

1 単元名 ゲーム（ゴール型ゲーム）セストボール
「とく点王におれはなる！～さまざまなスキルをみがけ～」

2 単元について

(1) 一般的な特性

ア 機能的特性

- ・規則を工夫したり作戦を選んだり、集団対集団で友達と力を合わせて競い合ったりする楽しさや喜びに触れることができる運動である。
- ・コート内の攻守が入り交じり、ボール操作とボールを持たないときの動きによって、得点を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

イ 構造的特性

- ・ドリブルやパス、シュートなどのボール操作と、空間に走りこむ、味方をサポートするなどのボール操作に至るための動きから構成される運動である。

ウ 効果的特性

- ・攻守が入り交じって、時には身体接触を伴いながらゲームを展開するので、ボールをコントロールすることはもちろん、相手や味方の動きを把握し、それらに対応した素早い身のこなしが必要となるため、巧緻性、敏捷性、スピード、全身持久力を高めることができる運動である。

(2) 児童から見た特性

- ドリブルやパス、シュートなどが成功することや、空いている空間を見つけたり、走ったり、創ったりすることなどを通して、楽しさや喜びを味わうことができる運動である。
- ルールや作戦を工夫して、集団対集団の攻防によって競争することに楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。
- ドリブルやパス、シュートなどのボール操作の技能面が欠如してしまうことでプレーが続かなかったり、ボールを持っていない時にどのように動いていいかわからなかったりするなど、攻守が流動的に行われる中で状況判断することが難しい運動である。
- 勝敗があることで勝てないことが続いてしまう可能性がある運動である。

(3) 児童の実態 ※結果と考察は省略

(4) 教師の指導観

ア 研究主題

空間把握能力を高めるセストボールの学習指導
ーゲームや教材・教具の工夫を通してー

イ 研究仮説

セストボールの知識及び技能の習得を目指した学習過程において、空間把握能力に着目したゲームや教材・教具の工夫ができれば、ボールを持たないときの動きの習得が促進されるだろう。それに伴い、戦術に関する対話が増え、ゴール型ゲームの楽しさや達成の喜びを味わうことができるだろう。

ウ 指導観

本単元では、学習指導要領「E ゲーム」の「ア ゴール型ゲーム」を取り上げており、ゴール型ゲームに必要なボールを持たないときの動きを重点に身に付けていくことをねらいとして取り組んでいく。また、それに伴って戦術に関する対話の増加や、ボール運動の楽しさや達成の喜びを味わわせていきたい。実態調査の結果や考察を基にして以下のような手立てを設定した。

エ 仮説に迫る具体的な手立て

(ア) ゲームの工夫について

学習指導要領体育編（2018）には、「中学年では、ゲームの楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすることができるようにし、高学年のボール運動の学習につなげていくことが求められる」と明記されている。そこで、ねらいを達成するための手立ての一つとしてサポートハーフセストボール（図1）というゲームを取り入れていきたい。セストボールは中学年で初めて扱う教材なので、サポートハーフセストボールを通してルール確認をすると共にセストボールの特徴である360°からシュートができることを意識させていく。ハーフコートの周り4か所にフリーマンを置くことでパスコースがなくなったときにパスが出せるだけでなく、360°にプレイヤーがいることで意識が高まったり、コートスペースをより広く感じたりすることができる。また、流動的に攻守が入り乱れるオールコートで行う前段階として、ハーフコートで行うことで攻守交代型となり攻撃と守備の動きをそれぞれ身につけることができる。さらに7対3のアウトナンバーとなるので攻撃側が人数的優位になり、ボール操作とボールを持たない時の動きがはっきりとすることでそれぞれの場面で状況判断ができるようになる。このように簡易化されたゲームを取り入れ、セストボールの楽しさや喜びに触れながら、種目の特徴にも親しみやすくしていけるように取り組ませていきたい。

