

友達と楽しみながら、素早い動きを身に付けよう！

ねらい：巧みさ（敏捷性）を高める

内容	ポイント・ねらい
<p>【A. 鬼遊び】</p> <p>A1 サークル鬼</p> 	<p>A1 サークル鬼 ねらい：対人的反応「方向転換」「リズム変化」を身に付ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・バスケットボールサークルを利用した1：1鬼遊び。 ・ライン上を移動する。 ・時間制限（10～15秒）を設けて行う。
<p>A2 マーカータッチ</p> <p>（サイドステップ vs ランニングステップ）</p> 	<p>A2 マーカータッチ ねらい：対人的反応「方向転換」「リズム変化」を身に付ける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・左右のマーカーにタッチする1：1鬼遊び。 ・鬼がタッチしていない方のマーカーにタッチできるかどうか。 ・鬼はサイドステップ（狭3～4m），タッチする方はランニングステップ（広+1m） ・マーカーの間隔については個人の力に応じて変更する。
<p>A3 ねずみと猫</p> 	<p>A3 ねずみと猫 ねらい：音の合図に反応する</p> <ul style="list-style-type: none"> ・合図でラインまで逃げる1：1鬼遊び。 ・10mラインまで逃げ切る前にタッチできるか。 ・合図は「ねねね…ねずみ」など逃げる方を告げる。
<p>A4 背中タッチ（2：2）</p> 	<p>A4 背中タッチ（2：2） ねらい：対人的反応「方向転換」「リズム変化」を身につける</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一定のエリア内（5m四方のコートなど）で相手の背中にあるマークを奪う。 ・2：2で行い，どちらか1人でもマークを奪われたら決着。 ・10～20秒以内で行う。 ・マークはガムテープなどを使う。

内容	ポイント・ねらい
<p>【B. ボールへの反応】</p> <p>B1 1人でボールキャッチ (トスとネットくぐり, ワンバウンドとゴム段跳び越し)</p>  <p>B2 5 : 1 パス</p>  <p>B3 2 : 1 パス (パスと転がし, 叩くとキック, キックとヘッドなど)</p>  <p>B4 3 : 1 サークルパス (ボール取り)</p> 	<p>B1 1人でボールキャッチ ねらい: 移動しながらボールをキャッチする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゴムの前でボールをトス (またはバウンド) し, ゴムをくぐって (または跳び越えて) キャッチする。 ・ゴムの高さを「へその高さ」などと規定し, 30秒間で何回キャッチできるかを目指す。 <p>B2 5 : 1 パス ねらい: つかむ・止める</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5 : 1で2つのボールでパスする。 ・30秒間で何回パスできるかを目指す。 <p>B3 2 : 1 パス ねらい: 移動しながらボールをキャッチする</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2 : 1で2つのボールでパスする。 ・パスと転がしなど送球の種類を変える。 ・2人からの返球は移動して捕る。 <p>B4 3 : 1 サークルパス (ボール取り) ねらい: ボールへの素早い反応</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サークル上に位置する3人がパスを回す。 ・サークル内にいる1人がパスカットを狙う。
<p>制限時間を設けて記録を数えるような活動をするときには、「競争ではない」ことを事前に伝え, 友達と比較しないようにする。</p>	