

課題改善カリキュラム 体育（体力向上）「投の運動能力を高める取り組み」

		重点事項	単元	地区で共通した取組	カリキュラム改善の視点
Ⅰ期	小1	<b>パターン1</b> 投げる方向に正対したまま、足を踏み出さず、上体の前後方向の動きと肘の伸展だけで投げる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動</li> <li>・ゲーム（ボール投げゲーム）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャッチボール（スロー&amp;キャッチ）</li> <li>・一列キャッチボール</li> <li>・球、合戦！！</li> <li>・スローイングゴルフ</li> <li>・ボール集めゲーム</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・運動の特性に沿った補助的な運動を主運動の前に意図的に取り入れ、できる喜びを感じさせ、意欲的に運動に取り組めるようにすることで、投の運動能力を高めていく。</li> </ul>
	小2	<b>パターン2</b>			
	小3	投げる手と反対の足を一步踏み出して、体幹をわずかに回転させながら、曲げた肘を伸展させて投げる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動</li> <li>・ゴール型ゲーム（ボールシュートゲーム・ポートボール）</li> <li>・ネット型ゲーム（キャッチバレーボール）</li> <li>・ベースボール型ゲーム（Tボール・ハンドベースボール）</li> </ul>		
	小4	<b>パターン3</b> 後傾姿勢から踏み込んで投げてはいるが、フォロースルーが不十分で反対腕の引き戻しもほとんど見られない。			
Ⅱ期	小5	<b>パターン4</b> ステップをして、軸足から踏み込み足へ体重移動をしながら、フォロースルーを行って投げている。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・体づくり運動</li> <li>・ゴール型（バスケットボール・ハンドボール）</li> <li>・ネット型（ソフトバレーボール）</li> <li>・ベースボール型（ソフトボール）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習期を重視し、中学校1年生では、小学校6年生からの取組を基本的に継続させながら、実態や体力に合わせて運動強度を見直していく。</li> </ul>	
	小6	<b>パターン5</b>			
	中1	軸足に体重を乗せてから、しっかりと踏み込み、体幹部を回転させながら、全身を使って強く投げる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技ア ハンドボール・バスケットボール</li> <li>・球技ウ ソフトボール</li> </ul>		
Ⅲ期	中2		<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技イ バレーボール</li> <li>・球技ウ ソフトボール</li> </ul>		
	中3		<ul style="list-style-type: none"> <li>・球技ア ハンドボール・バスケットボール</li> <li>・球技イ バレーボール</li> </ul>		

引用

『小学校児童における走・跳および投動作の発達：全学年を対象として』スポーツ教育学研究 2003.vol.23.No.1.P1~15