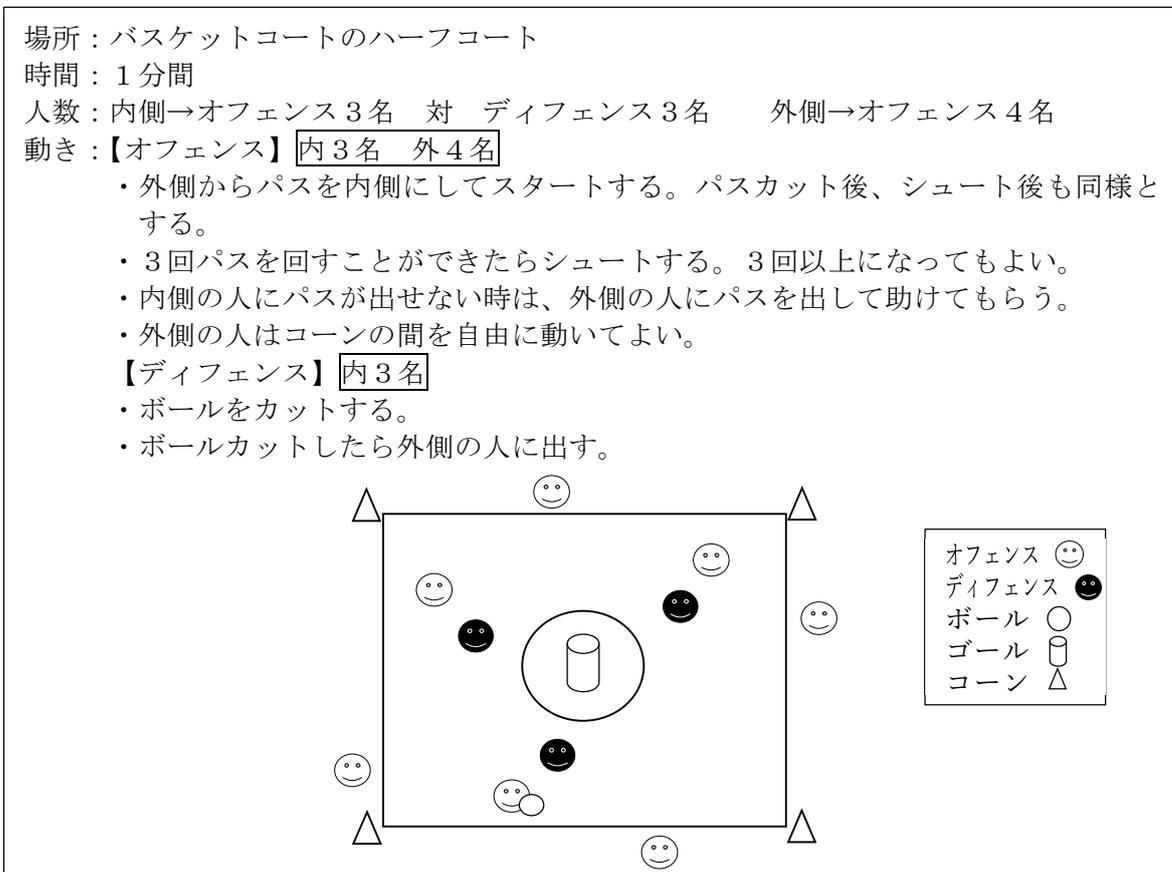


図1 サポートハーフセストボール

(イ) 教材の工夫について

上記のゲームに加えて、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きを高めるための手立てとしてパス鬼ごっこ（図2）を取り入れていく。パスを回しながら鬼を捕まえることで、パスとキャッチのボール操作スキルを身に付けることができる。また、ボールを持っていない場面では、鬼の動きに合わせて空間を移動しながら、プレーに繋がる空間を見つけて走りこむスキルも身に付けることができる。さらに、流動的に行われる中で状況判断するスキルも併せて身に付けさせていきたい。

場所：バスケットコートのハーフコート	逃げ ☺ 鬼 ☹ ボール ○
時間：30秒間（時間は実態に応じて変更）	
人数：4人1組（学習状況に応じて3人1組に変更）	
動き：【逃げ】 3名 or 2名	
・タッチされないように逃げる。	
【鬼】 1名	
・ボールを持ってボールタッチする。	
・5歩以内にパス、もしくはタッチをする。	
・パスでのタッチはなし。（ボールをぶつける行為のこと）	

図2 パス鬼ごっこ（パス、キャッチゲーム）

他にも、スペーシング鬼ごっこ（図3）も取り入れていきたい。これは、ボールへの意識が高い児童が多く、ボールへ集中してしまう場面をなくすために行っていく。人との空間を保つことを目的とし、ボール保持者から離れた空間やパスが出せる空間へ移動する動きを身に付けさせていきたい。

場所：バスケットコートのハーフコート	逃げ ☺ 鬼 ☹ ボール ○ ゴム紐 —
時間：20秒間	
人数：3人1組	
動き：【逃げ】 2名	
・鬼から逃げたり、鬼を追っかけたりする。	
・常に一定の距離を保って走る。	
【鬼】 1名	・逃げたり、追っかけたりしながら自由に動く。
教具：5mのゴム	

図3 スペーシング鬼ごっこ（スペースゲーム）

(ウ) 教具の工夫について

上記のスペーシング鬼ごっこにゴム紐（図4）を用いて行っていく。ゴム紐を付けることで空間を視覚的に捉えさせることで、人と人が近すぎず、遠すぎずの距離を保つことができる。また、ゴム紐があることで児童にとっては楽しさや喜びを味わいながら空間意識を高めることができる教材へと繋げることができる。

ボールについては、ソフトドッジボール（図5）を使用していきたい。ソフトドッジボールは、軽くて柔らかく掴みやすいことからボール操作を苦手とする児童やボールに恐怖心のある児童にとって扱いやすいボールである。

児童同士の話し合いが活発になるように作戦ボード（図6）を使用する。作戦ボードを取り入れることで視覚的に戦術を立てることができたり、俯瞰的にコートを見ることができたりするなど、チームで作戦を立てるための手立てとなる。また、マグネットを用意しそ

それをプレイヤーに見立て、それをプレイヤーに見立て、ボード上で動かしながら空間を生かした動きや戦術を見つけさせたい。さらに、空間把握しやすくなることから自分の考えを伝えやすくなり、空間把握しやすくなることから自分の考えを伝えやすくなり、児童が積極的に話し合いに参加することができ、チームでの話し合い活動が活発になると考える。



図4 空間把握の視覚的手立て



図5 ソフトドッジボール



図6 作戦ボード

(エ) 空間把握能力を高めるための工夫について

小野 (2022) は、「空間認知」を三次元の空間・環境において、物体の位置や方向、自己と空間の相対的な位置関係を把握することと述べている。また小野 (2022) は、球技種目のように視標に対する動作反応が必要とされる場合は、ボールや相手選手の動き、位置および方向を捉える能力が不可欠であると述べている。小野は「空間認知」として述べているが「空間把握」と同様の意味で位置づけられていると捉えた。空間把握能力を高めるための手立てとして、俯瞰的な視点を取り入れることで新たな自分を発見しながら授業に取り組ませたい。

