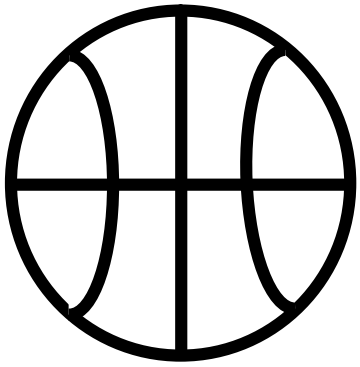
バスケットボール

みんな楽しく！つないでシュート！

チームカード



チーム名

チームの役割分担

役割		メンバー
リーダー（まとめ役）	全体のリードと言葉かけ	
コーチ（サポート役）	リーダーの補佐、練習・ゲームのリード	
マネージャー（用具管理役）	ゼッケン・ボール・用具の準備、片付け	
助っ人（盛り上げ役）	チームの盛り上げ	
メモマン(記録役)	チームカードの記録	

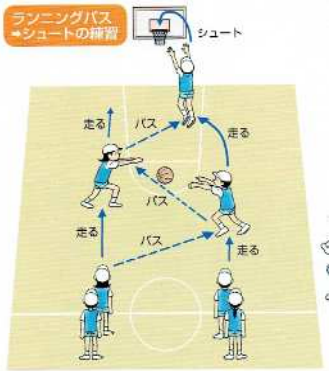
ウォーミングアップメニュー

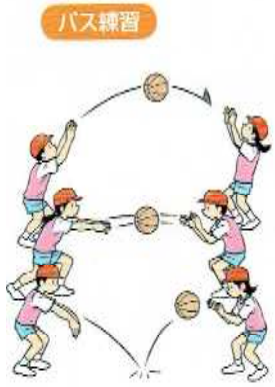
①ボールまわし（腰まわり（左右）・８の字）
②ボールキャッチ（上に投げて手拍子）
③ドリブル（利き手で　高く・低く）
④ドリブル鬼ごっこ
⑤セットシュート（ななめ４５度を基本に）
⑥ペアでパス練習（チェスト・バウンズ・オーバーヘッド）
⑦チームでシュート練習（ドリブルシュート・ランニングシュート）
⑧チームでとりかごゲーム（４対１）

チーム練習メニュー

チーム力を高めるための練習メニューを工夫しよう！

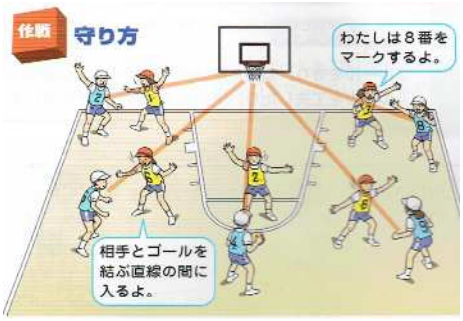
＜パス・ドリブル・シュート＞



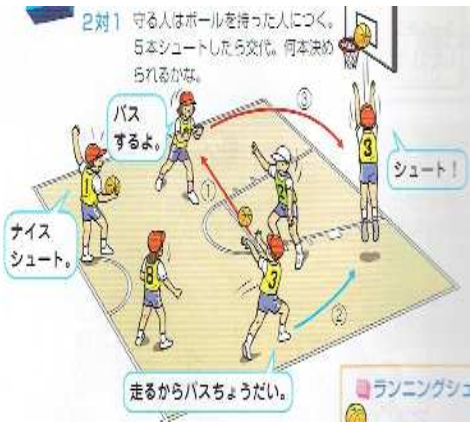


＜ミニゲーム＞

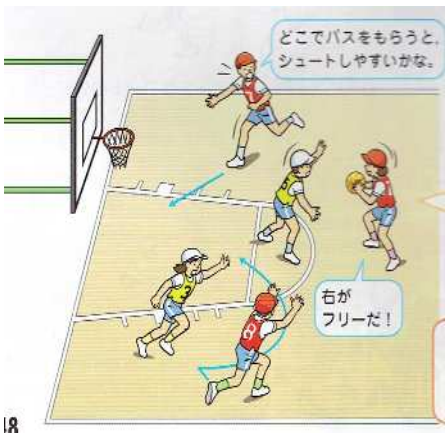
☆攻め方（作戦）練習
☆守り方練習



☆２対１



☆３対２



出典　学研『みんなの体育５年』『みんなの体育６年』　光文書院『体育の学習５』『体育の学習６』

バスケットボール　チームカード　　月　　日（　）

今日のチームの作戦　　**チーム練習メニュー**

①
②
③

1ゲーム目		審判の場合	2ゲーム目（☆は攻め専門）		審判の場合
前半	後半		前半	後半	
中央		主審	中央		主審
中央		主審	中央		主審
サイド		得点	サイド		得点
サイド		記録	サイド		記録
☆		記録	☆		記録

