

目指せ100回！スローチャレンジ！

ねらい：オーバーハンドスローの動きづくりができる。

時間	内容	ポイント・ねらい
10分	<p>①紙鉄砲鳴らし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メンコを使用してもよい。 ・スーパーボールをバウンドさせ、目標物を越えるという動作もよい。 	<p>①紙鉄砲鳴らし ねらい：叩きつけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・大きな音が鳴るように上から下へ大きく振り下ろすような動作を意識する。
10分	<p>②オーバーハンドスロー</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉入れ用の玉やバドミントンのシャトルなど片手で握れるようなものを使用するとよい。 ・バドミントン用のシャトルを使用すると、軌道を意識しやすくなる。 	<p>②オーバーハンドスロー ねらい：投げ上げ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・玉を高い場所へ投げ上げる。 ・肘が自然と高く上がるように、投げ上げる所の高さに気を付ける。
10分	<p>③ボール投げ合戦</p> 	<p>③ボール投げ合戦 ねらい：多投</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紅白チームに分かれ、制限時間内に相手の陣地へより多くの玉を投げる。 ・1回分を短時間（1～2分）に設定し、数回実施すると良い。 ・玉は、下に投げつけて滑らせたり上に投げ上げたりするなど、投げ方に制限を付けず取り組ませると良い。

10分

④箱押し

- ・大きな紙破りやブロック崩しなどの応用が可能。



投げ動作の回数

- ・抽出児A（運動が得意な児童）・・・223回
- ・抽出児B（運動が苦手な児童）・・・147回

④箱押し **ねらい：強く投げる**

- ・箱がゴールラインを越えるように、強くボールを投げつける。
- ・的が小さいと投動作も小さくなるので大きめに強く投げつけることが重要。