高橋 (2022) は、中学生を対象に授業中の作戦タイムに俯瞰映像を用いた振り返りを行っている。この研究ではポジショニングやスペースへのラン等、技術向上への効果が見られたと言われている。そこで、本単元では俯瞰映像を Microsoft Teams にアップし、学習後に振り返られるようにする (図7)。自分やチームの動きが俯瞰的視点で見られることで、テレビで試合中継を観ているかのような楽しさや喜びを味わわせながら、新しい視点や空間把握等、技能向上への手立てとしていきたい。



図7 俯瞰映像

3 単元目標

- ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすることができるようにする。(知識及び技能)
- 規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。(思考力、判断力、表現力等)
- 運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。(学びに向かう力、人間性)

4 評価規準

	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に取り組む態度
内容のまとめりごとの評価規準	<p>次の運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、易しいゲームをしている。</p> <p>・ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを持たないときによって、易しいゲームをしている。</p>	<p>・規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えている。</p>	<p>・運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動したり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりしている。</p>
単元の評価規準	<p>① セストボールの行い方を知っている。</p> <p>② セストボールに必要な技能についての言葉や意味を理解している。</p> <p>③ ボールを持っているときゴールに体を向けたり、シュートをしたり、味方にボールを手渡ししたり、パスを出したりすることができる。</p> <p>④ ボールを持たないときに有効な空間に移動し、味方をサポートすることができる。</p> <p>⑤ 攻めるときには味方がシュートやパスができるための空間を作ったり、守るときには相手がシュートやパスができないように空間をつぶしたりすることができる。</p>	<p>① 友達のよい動きを見つけたり、自分の考えを友達に伝えたり書いたりしている。</p> <p>② 得点を多く上げるためにシュートにつながる簡単な作戦を話し合ったり、選んだりしている。</p> <p>③ ボールを持っているときのプレーについて自分の考えを友達に伝えたり書いたりしている。</p> <p>④ ボールを持っていないときのプレーについて自分の考えを友達に伝えたり書いたりしている。</p>	<p>① セストボールに進んで取り組みようとしている。</p> <p>② 規則を守り、誰とでも仲よくしている。</p> <p>③ 使用する用具などの準備や片付けを友達と一緒にしたり、周囲を見て場や用具の安全を確かめたりしている。</p> <p>④ 勝敗を受け入れようとしている。</p>

5 指導と評価計画

単元の目標		知識及び技能	ゴール型ゲームでは、基本的なボール操作とボールを持たないときの動きによって、易しいゲームをすることができるようにする。									
		思考力、判断力、表現力等	規則を工夫したり、ゲームの型に応じた簡単な作戦を選んだりするとともに、考えたことを友達に伝えることができるようにする。									
		学びに向かう力、人間性等	運動に進んで取り組み、規則を守り誰とでも仲よく運動をしたり、勝敗を受け入れたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができるようにする。									
	時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
学習の流れ	0	準備、健康観察、準備運動（スキルアップドリル）										
	10	オリエンテーション (学習の準備、進め方の確認)	スキルアップゲーム ・パス鬼ごっこ ・スペーシング鬼ごっこ			スキルアップゲーム ・パス鬼ごっこ ・スペーシング鬼ごっこ ・サポートハーフセストボール				めあての確認		
	20		めあての確認								大会	
	30		試しのゲーム	・サポートハーフセストボール スキルアップゲーム	メインゲーム ・オールコートセストボール							
	40		めあての設定							まとめ		
	45		本時のまとめ、整理体操、健康観察、後片付け									
			時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9
	評価機会		知・技	① (観察・カード)	② (観察・カード)	シュート パス キャッチ	空間把握 能力		③ (観察)		④ (観察)	
			思・判・表			③ (観察・カード)	④ (観察・カード)				② (観察・カード)	① (観察・カード)
			態度		健康 安全	③ (観察)	意欲 態度	① (観察)	共生	④ (観察)	公正 公平	② (観察・カード)
単元の評価規準	知・技		① セストボールの行い方を知っている。 ② セストボールに必要な技能についての言葉や意味を理解している。 ③ ボールを持っているときゴールに体を向けたり、シュートをしたり、味方にボールを手渡ししたり、パスを出したりすることができる。 ④ ボールを持っていないときに有効な空間に移動し味方をサポートしたり、味方がシュートやパスができるための空間を作ったりすることができる。									
	思・判・表	① 友達のよい動きを見つけたり、自分の考えを友達に伝えたり書いたりしている。 ② 得点を多くあげるためにシュートにつながる簡単な作戦を話し合ったり決めたり、選んだりしている。 ③ ボールを持っているときのプレーについて自分の考えを友達に伝えたり書いたりしている。 ④ ボールを持っていないときのプレーについて自分の考えを友達に伝えたり書いたりしている。										
	態度	① セストボールに進んで取り組みようとしている。 ② 規則を守り、誰とでも仲よくしている。 ③ 使用する用具などの準備や片付けを友達と一緒にしたり、周囲を見て場や用具の安全を確かめたりしている。 ④ 勝敗を受け入れようとしている。										