＜ゲーム中の記録＞　記録者のうち一人がチェックして伝えて一人が書き込む（正の字）

メンバー	パス（もらった回数）	シュート（うった回数）	得点

＜今日の結果　①＞

得点と結果	自分のチーム	（　）チーム	勝ち 負け 引き分け
	点	点	

＜今日の結果　②＞

得点と結果	自分のチーム	（　）チーム	勝ち 負け 引き分け
	点	点	

振り返り　（よくなったこと・次回に向けての課題）

ゲームの予定

	入り口側コート		ステージ側コート	
	対戦相手	審判	対戦相手	審判
①	A 対 B	C	E 対 F	D
	A 対 C	B	D 対 E	F
②	A 対 D	E	B 対 F	C
	B 対 D	A	C 対 E	F
③	C 対 F	D	B 対 E	A
	A 対 E	B	D 対 F	C
④	A 対 F	D	B 対 C	E
	C 対 D	ABEF	対	
⑤	対		対	
	対		対	
⑥	対		対	
	対		対	
⑦	対		対	
	対		対	

☆⑤以降は、キャプテンを中心に話し合って決める

バスケットボール　チームカード　　月　　日（　）

今日のチームの作戦　　**チーム練習メニュー**

④
⑤
⑥

1 ゲーム目（各ゾーンに名前を書く）	審判の場合	2 ゲーム目（各ゾーンに名前を書く）	審判の場合
	主審		主審
	主審		主審
	得点		得点
	記録		記録
	記録		記録

＜ゲーム中の記録＞　記録者のうち一人がチェックして伝えて一人が書き込む（正の字）

メンバー	パス（もらった回数）	シュート（うった回数）	得点

＜今日の結果　①＞

得点と結果	自分のチーム	（　）チーム	勝ち 負け 引き分け
	点	点	

＜今日の結果　②＞

得点と結果	自分のチーム	（　）チーム	勝ち 負け 引き分け
	点	点	

振り返り　（よくなったこと・次回に向けての課題）

バスケットボール　チームカード　　月　　日（　　）

今日のチームの作戦　　**チーム練習メニュー**

⑦
⑧
⑨

1 ゲーム目（各ゾーンに名前を書く）	審判の場合	2 ゲーム目（各ゾーンに名前を書く）	審判の場合
攻めの方向	主審	攻めの方向	主審
	主審		主審
	得点		得点
	記録		記録
	記録		記録

＜ゲーム中の記録＞　記録者のうち一人がチェックして伝えて一人が書き込む（正の字）

メンバー	パス（もらった回数）	シュート（うった回数）	得点

＜今日の結果　①＞

得点と結果	自分のチーム	（　）チーム	勝ち 負け 引き分け
	点	点	

＜今日の結果　②＞

得点と結果	自分のチーム	（　）チーム	勝ち 負け 引き分け
	点	点	

振り返り　（よくなったこと・次回に向けての課題）

６年生　バスケットボール

みんな楽しく！つないでシュート！

＜この学習で身に付けること＞

○チームで競い合う楽しさを味わい、進んで学習する。
○チームワークを大切にし、教え合い励まし合い助け合う。
○きまり・マナーを守る。勝敗を受け入れる。
○安全に気を付ける。
○友達と協力して準備・片付けをする。
○友達のよさを見つける。
○ルールを選んだり、自分チームに応じた作戦を立てたりする。
○パス・キャッチ・シュートをしたり、空いている場所に動いたりして攻める。

＜学習のきまり＞

・みんなが楽しめるバスケットボールになるように考え、行動する。
・決められたルールやマナーは守る。
・チームで協力して励まし合ったり、アドバイスし合ったりする。
・文句を言わない！何かあったらきちんと話し合いゆずり合って解決する。
・きりかえを大切に！集合や準備をすばやく行う。
・危険な行動、プレーはしない！周囲に危険はないか、常によく見る。
・ゲームの始まりと終わりは必ずあいさつをする。

