

## 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。

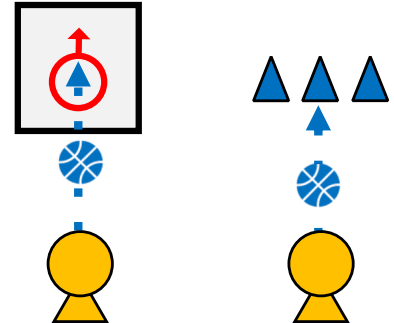
# ① レッスンメニューの紹介

## ✓ 的当てゲーム

### やり方

・2～4人チームで実施

- ① 1人ずつ順番に、的に向かってボールを投げる
- ② 投げたボールは自分でとりに行く
- ③ 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
- ④ 目標回数当てることができたならOK



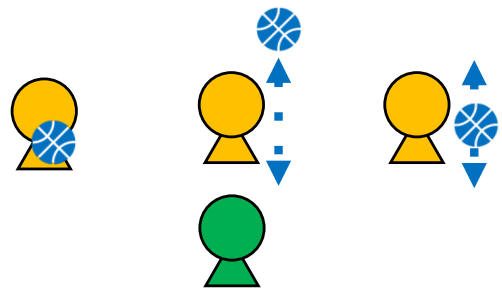
★ 的に狙って投げることで、**力の入れ方や、方向の調節**などを楽しみながら感覚的に学ぶことができます。

## ✓ ボールハンドリング

### やり方

- ① 1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

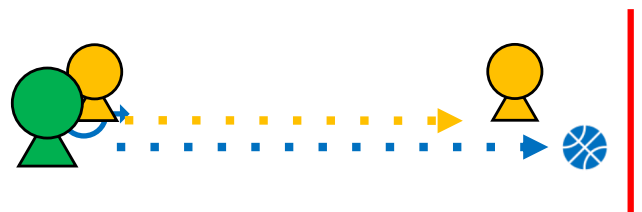


★ 大きいボールを指先で操作することで、**手の神経系の発達**を促すと共に、  
**ボールの操作能力**を高めていきます。

## ✓ バウンドボールキャッチ

### やり方

- ① 先生の隣に立つ
- ② 先生が転がしたボールを追いかけてキャッチする
- ③ 線（コーンやマーカー）を越えずにキャッチできたらOK

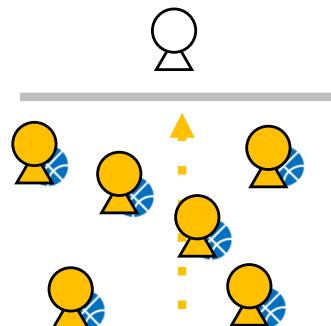


★ どこに走って、どのタイミングで手を出せば良いのかを考えることで**空間認知能力**を高めることができます。また、先生がボールを投げた瞬間に走り出すことで、**反応能力**を高めることができます。

## ✓だるまさんが転んだ

### やり方

- ①横一列に並ぶ
- ②先生の「だるまさんが～」の掛け声の間にドリブルで進む
- ③「ころんだ」と同時に先生が振り向いたら動きを止める
- ④動いた子はスタートに戻る
- ⑤〇回以内にゴールにたどり着いたらOK



★合図に素早く反応してドリブルしたり、動きを止めたりすることで、**反応能力**を高めるとともに、**ドリブルの向上**に繋がっていきます。

## ✓ジャンケンドリブル

### やり方

- ①目の前の先生とジャンケンをする
- ②勝ったら近い距離のコーンをドリブルで回って帰ってくる  
負けたら遠い距離のコーンをドリブルで回って帰ってくる

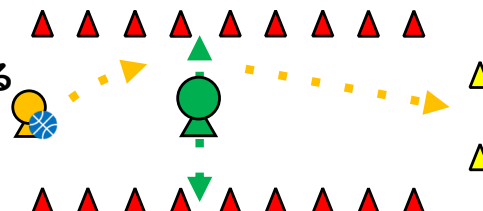


★楽しみながら**ボールの操作性**を高めるとともにドリブルの向上につなげていきます。

## ✓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

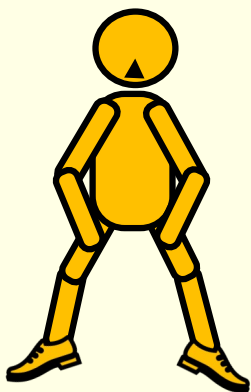
⑤走りながらドリブル

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

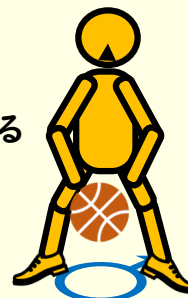
→強く押した後に力を調節していきましょう！

##### ✓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 その場でパス
- 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れば  
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ましょう！
- ▶ 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**」ことを意識しましょう！