6 本時の指導（7／9）

（1）目標

○攻めるときには味方がシュートやパスができるための空間を作ったり、守るときには相手がシュートやパスができないように空間をつぶしたりすることができるようにする。

（知識及び技能）

○得点を多くあげるためにシュートにつながる簡単な作戦を話し合っ決めてたり、選んだりすることができるようにする。

（思考力、判断力、表現力等）

◎勝敗を受け入れることができるようにする。

（学びに向かう力、人間性等）

（2）展開

過程	時間	学習内容と活動	指導・支援（○）、評価（☆）	用具・資料
導入	15分	<p>1 集合、整列、挨拶、健康観察を行う。</p> <p>2 用具や場の準備をする。</p> <p>3 準備運動（スキルアップドリル）を行う。</p> <p>4 スキルアップゲームを行う。 ○パス鬼ごっこ ・パス回しで鬼を捕まえる。 ○スペーシング鬼ごっこ ・人との距離を保ちながら移動する。 ○サポートハーフセストボール<主なルール> ・7対3のアウトナンバーで行う。コート内は3対3で行い、コート外にサポートができる4名をおく。 ・3回パスを回すことができたならシュートする。3回以上になってもよい。 ・コート内の人にパスが出せない時は、外の人にパスを出して助けてもらう。 ・コート外の方はコーンの間を自由に動いてよい。等</p>	<p>○学習が楽しい雰囲気で行えるように元気な挨拶ができるように声をかける。</p> <p>○安全面に配慮して素早く行動したり、友達と協力して行ったりできるように声かけをしていく。また、一生懸命準備を行っている児童を称賛していく。</p> <p>○ゲームの中で必要なスキルであることを意識させる声かけしていく。</p> <p>○上手に動けていない児童に支援していく。</p> <p>○スキルアップゲームの内容や動きを確認しながら行う。</p> <p>○ゲームの中で必要なスキルであることを意識させる声かけしていく。</p> <p>○シュートやパス、キャッチ、空間移動など、必要なスキルを称賛しながら良い動きを伝えていく。また、児童同士でも良いプレーを称賛していくことを伝えていく。</p> <p>○360°からシュートできる特性を捉えさせるため、ゴールの反対側の空間やシュートが外れた後のプレー等、意識させながら取り組ませる。</p> <p>○上手に動けていないチームや児童に支援していく。</p>	<p>コーン 得点版 ボール ゴール 電子黒板 ホワイトボード 掲示板 アンプ BGM タイマー ゴム紐 ストップウォッチ ビブス 探検バック 作戦ボード・マグネット</p>

		5 学習課題の確認をする。		
		とく点王になるためにチームでスペースを生かした作戦を立て、ゲームで試してみよう。		
			○前時の学習を振り返りながら、本時のめあてを共有し、児童がめあてに向かって取り組めるようにする。 ○学習課題を確認するとともに本時の流れを確認する。	
展開	25分	6 メインゲーム①を行う。 ○オールコートセストボール <主なルール> ・試合人数は4対4とする。 ・試合時間 前半3分ー作戦2分ー後半3分 ・ドリブルはなし。ただし、ボールを持って歩けるのは5歩までとする。 ・ボールを持っている人からとってはいけない。ボールをとれるのはパスカットのみ。 ・ディフェンスはオフェンスから1mはなれる。 ・セルフジャッジで行う。 ・リングに当たれば1点、シュートが入れば2点。 等	○メインゲームの内容や動きを確認しながら行う。 ○山なり（上空の空間）を意識したシュートになっている児童を称賛しながら、良い動きを伝えていく。 ○空間へパスしたり、空間に走ってパスキャッチができたたりした児童を称賛しながら、良い動きを伝えていく。バウンドパスやループパス等、いろいろなパスを称賛しながら、児童にパスの種類を伝えていく。 ○空間に走ったり、サポートしたりする児童を称賛しながら、良い動きを伝えていく。 ○児童同士でも良いプレーを称賛していくことを伝えていく。 ○上手に動けていないチームや児童に支援していく。 ○勝敗が受け入れられるように良いプレーを称賛していきながら雰囲気作りをしていく。	ストップウォッチ 作戦ボード・マグネット
		7 話し合いをする。	○本時のめあてに添った話し合いができるように共通理解を図る。 ○作戦ボードのマグネットを動かしながら、スペースを見つけたり、作ったりしながら作戦を立てられるように支援していく。 ○作戦ボードを使用してチームの動きを確認するように支援していく。	
		8 メインゲーム②を行う。	○話し合いを基にメインゲーム②を行うように伝える。 ○話し合いの内容のプレーができた児童やチームを称賛する。 ○児童同士でも話し合いでのプレーを称賛していくことを伝えていく。	

			<p>○シュートやパス、キャッチ、空間把握能力を意識したプレーを称賛していく。</p> <p>○メインゲーム終了後、ルールで気になったことや確認したいこと、相談したいことなどを共有する。</p>	
			<p>☆勝敗を受け入れることができるようにする。</p> <p>【学びに向かう力、人間性等】（観察）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝敗を受け入れることができていない。 <p>→状況によって個別指導を行ったり、全体で共通理解を図ったりする。また、勝敗だけではなく、できたこと、できるようになったことなどのフィードバックを行う。</p>	
まとめ	5分	<p>9 学習のまとめをする。</p> <p>○学習カードに記入する。</p> <p>10 整理運動、挨拶を行う。</p> <p>○健康観察をする。</p>	<p>○チームごとに集合し、児童の顔が見やすい環境にし、全体で共有していく。</p> <p>○本時のめあてからつながる次時のめあてを共有していく。</p> <p>○次時の予告をする。</p> <p>○次時も学習が楽しい雰囲気で行えるように元気な挨拶ができるように声をかける。</p>	<p>学習カード 筆記用具 電子黒板 ホワイトボード 掲示板</p>