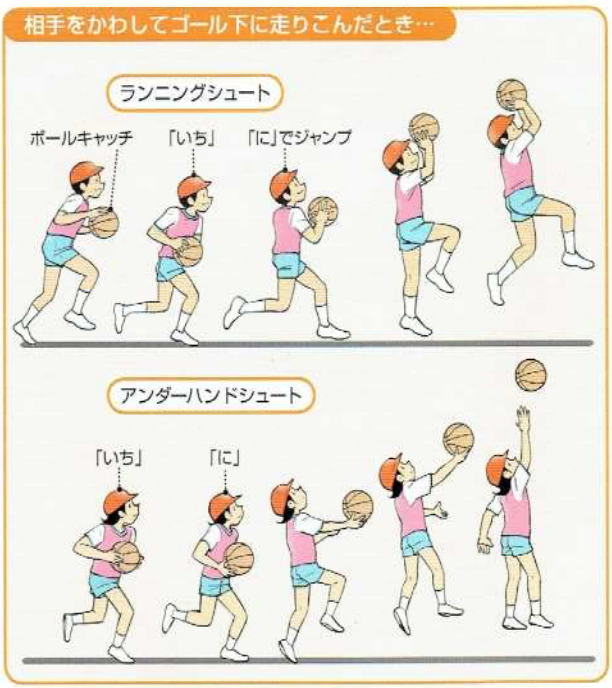
＜学習の進め方＞

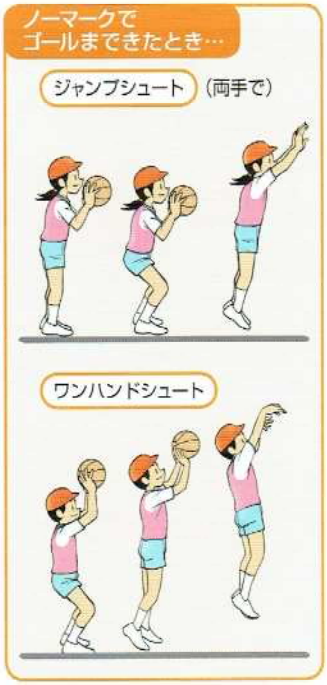
１時間目 知る（オリエンテーション）	２・３・４時間目 つかむ（ポイント練習・リーグ戦）	５・６・７・８時間目 高める（チーム練習・リベンジ戦）
オリエンテーション ① 集合・整列・あいさつ ② 学習の進め方の確認 ③ めあての確認 ④ 準備運動 ウォーミングアップ ⑤ ルールの確認 試しのゲーム ⑥ 整理運動 ⑦ 振り返り ⑧ まとめ・片付け・あいさつ	① 集合・あいさつ・準備 ② めあての確認 ③ 準備運動・ウォーミングアップ ④ レベルアップタイム ～チームでポイント練習～ ⑤ ゲームタイム ～リーグ戦～ ⑥ 整理運動 ⑦ 振り返り（チーム・全体） ⑧ まとめ・片付け・あいさつ	①準備・集合・あいさつ ②準備運動 ③ウォーミングアップ ④レベルアップタイム ～チームで作戦練習～ ⑤ゲームタイム ～チーム指名戦～ ⑥整理運動 ⑦振り返り（チーム・全体） ⑨ まとめ・片付け・あいさつ

