向上を図る活動例



ボールを投げて遊びたいような「場の工夫」

休み時間などに、遊びながら「投能力」の向上を図る「場」の例です。安全面や「遊びのきまり」等も考えて「思わずボールを投げたい場」を設定します。



投げる動作が身に付くような「教具の工夫」

給食の牛乳パックでも作ることができる「牛乳パックブーメラン」です。お金をかけずに、簡単に作ることができます。



体育学習における「指導の工夫」

写真はタオルを使用しています。タオルだけではなく、紙鉄砲や的当てゲームなど、投げる動作が「自然に身に付く」ようにします。



「投能力向上ダンス」

東京女子体育大学(令和3年度)の末永祐介准教授監修の、楽しく踊りながら投能力が向上できるダンスです。YouTube等で検索して視聴することができます。