

# ラグビーボールを使った 「フボール」に挑戦!

うんどうの達人プログラム

【4・5歳児対象】

準備物

- ラグビーボール
- 笛
- フープ(ボールの数+a)

## 3つのポイント『楽しさ』『コミュニケーション』『体力向上』

### STEP 1 ボールを使用する際のお約束&準備運動

10分

#### 環境構成

- 活動前にボールを準備しておく  
→ お約束確認用に1つボールを持っておく



#### 活動の進め方

- ① 子ども達へボールを見せ、興味を持ってもらう  
→ 先生は「どんな形をしている?」「重さは?」「硬さは?」など声かけを行う  
→ ビーナッツの様な形をしているのでボールが不規則に動く為、跳ねたボールに当たってしまうことや、ボールをお友達にぶつけると痛いということを説明する
- ② 後ほどボールを使って楽しむことを伝え、子ども達にはまだボールに触らせない
- ③ 準備運動は一般的な「膝の曲げ伸ばし」「アキレス腱伸ばし」など、慣れているものを実施する  
→ 準備運動の際に「今日は楽しくたくさん動こうね!」などと、子ども達がワクワクするよう声かけを行う

### STEP 2 導入(ストップ&ゴー)(ボール集めゲーム)

10分

#### ストップ&ゴー

##### 環境構成

- 一人一人の間隔を大きく取る
- 事前に危ない箇所などにマーカーやカラーコーンなどを置き、子ども達に近づかせないようにする

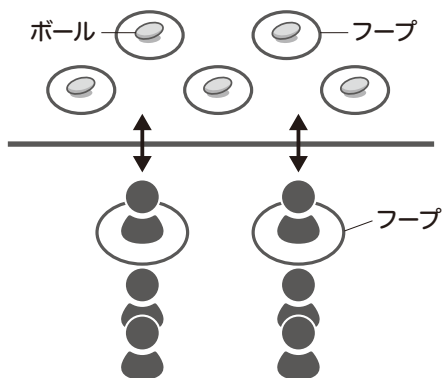
##### 活動の進め方

- ① ゆっくり歩きながら(歩くコースは定めない)笛の合図に合わせて立ち止まる  
→ ぶつかったりころんだりしないように注意を促す  
→ 止まる際のポーズを変えるなどして変化をつけて楽しむ  
→ 動きに慣れてきたら、スピードを上げてみる

#### ボール集めゲーム

##### 環境構成

- あらかじめスタート位置を用意しておく  
(フープを使うと、子ども達もわかりやすく、集めたボールも転がりにくい)
- ボールが転がり広がってしまわないように図のようにフープの中にボールを集めておく
- 子ども達を2つのグループに分け、縦一列に並ばせ、先頭の子どもはスタート位置にあるフープの中に入る  
→ 活動場所の広さと、ボールの数に合わせてグループ数を変えてもOK



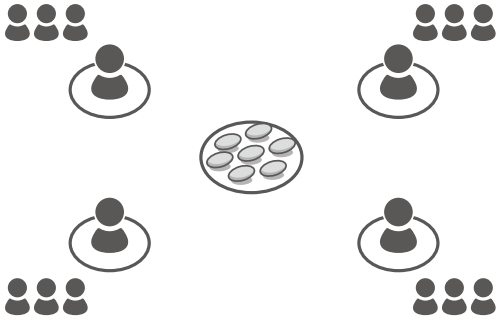
##### 活動の進め方

- ① ボール集めゲームのルールを説明する  
→ ヨーイドン!などの合図でスタートし、前方に置かれているボールを1つ取り、自分が入っていたフープに戻ってくる  
→ ヨーイドン!の合図は、「言葉」「笛などの音」「手を挙げるなどの動作」など、様々なバリエーションで行うとよい  
→ ボールは好きなところから持ってきてよいことを伝える  
→ 2人で競争し、先にボールを持ってきてフープの中に座ったほうが勝ちとする  
→ 2人とも戻ったら、元の場所にボールを戻してくる  
→ 「おもちゃを片付けるのと同じ様に、取ってきたボールも元の位置に戻そうね!」など声をかける
- ② 実際にボール集めゲームに挑戦する  
→ 慣れてきたら、今度はボールを2つずつ持ってくるなど活動を広げてよい
- ③ 次はチームに分かれて競争する  
→ ヨーイドン!の合図とともに1人目がボールを1つ取って戻ってくる  
→ 先頭にいる2人目にボールを渡し、そのまま列の一番後ろに並ぶ  
→ 2人目の子どもは受けとったボールをもったままスタートし、前方のボールが置かれていないフープにボールを置いて戻ってくる  
→ 3人目の子どもは1人目の子どもと同じ動きをする  
→ 最後の子どもが列の最後に並び、全員が早く座ったチームが勝ちとする

## 7ボール

## 環境構成

- 図の様に、フープとボールを配置する
  - ➔ フープ4つを四角に配置、1つは中央に置く
  - ➔ ボール7つを中央のフープ内に置く
- 子ども達を4つのグループに分けフープにそれぞれの子ども1名が入り、残りの子ども達はフープのななめ後ろに並ばせる



## 活動の進め方

- ① 7ボールのルールを説明する
  - ➔ フープに入った4名ずつ行う
  - ➔ 中央にある7つのボールのうち時間内に3つ集めた子どもが勝ちとする
  - ➔ 中央から持ってきたボールは、同じグループの並んでいるお友達に渡し、そのお友達がフープ内にボールを置いたら、また中央に取りに行くことができる
  - ➔ 中央にボールがなくなったら他のグループのフープ内からボールを取ることができる
  - ➔ 1度に運べるボールは1つずつとする
- ② お手本を見せる
  - ➔ スタートの位置、ボールを運ぶときのルール(1度に1つずつ)、ボールの置き方(次に待つお友達がボールを受け取り、フープ内に置く)を実際に動きながら説明する
  - ➔ 他のグループのボールを取る際に、喧嘩にならないよう注意をする(次に待つお友達がブロックしないようにするなど)
- ③ 実際に7ボールに挑戦する
  - ➔ 慣れるまではゆっくりしたスピードでゲームを行い、慣れてきたら徐々にスピードをあげる
  - ➔ 振り向いた瞬間などでぶつかる可能性があるため、走るくらいのスピードでやる場合は十分に動きを理解してから行う様にする