年 番 名 前

ゴール型ゲーム

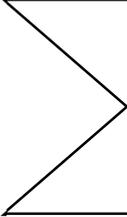
セストボール とく点王におれはなる！

～さまざまなスキルをみがけ～

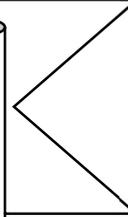


必要なスキル

--	--	--



--



自分のめあて

--



自分のめあてのふりかえり

--

セストボールとは

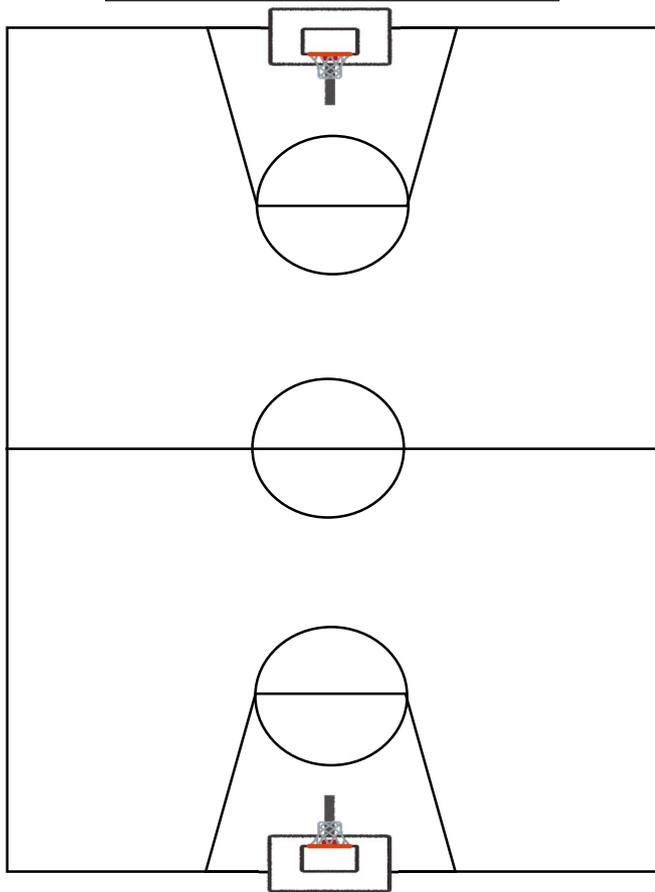
☆バスケットボールのリングがハーフコートの真ん中にある！



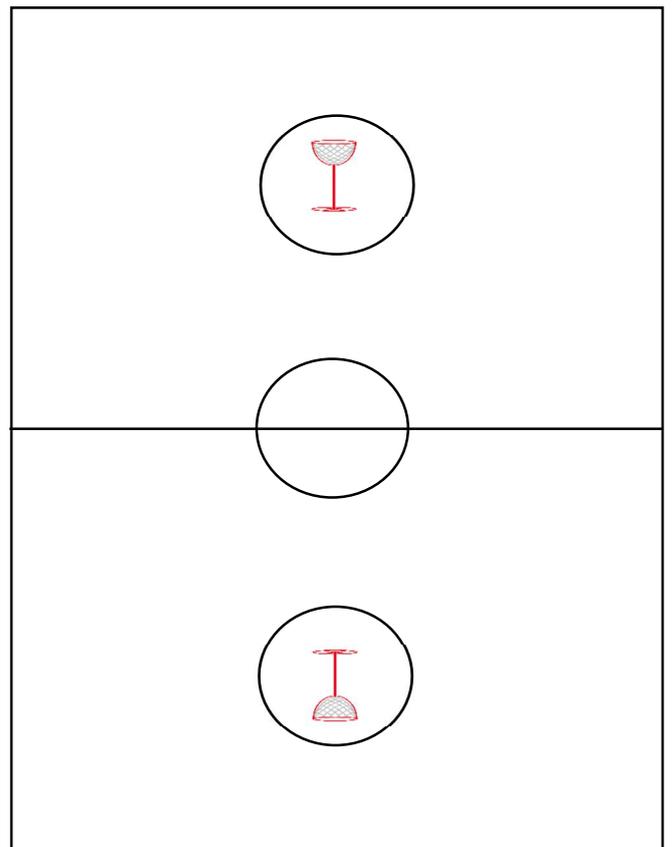
☆リングが低い



バスケットボール



セストボール



セストボールのルール

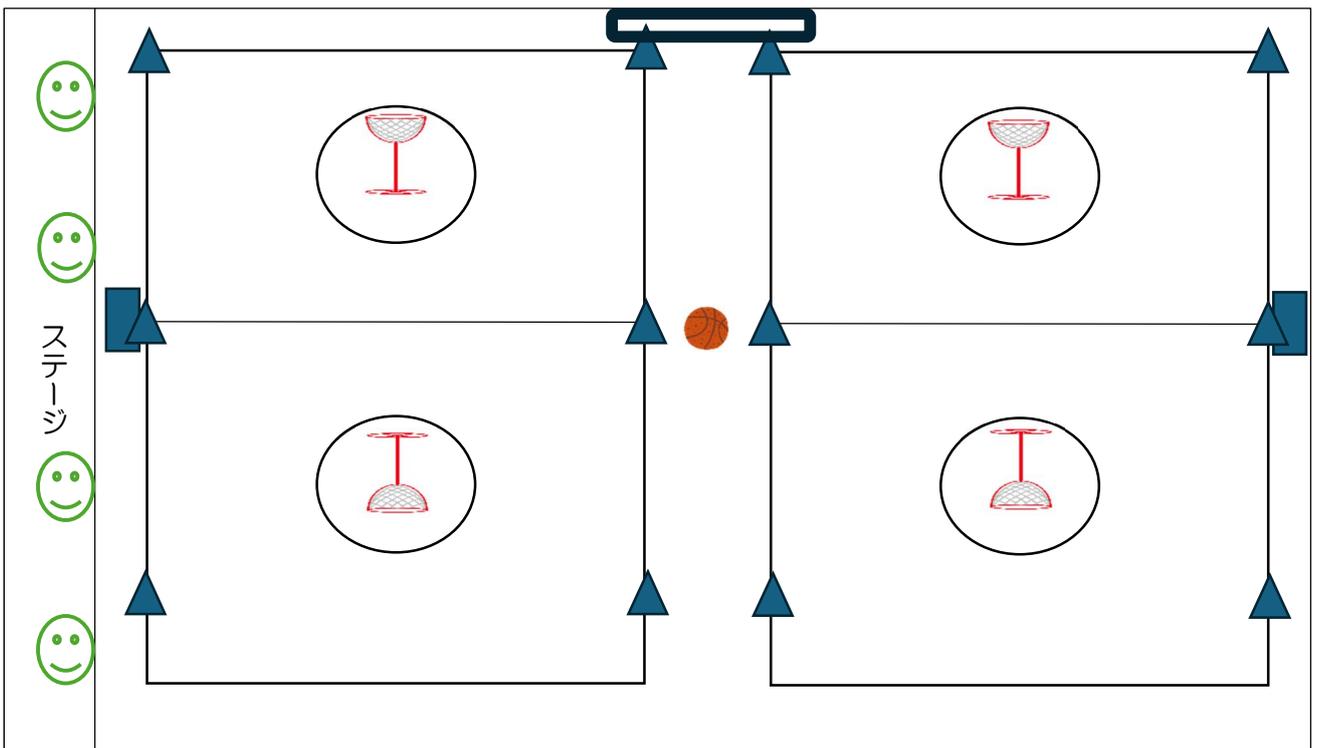
- ① 試合人数は4対4とする。
- ② 試合時間を（前半3分ー作戦タイム2分ー後半3分）とする。
- ③ キャプテンがじゃんけんしてどちらからスタートするか決める。
- ④ センターラインの真ん中にボールを持って立ち、バックコートにパスを出して試合をスタートする。
- ⑤ シュートが決まった時は、ボールを持ったところからスタートする。
- ⑥ ボールがコートの外に出た場合は、ボールが出たところからパスを出してスタートする。そのパスはディフェンスがとってはいけない！
