

「ボールで遊ぼう」

1. 状況を見ながら、3～4個のメニューをチョイスする(1・2・4・5は必ず取り入れる)
2. この時期の子ども(小学生も同様)には、**アジリティーが最も重要なファクター**であり、ボールキャッチをすることにより**空間認識**も高められる
3. 子どもに「**楽しい**」と思ってもらうためには、親をうまく取り込むことが必要
4. ひとつのゲームを長くやらない(子どもに「**もっとやりたい**」と思わせることが重要)
5. ゲームを良く観察し、子どもが「**つまらなそう**」と感じた場合は、メニューをすぐ切り替える

1. ウォーミングアップ(1) ストレッチ (年少・年中・年長)

- ◇ 親子でのボール回し(体のひねり・股下・頭上)
- ※ストレッチなので、**ゆっくりやるのが重要**

1. ウォーミングアップ(2) タイミングを合わせてジャンプ (年少・年中・年長)

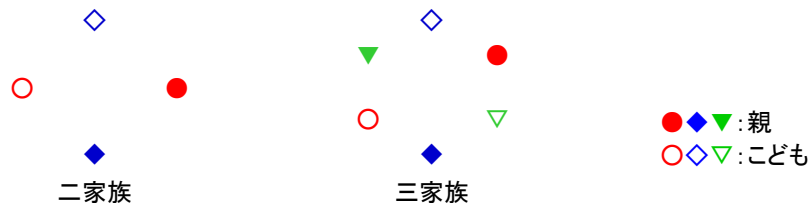
- ◇ 親が投げたボールが地面に着くタイミングで子どもがジャンプする
- ◇ ボールが地面に着くタイミングでジャンプしてボールをまたぐ(親でも難しい)
- ◇ 投げる時にフェイントをかけるようにすると盛り上がる(目のフェイント・投げるふりなど)

2. ボールキャッチ(1)(親子) (年少・年中・年長)

- ◇ 親がボールを投げ、子どもがキャッチ
- ◇ ボールを抱くようにすると、キャッチしやすくなるので、コーチがレクチャーする
- ◇ グラウンダー・ワンバウンド・ノーバウンド・フライ等、色々な種類のボールを投げ分ける
- ◇ 段階を追ってお互いの距離を離したり、投げるときにフェイントを入れたりする
(目のフェイクは特に盛り上がるので、**コーチが親にレクチャーする**)
- ◇ 親子でボールを持ち、同時に相手に向かってボールを投げる(若干ずらして投げること)

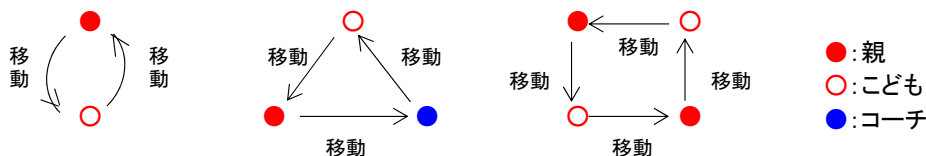
2. ボールキャッチ(2)(親子グループ) (年少・年中・年長)

- ◇ ボールキャッチ(1)の発展形
- ◇ 二又は三家族が一緒にボールを投げ、ボールキャッチ
(**ボールをぶつけない様にするにはどうするかは親子で考える**)
- ◇ 親子は必ず対角の位置とする



2. ボールキャッチ(3)(親子グループ) (年長)

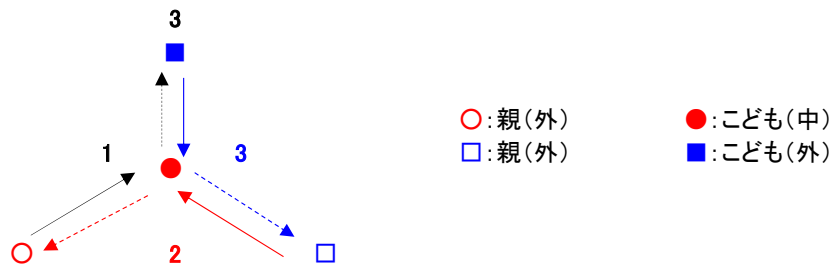
- ◇ 親子で向かい合い、上にボールを投げる(**ボールを真上に投げるのがコツ**)
- ◇ 場所を移動し、落ちてくるボールをキャッチする(**子どもにはかなり難しい**)
- ◇ 親子2人で出来る様になったら、今度は3人で同じことをする
- ◇ 3人の場合でも、2人の時と同様にボールは真上に投げる
- ◇ 3人が出来たら4人、4人が出来たら5人と人数を増やす(**人数が増えると大人でも苦勞する**)
- ◇ 3人以上の場合、移動は隣の人の位置にずれるイメージで行う
- ◇ コツをつかめば、6人でも成功する(**但し、配置は親子千鳥配置で行うこと**)



※柔らかい棒などがあれば棒を使った方が良い(棒をその場に立て、倒さないように移動)