６年　　組（　　）

基本の動き

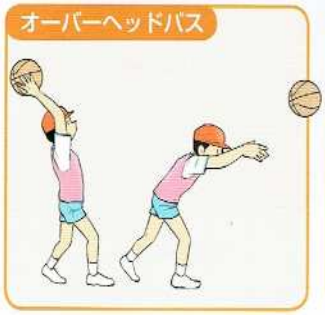
シュート





ドリブル

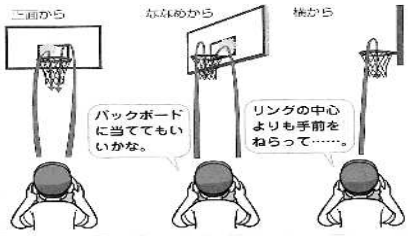
パス



フェイント

守りのかまえ

シュートの位置

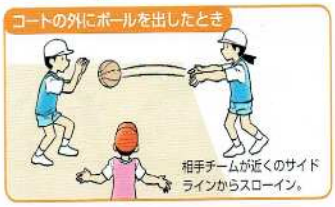


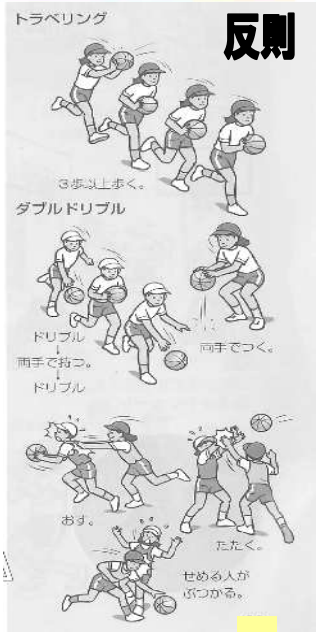
ピボット

ルール

＜はじめのルール＞

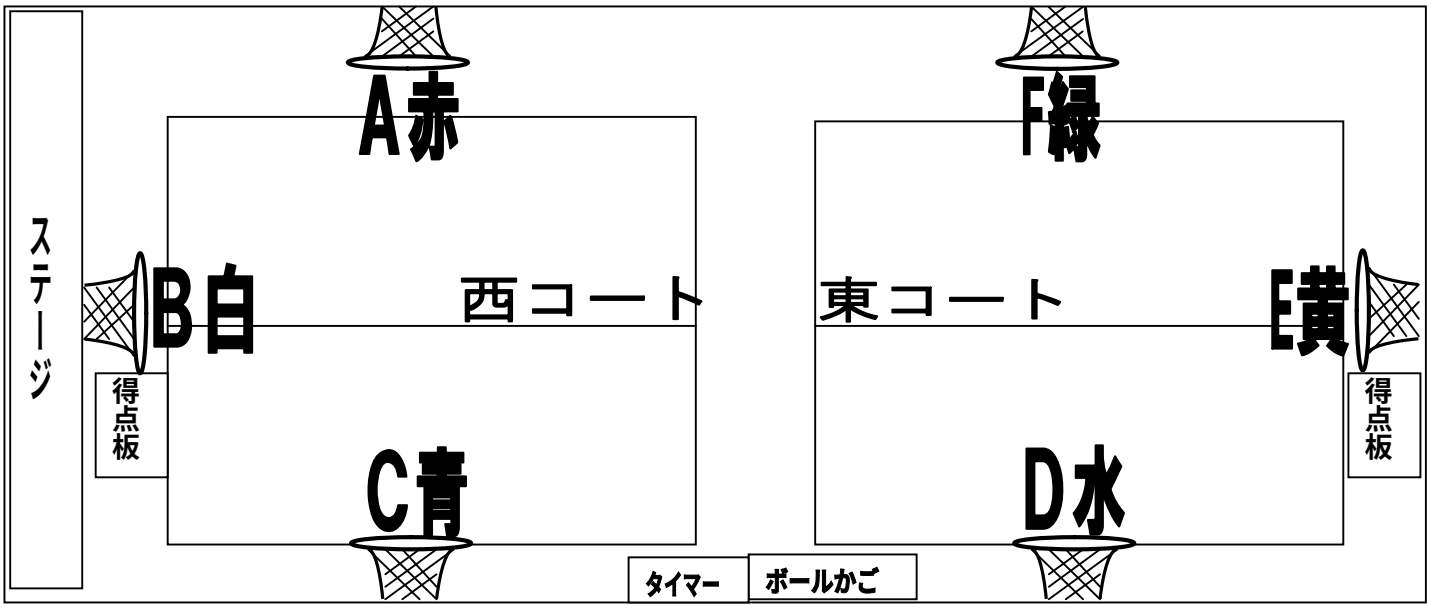
○チーム人数：１チーム５人　全６チーム
○ゲーム人数：５人
（毎時間バランスよくポジションを考える）
○ゲーム時間：前半４分　作戦タイム１分３０秒
後半４分
○得点：シュートを決めたら　１回目　　３点
２回目以降　１点
全員がシュートを決めたら　ボーナス　　点
＊シュートが決まったら帽子を赤にかえる。
○その他
・中央でのジャンプボールから始める。
・シュートが決まったら、エンドラインからパスをして再スタートする。
・ボールをもったまま歩かない、走らない。（２歩まで）
・審判や相手チームへの暴言は絶対に言ってはいけない。
・ボールの取り合いはその場でじゃんけん、サイドラインから再スタートする。
・反則したら一番近いサイドラインから相手ボールでスタートする。
・コートは形を工夫する、または攻めと守りの人数をかえる。





★追加、変更ルール

練習の場



個人学習カード

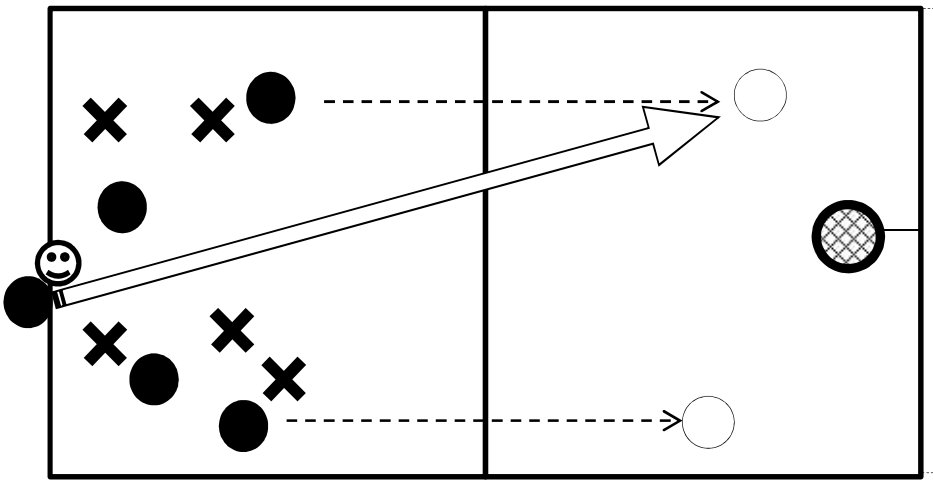
日付	めあて 上の段：全体 下の段：チームまたは個人	ふり返り　・めあてに対するふり返り ・友達やチームに関するふり返り ・ルールに関するふり返り
１０	学習の進め方や動き、ルールを知る	
	・シュートをたくさんうつ　・ルールを考える	＜ルールの工夫＞
	・チームでボールをつなぐ　・ルールを工夫する	＜ルールの工夫＞
	・チームでシュートチャンスをつくる　・ルールを工夫する	＜ルールの工夫＞
	・チームの特徴を見つけ、作戦を考える	
	・チームで作戦を立てて実行する	
	・作戦の中での自分の役割を見つけ、楽しくゲームに取り組む	
	・作戦の中で自分の役割を果たし、楽しくゲームに取り組む	

