

内容



- ① レッスンメニューの紹介
- ② 各動作のポイント解説
- ③ おうちでできる練習メニュー
- ④ 宿題&テストの紹介
- ⑤ コーペレーショントレーニングの紹介

↓動画はこちらを押してチェック!

[動画はこちら!](#)

今月のプログラム

—バスケットボール—



ドリブル：ボールを指先で強く押してドリブルをします。その場で上手にできるようになったら、ドリブルをしながら動き回ります。



パス：チェストパスやバウンドパスを練習します。相手が捕りやすいように、力や方向を調節してパスを出していきます。



キャッチ：バウンドボールや直接飛んでくるボールをお胸や手のひらでキャッチします。

① レッスンメニューの紹介

✓ドリブル的当てゲーム

やり方

■2人～3人一組で実施

- ①決められたコースをドリブルで進む
- ②的に向かってボールを投げる（パスの形）
- ③自分のボールを拾ってドリブルで戻る
- ④チームでいくつの的に当てることができたかカウントする
- ⑤目標の回数を当てることができたならOK



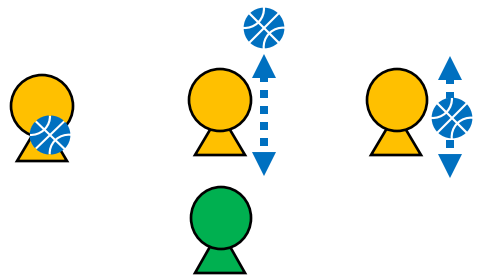
★的に狙って投げることで、**力の入れ方や、方向の調節**などを楽しみながら感覚的に学ぶことができます。

また、ドリブル、パスをスムーズに実施して**連結能力**を高めます。

✓ボールハンドリング

やり方

- ①1人1個ボールを持って準備する
- ②様々なハンドリングを実施
- ③**できたら次のステップへチャレンジ**する



※ハンドリングは、ボールを体の周りで回したり、
投げ上げたり、バウンドさせたりします

★大きいボールを指先で操作することで、**手の神経系の発達**を促すと共に、
ボールの操作能力を高めていきます。

✓ドリブル鬼ごっこ

やり方

- ①決められた範囲の中をドリブルで動く
- ②先生にボールを取られないように逃げ切れたらOK

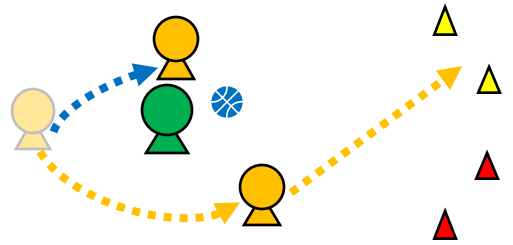


★周りを見ながらドリブルすることで、**ボールの操作性**を高めるとともに、
スポーツ視野を広げます。

✓2vs1

やり方

- ①先生vs子ども2人で実施
- ②先生にとられずにゴールできたらOK
- ③パスやドリブルをうまく使ってクリアを目指す
- ④制限時間内にゴールできたらOK

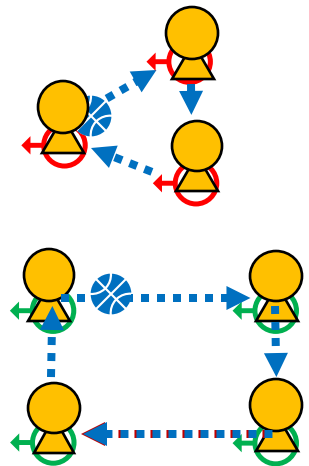


★先生やお友達の動き、パスの強さやドリブルなど、色々な状況を整理して瞬時に判断することで、**状況判断能力**を高めていきます。

✓友達とパス交換

やり方

- ①3～4人でパス交換
- ②三角形や四角形でパス回しをする
- ③ミスなくパス回してできたらOK
- ④正確に回せるようになったら、制限時間内に素早く回す

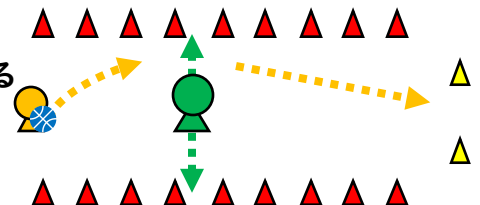


★相手がキャッチしやすいようにパスをすることで、**調節能力**を高めます。

✓鬼よけドリブル

やり方

- ①スタートからゴールに向かってドリブルで進む
- ②途中にいる先生をかわしてタッチされずにゴールする
- ③タッチされたら外に出てスタートに戻る
- ④目標の回数ゴールできたらOK