✓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

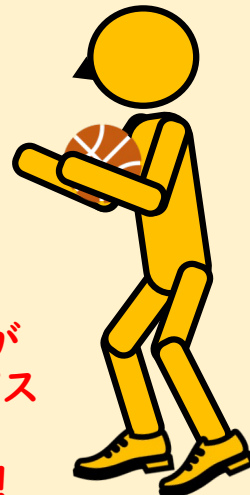
- ▶ 相手が出している手に向かってパスを出すようにしましょう！

## 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

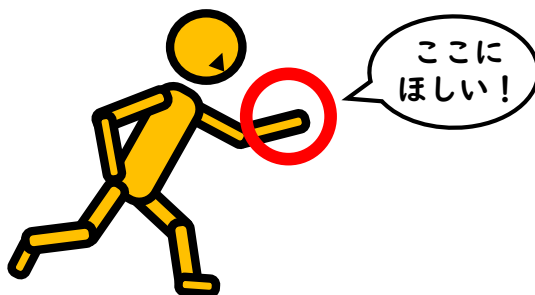
✓ しっかりボールを見てキャッチ

✓ 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

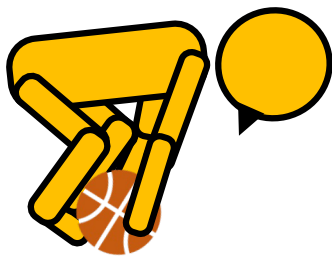
▶ パスしてほしいところに手を出して相手に知らせましょう！



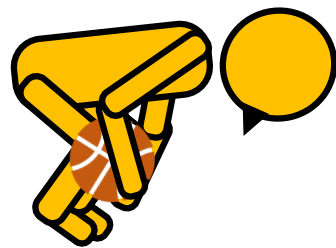
### ③おうちでできる練習メニュー

#### ✓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！



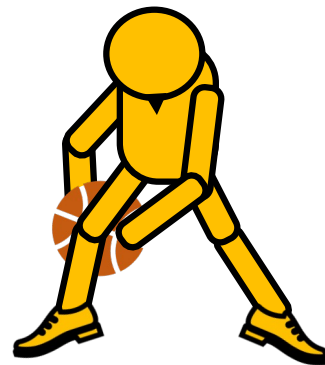
足の周りを転がす



膝の周りを落とさずに回す



からだの周りを回す



足の間をハの字で回す

#### ✓コロコロサーキット

いろいろなコースをつかって  
ボールを転がして進もう！  
指先で押しながら進むことで  
ドリブルの上達につながります！



## ④ 中間テスト

### —年少—

片手で押してとる5m往復

- ▶ チャンス3回
- ▶ 片道それぞれミス1回までOK
- ▶ 上のレベルでも可  
(2回連続で押してとる5回、連続5回など)



### —年中—

片手で2回連続で押してとる5m往復

- ▶ チャンス3回
- ▶ 片道それぞれミス1回までOK
- ▶ 上のレベルでも可  
(連続3回押してとる5回、連続5回など)



### —年長—

連続ドリブルで5m往復

- ▶ チャンス3回
- ▶ 片道それぞれ1回まで持ってOK



### —小学生—

連続ドリブルで5m往復

- ▶ チャンス3回
- ▶ 片道それぞれ1回まで持ってOK

1年生：右手→帰りは左手  
2,3年生：右手→帰りは左手→両  
手で往復

計2往復



[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

同じものを見つけよう！

#### やり方

・2人1組のチームになる

①2箇所に分かれて1人ずつ絵を見てくる

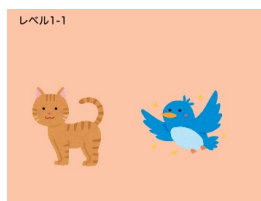
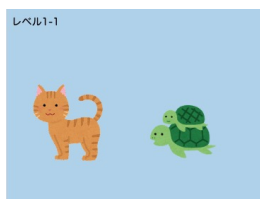
※年少はチームで一緒に絵を見る

②2枚の絵に共通するものを見つける

③共通したものの数と同じ数の道具を持ってくる

④制限時間内に同じ数の道具を持ってくればクリア

▼2箇所に分かれて見てくる



▼同じものを見つける



#### ★学び

このゲームでは、2枚の絵を比較して、同じものを見つけていきます。  
お友達と話し合いながら進める中で、2枚の絵の細かな違いをわかりやすく伝えたり、お友達の意見を聞く姿勢を学ぶことで**コミュニケーション能力**を育てていきます。

また、見つけた同じものの数を道具を使って表すことで、**数の概念や数量の感覚**を楽しく身につけていきます。

## ⑤-2 コーペレーショントレーニング

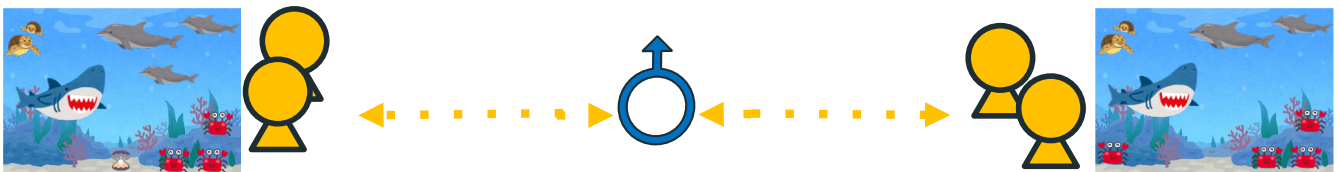
### 一年長・小学生

#### 間違い探し！

##### やり方

- ① 2～4人チームになる
  - ② 2箇所の絵をそれぞれ見に行く
  - ③ わっかの中でどんな絵があったか話し合う
  - ④ 2つの絵の違いを言葉だけで見つけ出す
  - ⑤ 制限時間内に全ての間違いを見つけることができたらOK
- .....

▼二手に分かれてそれぞれの絵を見る



▲真ん中でどんな絵があったか話し合う

.....

#### ★学び

このゲームでは、それぞれの情報を正確に伝え合うことで**コミュニケーション能力**を高めていきます。

また、情報量が多くなった際に、チームで絵を見る視点を工夫したり、メモをとりながら情報整理すること学びます。

このように、お友達同士で素早く見つけるための工夫を主体的に考え、実践することで**課題解決能力**を育みます。