

実践ライブラリー: 高等部 保健体育科 「ボッチャに挑戦！」

「ぽーん！」のかけ声でダイナミックに体を動かすことが得意。ボディイメージや力加減が苦手…

できるようになったことへの実感や手ごたえを得ながら、身体を動かす心地よさやみんなで取り組む楽しさを感じてほしい。

① 投げ方を知ろう

2人組でキャッチボールをしながら、投げる方向に腕を振ること、腕の振り幅を変えると投げる距離が調節できることを練習しました。



おすすめポイント

慣れてきたらペアとの間にジャックボールを置き、ボールをジャックボールにぶつけて相手側へ押し合うゲームを行いました。力強く、よく狙って投げることへの意識につながりました。

② ねらって投げよう

ケンステップやホールポストを的にしたり、当たると倒れる的を設置したりすることで、「できた」実感に繋がりがよくなりました。友達から見ても狙った所に投げられたということがわかりやすく、自然と拍手や「すごい！」といった言葉が出ていました。



子どもの反応

的に入るまで何度も挑戦したい！
(走ってボールを取りに行く姿や、狙った的が倒れると跳びはねて喜びの姿がありました)



③ ボッチャ大会をしよう

2チームに分かれて、試合をしました。ジャックボールに近いのはどちらのチームのボールなのか、自分たちで確かめながらどこを狙って投げるのか考えて投げていました。



子どもの反応

一番に投げたい！
ジャックボールにボールが当たって嬉しい！
一番近いボールは青だから、次は赤チームの番！

おすすめポイント

工夫次第で活動量を多くできたり、目と手の協応があったり、誰にでもミラクルが起こせたりする実感を伴って運動を楽しめました。