★相手の動きを見てドリブルすることで、**判断能力**や**敏捷性**を高めます

②各動作のポイント解説

—ドリブル—

練習ステップ

その場でドリブルからスタート

①片手で押してとる
※難しい子は両手からスタート

②連続で押してとる

③押し続ける



その場でできたら・・・

④歩きながらドリブル

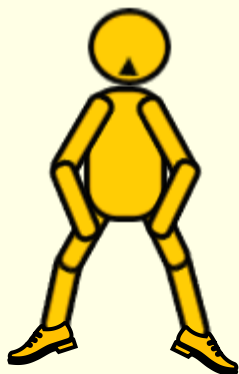
⑤走りながらドリブル

⑥いろいろなコースで
ドリブル



ポイント

✓姿勢の確認



★背中をまっすぐ伸ばす

★足をひらく

★膝を軽く曲げる

✓指先でしっかりと押す

×押せていない,押す力が弱い

▶まずは思い切り叩きつけてみる

└指先で自然と押せるようになります

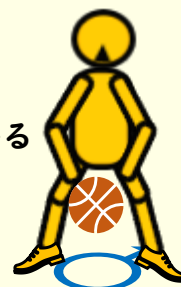
→強く押した後に力を調節していきましょう！

✓まっすぐ下に落とす

×前に落としてしまう,足にぶつかる

▶下に目印を置く

└落とす場所をわかりやすくしましょう！



練習ステップ

—パス—

①その場でキャッチ

②動いている相手にパス

③サイドステップをしながらパス

④走りながらパス



チェストパスができたなら
バウンドパスにも
チャレンジしよう！

ポイント

✓肘をしっかり伸ばして足を一步前に力強く出す

- ▶幼児年代は「**お胸からビーム！**」の声掛けで力強くパスできるようにしよう！
- ▶ある程度できるようになった子は、より強くパスするためにパスを出した後に「**両手の甲が向き合う**」ことを意識してみよう！

✓バウンドパスは、パスをする相手との中間もしくはそれよりも少し先でバウンドさせる

- ▶自分の近くでバウンドさせると相手に届かないので、どこにバウンドさせたら相手に届くのか子どもたちに考えさせましょう！

✓動いている相手に対しては少し先にパスを出す

- ▶相手が出している手に向かってパスを出すようにしよう！

練習ステップ

—キャッチ—

- ① その場でパス
- ② 動いてキャッチ
- ③ サイドステップをしながらキャッチ
- ④ 走りながらキャッチ

バウンドキャッチが
できたらチェストパス
のキャッチにも
チャレンジしよう！



ポイント

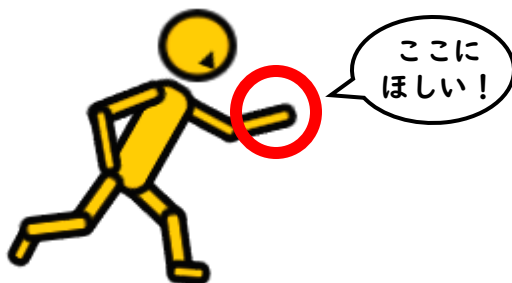
✓ しっかりボールを見てキャッチ

✓ 手のひらでキャッチするときは手のひらを必ず相手に向けてとる

▶ 指先を向けてキャッチをすると怪我をしてしまうので注意しましょう！

✓ 動いてとる時はハンドサインを出してキャッチする

▶ パスしてほしいところに手を出して相手に知らせよう！



③おうちでできる練習メニュー

✓ボールハンドリング

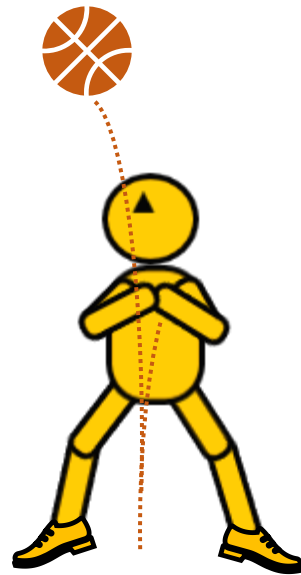
色々な種類のハンドリングにチャレンジして、バスケットボールの操作性を高めていきましょう！