3. いろいろな方向からボールキャッチ(2家族合同) (年長)

- ◇ 2家族がチームになり、図のような形になる
- ◇ ボールは2個使い、親がそれぞれ持つ
- ◇ ○親から中の●子どもにボールを入れ、●子どもはキャッチ後■子どもに返す(1連の動作で1回とする)
- ◇ □親から中の●子どもにボールを入れ、●子どもはキャッチ後○親に返す(2回目)
- ◇ ■子どもから中の●子どもにボールを入れ、●子どもはキャッチ後□親に返す(3回目)
- ◇ 3回終わったチームはしゃがむ。(3位ぐらいまで順位を決める)
- ◇ 中に入る子どもが変わりもう1回戦行う
- ◇ 注意事項
 - ※かなり難しいので、ゲームを円滑に進めるためコーチは外側からどンドン指示をする



4. ボールキープ(手編)(親子対決) (年少・年中・年長)

- ◇ 最初は親が片手でボールを持ち、そのボールを子どもが落せたら子どもの勝となる。
- ◇ 時間は20~30秒間とし、原則親はその場から動けない。(上体・手の動きのみでボールを守る)
- ◇ 二回目は攻守を変える。子どもは両手でボールを持ち、そのボールを親が落す。
- ◇ 子どもはその場で回転することも可能。
- ◇ 親はボールを持ち替えたり、放り投げたりするとゲームが盛り上がる
- ◇ **人数分のボールを確保できる場合は、落とし合いにしたほうが格段に面白い**
- ◇ 2~3セット程度行う
- ◇ **親子のチーム戦も可能で、かなり盛り上がる**
- ◇ 反則
 - 親: ボールは掌の平に乗せるだけで握っていけない
 - 親: 子どもの届かない高さでのボールキープ
 - 子ども: 走って逃げる
 - 子ども: パンチ・キック等体への直接攻撃
 - 共通: ボールを抱え込む

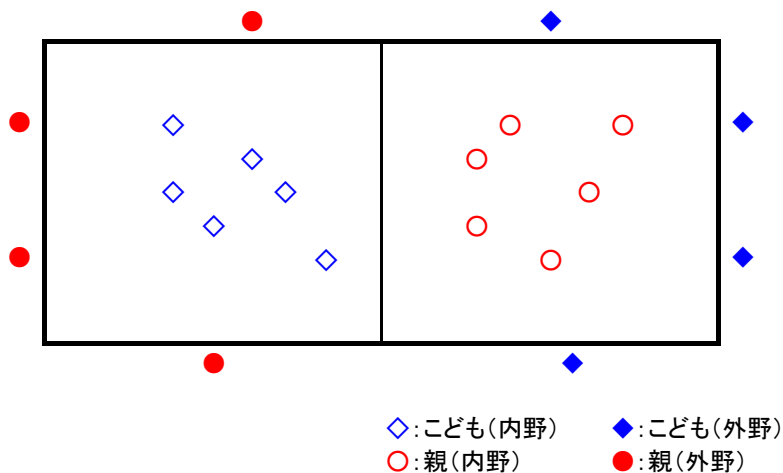
4. ボールキープ(足編)(親子対決) (年中・年長)

- ◇ フラフープの中にボール置く
- ◇ 親が守りの場合、フラフープの中に入れず、ボールに触ることも出来ない(スクリーン)
- ◇ 子どもが守りの場合、フラフープの中でボールに触ることが出来る(ただし足のみ)
- ◇ どちらの場合も、攻撃側がフラフープからボールを出す事が出来れば勝ちとなる
- ◇ 2~3セット程度行う
- ◇ 反則
 - 手でボールを扱う
 - 掴む、パンチ、キック等体への直接攻撃
- ◇ 注意事項
 - ※年中の場合は、親をフラフープ側に向かせること(子どもの動きが見えないようにする)

5. 尾っぽ取りゲーム(親子対決) (年少・年中・年長)

- ◇ 親がビブス(ハンカチでもOK)をお尻に入れ、尾っぽを作る
- ◇ 時間内にこどもがその尾っぽを取ることが出来ればこどもの勝ちとなる
- ◇ 2回戦目は親子攻守を交代する。
- ◇ **人数分のビブスを確保できる場合は、取合いにしたほうが格段に面白い**
- ◇ 2~3セット程度行う
- ◇ **親子のチーム戦も可能で、かなり盛り上がる**
- ◇ 反則
 - 走って逃げ回ることは禁止
 - 親はその場でのステップワークのみ、こどもはある程度のスペースを決めその中を逃げる
 - 掴む、パンチ、キック等体への直接攻撃
- ◇ 注意事項
 - ※**こども同士の衝突(こどもは夢中になると、決めたスペース等は無視してしまう)**

6. フィールドドッチ(親子グループ対決) (年少・年中・年長)