学習をふり返って、◎・○・△をつけましょう

＜今日の学習をふりかえって＞	10/	/	/	/	/	/	/	/
楽しさを感じられた								
全力で練習やゲームに参加した								
友だちを励まし、教え合えた								
みんなが楽しめるルールやみんなが活躍できる作戦を考えた								
きまり・安全を守れた								

バスケットボールの攻め方①

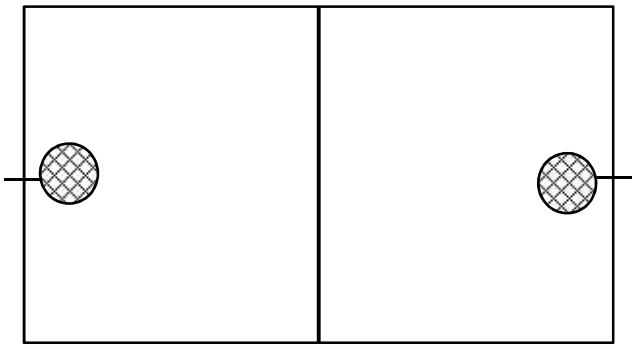
場面：ゴールされたあと、ラインからスタートする

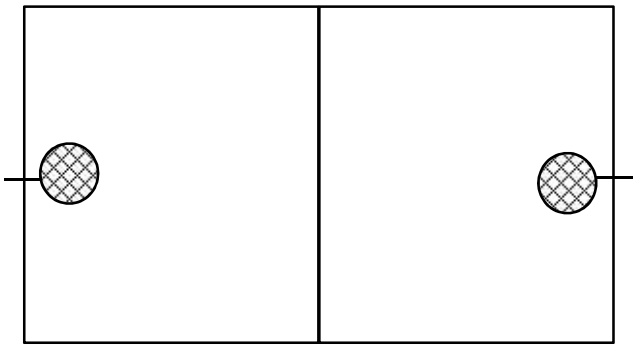


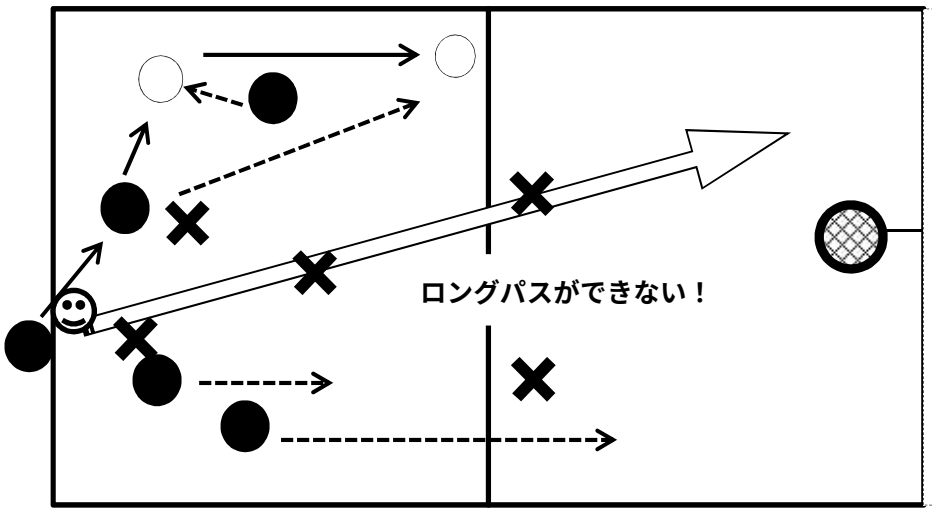
①速攻作戦

味方を走らせてロングパス！

良：・すばやく攻撃
　　・得点チャンスが増える
悪：・難しい
　　・ボールをカットされると、ピンチになる



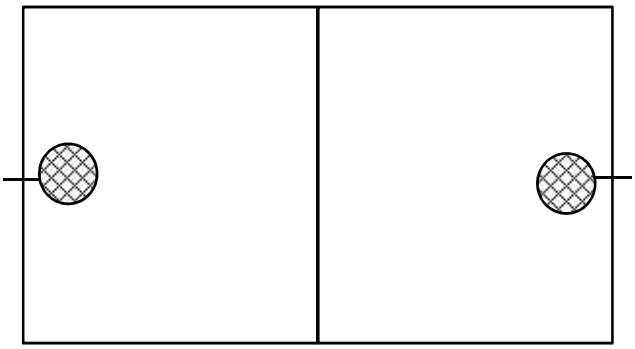


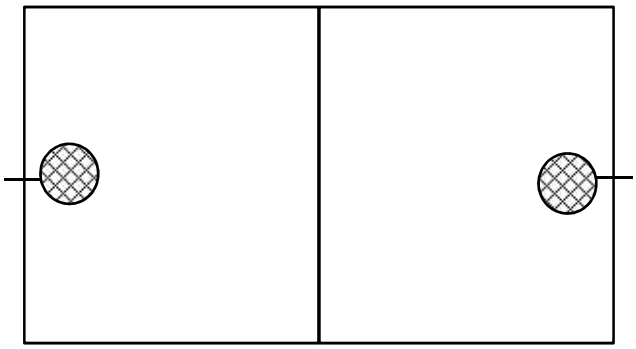


②しっかり組み立て作戦

ロングパスができなければ、ショートパスでつなごう！

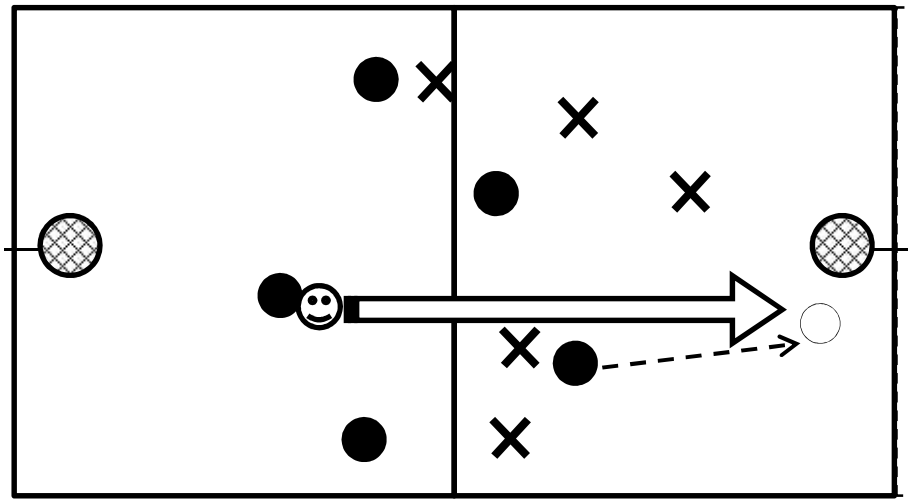
良：・確実に前に運べる
　　・全員で攻撃できる
悪：・時間がかかる
　　・ボールの無いときに動かないともらえない。