- ⑦ シュートはサークルの外から打つ。
- ⑧ サークルの中でパスしたり、走り抜けたりするのはOK！
- ⑨ ドリブルはなし。ただし、ボールを持って歩けるのは5歩までとする。
- ⑩ ボールを持っている人からとってはいけない。ボールをとれるのはパスカットのみ。
- ⑪ ディフェンスはオフェンスから1mはなれる。
- ⑫ セルフジャッジで行う。まよったらジャンケンでかいけつする。
- ⑬ 得点は見ている人が行う。
- ⑭ リングに当たれば1点、シュートが入れば2点。

ルールはプレーしていく中で話し合っ
て変えていこう！！



場の設定

- コーン×12 ▲
- 得点版×2 ■
- ボール ●
- ゴール×4 🍷
- 電子黒板
- ホワイトボード
- 掲示板
- アンプ
- タイマー 
- チームBOX
- 水筒BOX 



単元の学習の見通し

時間	1時間目	2時間目	3時間目	4～6時間目	7、8時間目	9時間目
内容	オリエンテーション	ためのゲーム めあて決め	進め方や やり方の確認	スキルアップ	作戦	大会
めあて	学習の進め方を知ろう。	学習のめあてを決めよう。	授業内容を確認し、進め方ややり方を覚えよう。	めあてに向かって練習し、スキルをアップさせよう。	自分のスキルを生かしてチームで話し合い、楽しいゲームにしよう。	