- ◇ フィールドは小さくし、人数も少なくする (勝敗を付けやすくする)
- ◇ ルールは基本的にドッチボールと同じ (外野はボールをぶつければ内野に入ることが出来る)
- ◇ こどもはフリースロー、親はグラウンダーのみとする
- ◇ コーチはこども側に入り、内野と外野に分かれこどものサポート
- ◇ 1~2分程度行い、内野の人数が多いほうが勝ち
- ◇ 2~3セット程度行う
- ◇ 注意事項
 - ※**こども同士の衝突(こどもは夢中になると周りが全く見えなくなる)**

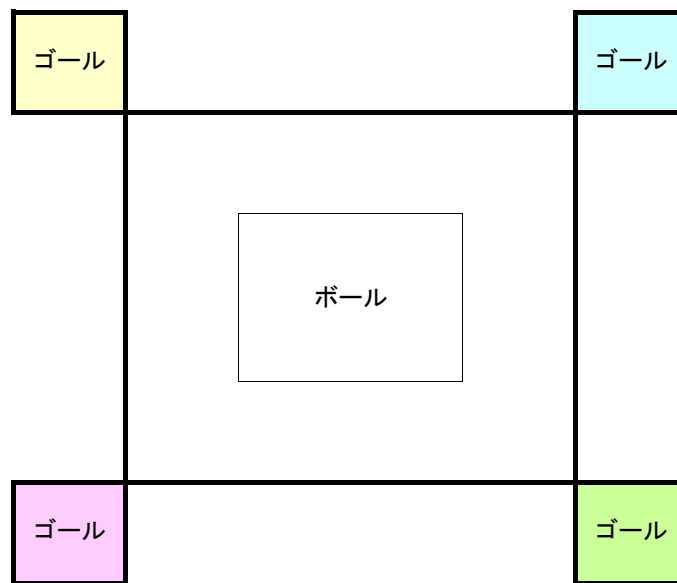
7. コーン倒し(親子グループ対決) (年少・年中・年長)

- ◇ フィールド内のコーンを先に倒したほうが勝ち
- ◇ コーンの立て方:こどもは通常の状態、親は逆さまに立てる
- ◇ 攻撃・守備担当に分かれ、守備担当は倒れたコーンをひたすら起こす
(コーチはこども側の守備担当で参加)
- ◇ 反則
 - コーンを倒す時は、必ず手で行う (キックは禁止)
 - コーンを倒せないように手で押さえる (厳しくする必要はない)
- ◇ 2~3セット程度行う
- ◇ 注意事項
 - ※**こども同士の衝突(こどもは夢中になると周りが全く見えなくなる)**
 - ※**かなりハードなので親には無理をさせないこと(夢中になってしまう親も結構いる)**

8. サバイバルゲーム(最後まで逃げ切れ)(親子グループ対決) (年少・年中・年長)

- ◇ フィールド全体にランダムに親が散らばる(その場所からは動けない)
- ◇ こどもたちはエンドラインからエンドラインまで親に捕まらずに走りきる(捕まったこどもはその場に座る)
- ◇ 同様に2回行い、残った選手の数进行数える
- ◇ 今度はこどもたちがフィールド内に入り、親がエンドライン間を走る
- ◇ こどもたちはフィールド内を自由に動くことが可能
- ◇ 3回行ったあと、残った選手の数进行数える
- ◇ 最終的に残った選手の数が多いほうの勝ち
- ◇ 注意事項
 - ※こども同士の衝突(こどもは夢中になると周りが全く見えなくなる)
 - ※かなりハードなので親には無理をさせないこと(夢中になってしまう親も結構いる)

9. 4チーム対抗ボール集めゲーム(親子チーム対決) (年中・年長)



- ◇ 二又は三家族を1チームとする
- ◇ ボールは全てコート中央部に置く(最低12個)
- ◇ スタート位置は自チームのゴール内
- ◇ コーチの合図でゲームスタート、ボールを自分のゴールに集める
- ◇ 自チームのゴールエリアに入れるのは親とこども1人とし、ほかの選手は入れない(守れない)
- ◇ 中央部にボールがなくなった場合は、相手チームからボールを取ってくる(ここが重要)
- ◇ 各チームの状況を見ながら終了させる。4回戦程度行い最終的にチャンピオンを決める
- ◇ ボールを数えるときは全員で声を出す
- ◇ 注意事項
 - ※こども同士の衝突(こどもは夢中になると周りが全く見えなくなる)

10. 親子ミニサッカー(手つなぎサッカー) (年少・年中・年長)

- ◇ 親子3又は4組を1チームとし試合(コートをいっぱい作る)
- ◇ ボールは最低でも4個以上(理想は1個/組)
- ◇ 親子は手をつないでプレー
- ◇ 基本的に親はこどものサポート(ボールのコントロール等)のみとするが、親がシュートしてもOK(その場合、親をいじることでゲームがより盛り上がる)
- ◇ コーチは各チームのゴールキーパー役で参加(ゴール内のボールをフィールドに戻す)
- ◇ 注意事項
 - ※親が夢中になり、こどもを振り回したり、引きずったりしてしまう場合が多々あるので注意