



# ペア・親子 ボールを使って

## No.40 用具を使った動き

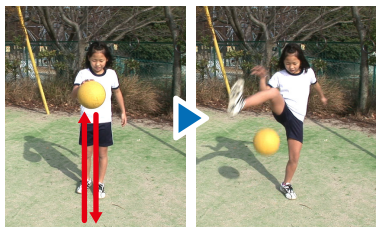
### あんたがたどこさ(ボール)

うごきかた

- 1 「あんたがたどこさ」を歌いながらリズムに合わせてじめんにボールをつきます。
- 2 歌のとちゅうに「さ」が出てきたら、ボールがじめんについている間に足を内がわから外がわにぬきます。
- 3 歌のさいごまでつづけます。

※歌は次のとおりです。

あんたがたどこさ ひごさ ひごどこさ くま本さ くま本どこさ せんぼさ  
せんぼ山にはたぬきがおってさ それをりょうしがつてぽうでうってさ にてさ  
やいてさ くてさ それを木の葉でちよいとかふせ



ポイント

- ★ 元気に歌いながら行いましょう。
- ★ なれてきたら、「さ」の時に足を外がわから内がわにぬくやり方や、リズムをはやくしてやってみましょう。
- ★ 友だちに歌ってもらって行ったり、歌のとちゅうで友だちと交わしたり、ペアで楽しむこともできます。

## No.45 用具を使った動き

### トスレシーブ

うごきかた

- 1 バレーボールを空に向かってかくなげます。
- 2 ボールがじめんにおちる前に、手やうでを使って(トスやレシーブで)もう1度空中にボールを上げます。  
もういちどボールがじめんにおちる前に、トスやレシーブをします。
- 3 このうごきをくり返します。



ポイント

- ★ 1人でも2人でもグループでも楽しめます。
- ★ 何回連ぞくてつづけられるかにちょうせんしましょう。
- ★ バレーボールのほかに、ソフトバレーボールやふうせんなどでもチャレンジしてみましょう。
- ★ 安全な場所で行いましょう。

## No.46 用具を使った動き

### マタヌキ

うごきかた

- 1 イラストのようにボールをなげ合います。
- 2 どちらかがボールをワンバウンドさせるか、じめんにおとすと負けになります。



ポイント

- ★ ついかルールを考えると、より楽しくなります。  
例) ききうで(片手)でボールをとると、とった人が1歩前に出てゲームをつづけます。  
・ 反たいの手(片手)でとると、とった人が2歩前に出ます。  
・ 手をクロスしてとると、とった人が3歩前に出ます。
- ★ 2人で何回つづけてできるかにチャレンジしたり、1分間に何回なげ合えるかにちょうせんしたりして楽しむこともできます。
- ★ 安全な場所で行いましょう。

## No.48 用具を使った動き

### キャッチボール

うごきかた

- 1 野球ボールやドッジボールなど、キャッチボールをするボールをえらびます。
- 2 2人でてきとうなきよりをとって向かい合います。
- 3 キャッチボールを行います。



ポイント

- ★ 相手がむねの前でボールをとれるようにきしてなげることで、ねらった場所に正かくなげるれんしゅうとなります。
- ★ 少しずつ相手とのきよりを広げていくのもよいでしょう。
- ★ バウンドやフライをなげて楽しむこともできます。
- ★ かい野球ボールを使う場合は、グローブを使用しましょう。
- ★ 学校の校ていなど、安全で広い場所で行いましょう。