1時間の学習の流れ

- ① 場のじゅんび
- ② せいれつ・あいさつ
- ③ 事前学習のふりかえり

- ④ じゅんび運動
- ⑤ スキルアップドリル
- ⑥ スキルアップゲーム

曲に合わせて流れで行います！
移動・準備を素早く行おう！！

- ⑦ めあての確認

- ⑧ メインゲーム

チームで話し合い
いろいろな作戦を考えよう！！

- ⑨ ふりかえり
- ⑩ まとめ
- ⑪ せいり体操、あいさつ
- ⑫ かたづけ

チームのやくわり

キャプテン…チームをまとめる。話し合いを進める。

副キャプテン…キャプテンの補助。水とう BOX の移動、準備。

用具…用具 BOX の移動、準備。

作戦ボード…作戦ボードを用意し、すぐに話し合えるようにする。

タイマー…時間をはかり、声をかける。

レコーディング…チームの話し合いを録音する。

やくわり	名 前	背番号
キャプテン		
副キャプテン		
用具		
作戦ボード		
タイマー		
レコーディング		

チーム名

--

学習のやくそく

- ① チームや自分のめあてをもって楽しく取り組もう。
- ② あせをたくさんかくぐらい一生けん命運動しよう。
- ③ むずかしいこともできないことにも進んでチャレンジして、1じゅ業1回の「できた」「わかった」と思えるようにしよう。
- ④ 友達のよいところを伝えたり、アドバイスしたりするなど、きょう力して取り組もう。
- ⑤ けがをしないようにまわりをよく見て安全面に気をつけよう。

じゅんび・かたづけのやくそく

- ① 走って行こう。
- ② 友達ときょう力して行こう。
- ③ 安全面に気をつける。

ゲームをする時のやくそく

- ① 友達がミスをしてほめられない！ ←がんばってプレーしたことをほめる！
- ② 勝ち負けにこだわらない！ ←チームや友達ができたことをほめる！
- ③ ルールがわからない時は聞く！ ←友達に教えてあげる！

今日（3時間目）のふりかえり

当てはまる番号に○をつけましょう。

（5…とてもできた 4…できた 3…どちらとも言えない 2…できなかった 1…まったくできなかった）

- ① 自分が思った通りにシュートやパス、キャッチすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ② 空間を見つけたり、走ったり、つくったりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ③ 作戦を考えたり、友達に伝えたりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ④ 友達のよいところやアドバイスを伝えることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ⑤ 進んで学習に取り組み、楽しく運動することができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ⑥ ルールを守って取り組んだり、友達と準備や片付けを進んで行ったりすることができた。
（ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

今日、わかったことやできたこと、気づいたことなどを書きましょう。

今日（4時間目）のふりかえり

当てはまる番号に○をつけましょう。

（5…とてもできた 4…できた 3…どちらとも言えない 2…できなかった 1…まったくできなかった）

① 自分が思った通りにシュートやパス、キャッチすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

② 空間を見つけたり、走ったり、つくったりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

③ 作戦を考えたり、友達に伝えたりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

④ 友達のよいところやアドバイスを伝えることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

⑤ 進んで学習に取り組み、楽しく運動することができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

⑥ ルールを守って取り組んだり、友達と準備や片付けを進んで行ったりすることができた。

（ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

今日、わかったことやできたこと、気づいたことなどを書きましょう。



A large rounded rectangular box with a black border, containing five horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

今日（5時間目）のふりかえり

当てはまる番号に○をつけましょう。

（5…とてもできた 4…できた 3…どちらとも言えない 2…できなかった 1…まったくできなかった）

- ① 自分が思った通りにシュートやパス、キャッチすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ② 空間を見つけたり、走ったり、つくったりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ③ 作戦を考えたり、友達に伝えたりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ④ 友達のよいところやアドバイスを伝えることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ⑤ 進んで学習に取り組み、楽しく運動することができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ⑥ ルールを守って取り組んだり、友達と準備や片付けを進んで行ったりすることができた。
（ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

今日、わかったことやできたこと、気づいたことなどを書きましょう。

今日（6時間目）のふりかえり

当てはまる番号に○をつけましょう。

（5…とてもできた 4…できた 3…どちらとも言えない 2…できなかった 1…まったくできなかった）

① 自分が思った通りにシュートやパス、キャッチすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

② 空間を見つけたり、走ったり、つくったりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

③ 作戦を考えたり、友達に伝えたりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

④ 友達のよいところやアドバイスを伝えることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

⑤ 進んで学習に取り組み、楽しく運動することができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

⑥ ルールを守って取り組んだり、友達と準備や片付けを進んで行ったりすることができた。

（ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

今日、わかったことやできたこと、気づいたことなどを書きましょう。



A large rounded rectangular box with a black border, containing five horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the box.

今日（7時間目）のふりかえり

当てはまる番号に○をつけましょう。

（5…とてもできた 4…できた 3…どちらとも言えない 2…できなかった 1…まったくできなかった）

- ① 自分が思った通りにシュートやパス、キャッチすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ② 空間を見つけたり、走ったり、つくったりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ③ 作戦を考えたり、友達に伝えたりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ④ 友達のよいところやアドバイスを伝えることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ⑤ 進んで学習に取り組み、楽しく運動することができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）
- ⑥ ルールを守って取り組んだり、友達と準備や片付けを進んで行ったりすることができた。
（ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

今日、わかったことやできたこと、気づいたことなどを書きましょう。

今日（8時間目）のふりかえり

当てはまる番号に○をつけましょう。

（5…とてもできた 4…できた 3…どちらとも言えない 2…できなかった 1…まったくできなかった）

① 自分が思った通りにシュートやパス、キャッチすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

② 空間を見つけたり、走ったり、つくったりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

③ 作戦を考えたり、友達に伝えたりすることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

④ 友達のよいところやアドバイスを伝えることができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

⑤ 進んで学習に取り組み、楽しく運動することができた。 （ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

⑥ ルールを守って取り組んだり、友達と準備や片付けを進んで行ったりすることができた。
（ 5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1 ）