バスケットボールの攻め方②

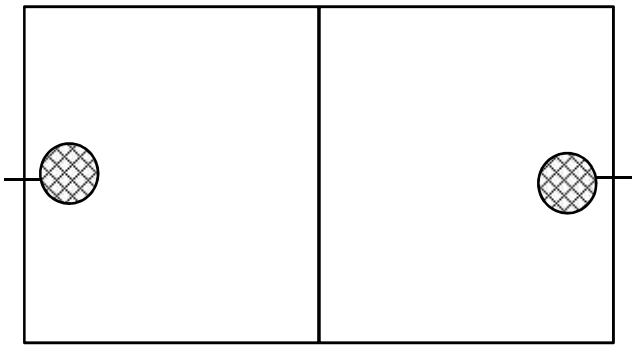
場面：ボールを中央で持ったとき

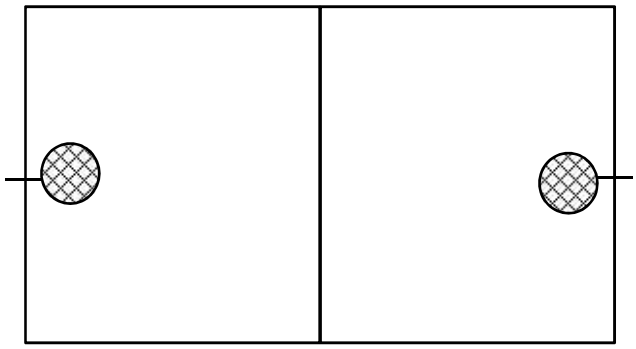


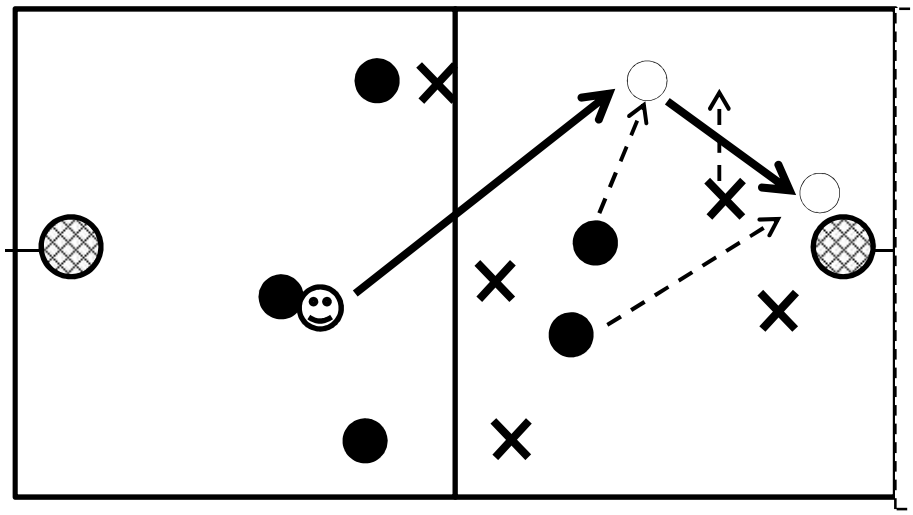
①一気にゴール前をねらう

ゴール下に相手がいなかったら、素早くパスだ！

良：・相手が戻ってこない
・フリーでシュートができる
悪：パスを取るのが難しい





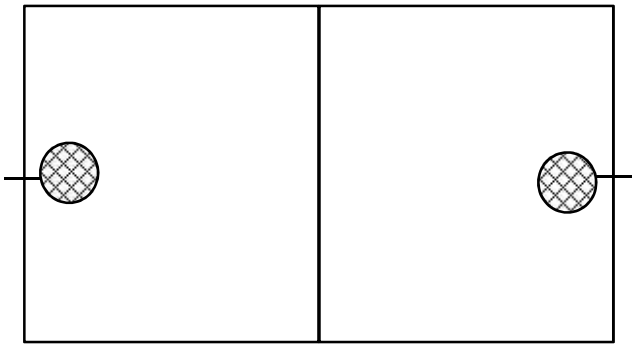


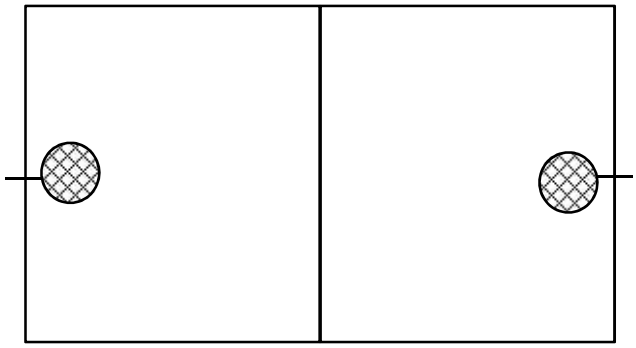
②サイドから攻める

ゴール下が混んでいたら、サイドにパスを回そう！

良：落ち着いてボールが持てる
悪：・攻げきが遅くなる
・相手にかこまれやすい