からだの周りを回す



足の間をハの字で回す



クラップキャッチ

- (1) ボールを下にバウンドさせる
- (2) ボールが空中にある間に手叩きをする
- (3) できるだけ多く手を叩いてボールをキャッチできたらOK

✓数当てドリブル

ドリブルをしながら、
パパ・ママが指で出す数字を当てよう！

慣れてきたらパパ・ママは動き回ろう！



④-1 最終テスト

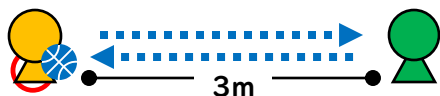
ひとりひとりの到達度合いに応じてテスト項目を変更する場合がございます

—年少—

両方できたら合格

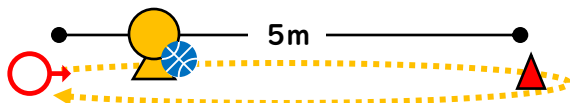
- ①その場でパス交換3往復
(チェストパス—バウンドキャッチ)

・パスミス1回,キャッチミス1回までOK



- ②5mUターンドリブル20秒
(押してとるドリブル可)

・ミスした場合、ミスした場所に戻って再開

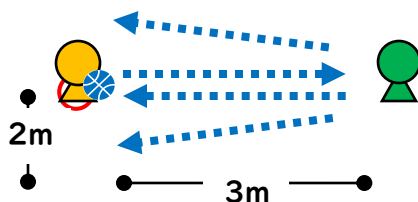


—年中—

両方できたら合格

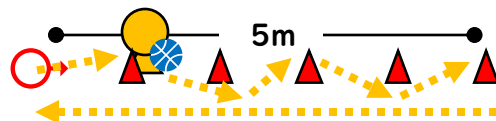
- ①パス交換3往復
(その場&左右に動いてキャッチ)
(チェストパス—バウンドキャッチ)

・パスミス1回,キャッチミス1回までOK



- ②5mジグザグ→5m直線ドリブル20秒
(押してとるドリブル可)

・ミスした場合、ミスした場所に戻って再開



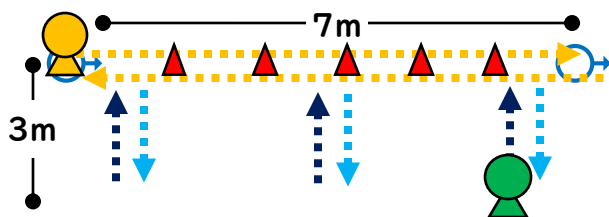
動画はこちら!

④-2最終テスト

ひとりひとりの到達度合いに応じてテスト項目を変更する場合がございます

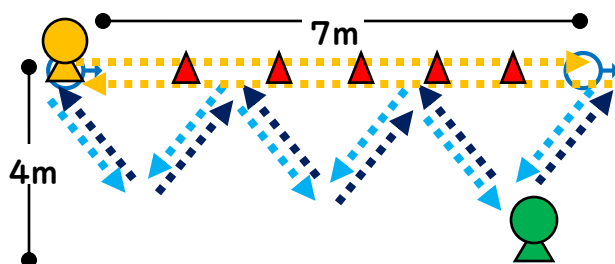
—年長—

- ①ジグザグドリブル（片手連続ドリブル）
 - ②サイドステップしながらパス交換
計6往復（チェストパス6回—トスキャッチ6回）
 - ③直線ドリブル（片手連続ドリブル）
- ・秒数制限：26秒
 - ・ミスした場合はミスした場所から再開
 - ・ボールはドリブルの途中で2回まで持ってOK



—小学生—

- ①ジグザグドリブル7m
 - ②走りながらパス交換
計6往復
（バウンドパス6回—バウンドキャッチ6回）
 - ③ジグザグドリブル7m
- ・秒数制限：1年生26秒 2年生24秒 3年生22秒
 - ・ミスした場合はミスした場所から再開



動画はこちら！

⑤-1 コーペレーショントレーニング

一年少・年中

スリーカードクイズ

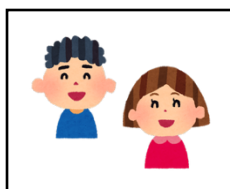
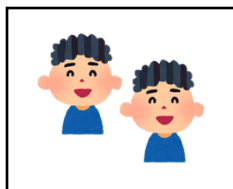
やり方