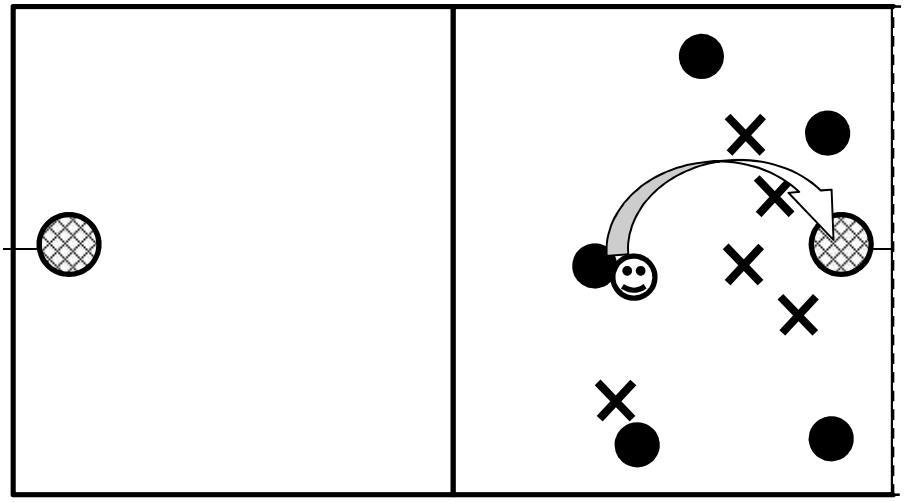
すばやく助けに行こう！





バスケットボールの攻め方③

場面：ゴール前まで攻め込んだとき



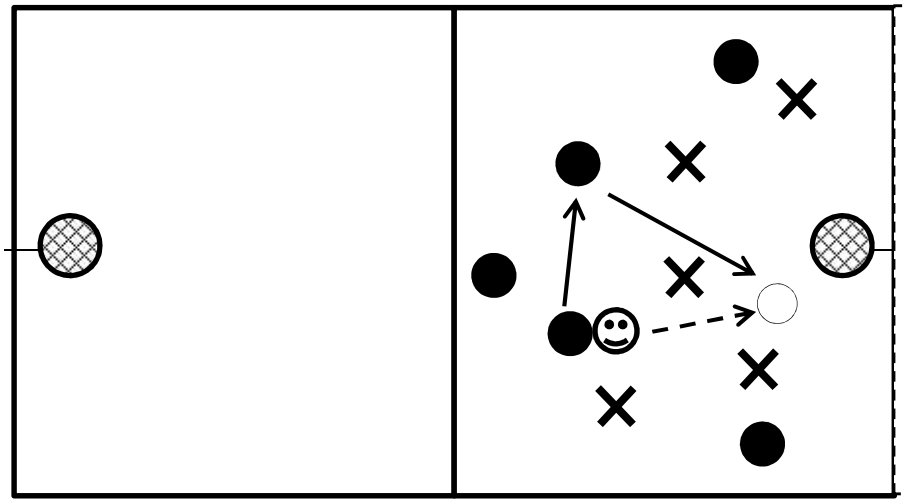
①遠めからシュートをねらう

ゴール前が混んでいて、自分フリーならシュートだ！

良：シュートチャンスが増える
悪：シュートがはずれやすい

⇩

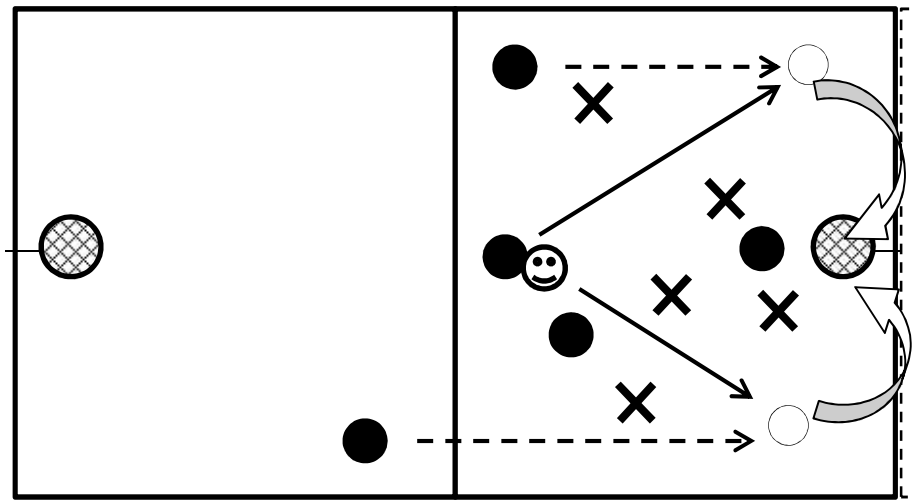
リバウンドをねらおう！



②中央でパス＆ゴー

ゴール前にスペースがあれば素早くパスをして敵をかわそう！

良：・フリーになりやすい
　　・どの場面でも使える
悪：相手にカットされると、すぐに攻げきされやすい



③サイドにパス＆シュート

ゴール前が混んでいて、サイドにスペースがあればサイド攻げきだ！

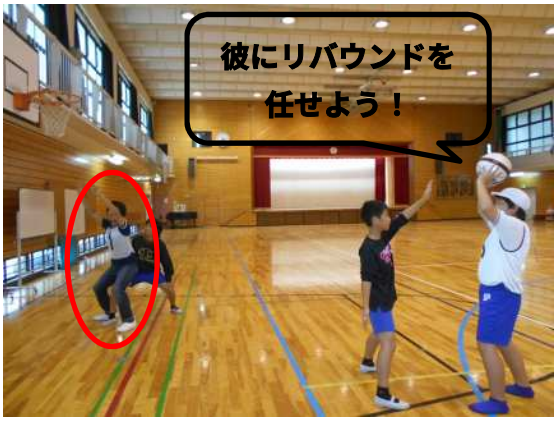
良：・フリーになりやすい
　　・シュートチャンスが増える
悪：シュートが難しい

⇩

相手にかこまれたり、行き詰まったりしたら、後ろに戻したり、ピボットでキープして味方が来るのを待とう！

特ちょう①背の高い人がいる

○リバウンドをねらう



○ロングパスをねらう

特ちょう②足の速い人がいる

○ロングパスで速攻

特ちょう③ドリブルの上手い人がいる

○中央からドリブルで突破

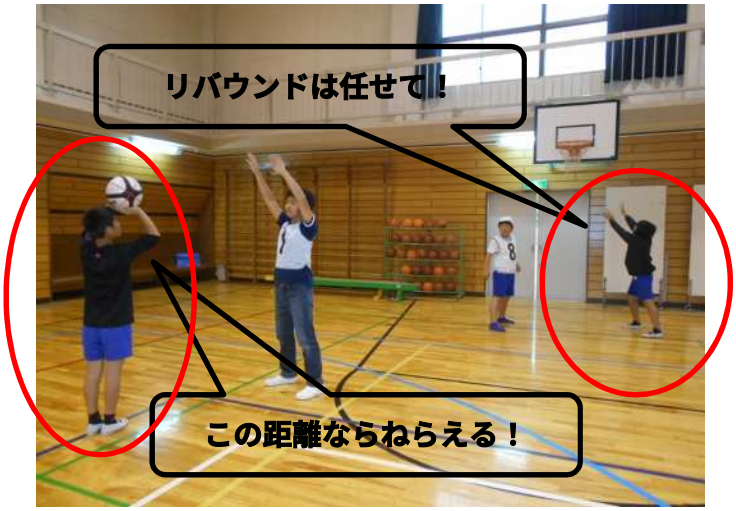
特ちょう④守りのうまい人がいる

○マンツーマンでマークする

特ちょう⑤シュートがうまい人

○遠めからシュートをねらう

○リバウンドをねらう



特ちょう⑥パスがうまい人

○パスの起点になる

特ちょう⑦チームの一体感を高めたい

○全員攻げき・全員守備