- ①3人チームになってカードを見にいく場所を決める
- ②先生から問題を聞いてそれぞれの場所へカードを見にいく
- ③チームに戻って見たものを共有する
- ④問題を解く⇒正解したら次の問題へチャレンジする

問題例

01.3つの絵を分かれて見に行く

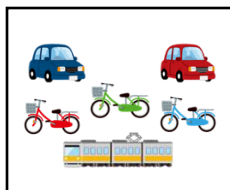
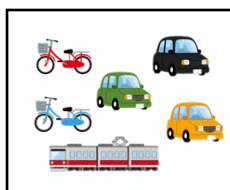
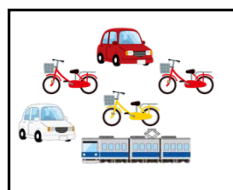
02.戻ってきて問題を解く



▼問題

- ①青い服の子は全部で何人？
- ②青い服の子と赤い服の子どっちが多い？

答え：①4人 ②青い服の子



▼問題

- ①車は全部で何台？
- ②一番多い乗り物は何？

答え：①7台 ②自転車

★学び

今回のゲームでは、絵カードを1人1箇所見に行きます。見た内容をチームで共有することで**コミュニケーション能力**を高めていきます。

情報が複雑になった時は、道具や指を使って目に見える形にして考えることが大切です。(視覚化)

どうしたら簡単に問題を解けるのか工夫することで、**課題解決**の手法も学んでいきます。

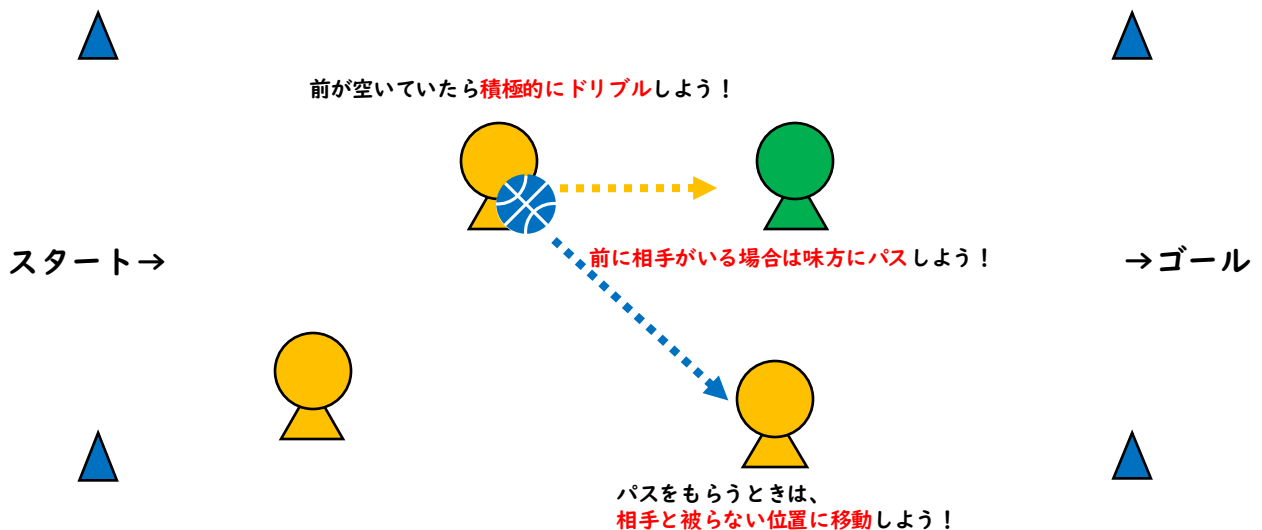
⑤-2コーペレーショントレーニング

一年長・小学生

バスケットボールミニゲーム

やり方

- ①3人チーム
- ②パスやドリブルでボールを運んでいく
- ③相手に取られないようにゴールまで運ぶことができればOK



★学び

今月のゲームでは、**PDCAサイクル**を回して作戦を立てることが重要です。作戦を立てる際には、
(1)**事象の把握**(2)**原因分析**(3)**改善**の3ステップで話し合いを進めていきます。

特に、どこに原因があって何を変えるべきなのかを考えることが大切なので、**正しく事象を把握**して、**原因分析**することを学んでいきます。