今日、わかったことやできたこと、気づいたことなどを書きましょう。

今日（9時間目）のふりかえり

当てはまる番号に○をつけましょう。

(5…とてもできた 4…できた 3…どちらとも言えない 2…できなかった 1…まったくできなかった)

- ① 自分が思った通りにシュートやパス、キャッチすることができた。 (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1)
- ② 空間を見つけたり、走ったり、つくったりすることができた。 (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1)
- ③ 作戦を考えたり、友達に伝えたりすることができた。 (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1)
- ④ 友達のよいところやアドバイスを伝えることができた。 (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1)
- ⑤ 進んで学習に取り組み、楽しく運動することができた。 (5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1)
- ⑥ ルールを守って取り組んだり、友達と準備や片付けを進んで行ったりすることができた。
(5 ・ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1)

セストボールの学習をふりかえって、わかったことやできたこと、気づいたことなどを書きましょう。

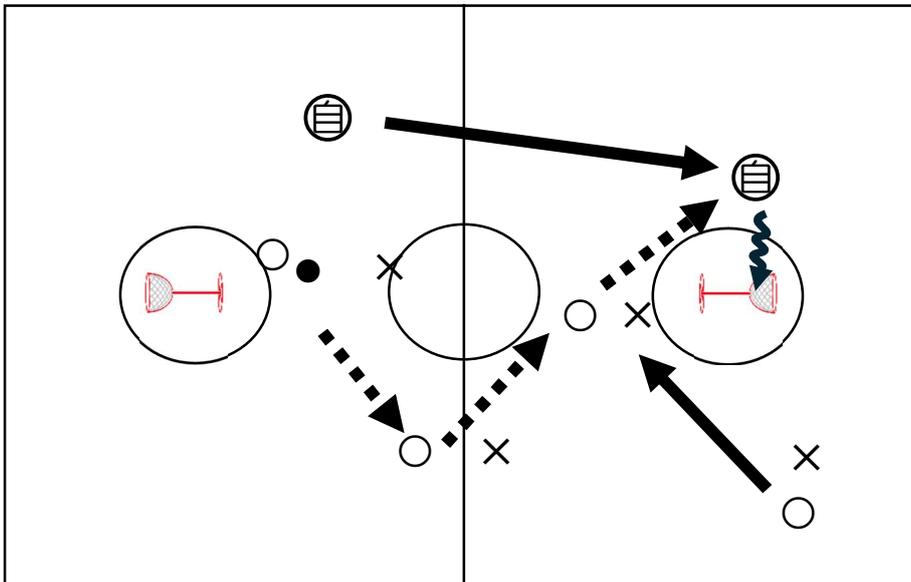
チームスでふいかえり!

セストボール とく点王におれはなる!

~さまざまなスキルをみがけ~



今日(例)のスーパープレー①

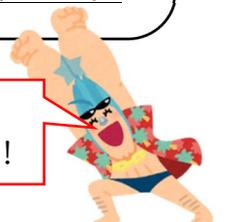


<図で書いてみよう!>

- 自分 ①
- オフェンス ○
- ディフェンス ×
- ボール ●
- シュート 〰️
- パス 〰️➡️
- 動き ➡️

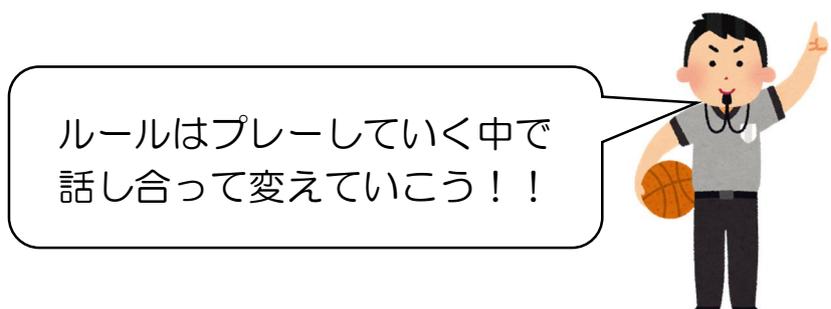
空いているスペース(空間)に走ったら友達がパスを出してくれたのでシュートを打つことができた。明日もスペースを見つけてたくさん走りこみたい。

- 自分のスーパープレーOK!
- チームのスーパープレーでもOK!
- 友達のスーパープレーOK!
- 相手チームのスーパープレーでもOK!



セストボールの試合（1時間目）を見てルールの確認をしよう。

- ① 試合人数は4対4とする。
- ② キャプテンがじゃんけんしてどちらからスタートするか決める。
- ③ センターラインの真ん中にボールを持って立ち、バックコートにパスを出して試合をスタートする。
- ④ シュートが決まった時は、ボールを持ったところからスタートする。
- ⑤ ボールがコートの外に出た場合は、ボールが出たところからパスを出してスタートする。そのパスはディフェンスがとってはいけない！
- ⑥ シュートはサークルの外から打つ。
- ⑦ サークルの中でパスしたり、走り抜けたりするのはOK！
- ⑧ ドリブルはなし。ただし、ボールを持って歩けるのは5歩まで。
- ⑨ ボールを持っている人からとってはいけない。ボールをとれるのはパスカットのみ。
- ⑩ ディフェンスはオフェンスから1mはなれる。
- ⑪ セルフジャッジで行う。まよったらジャンケンでかいけつする。
- ⑫ 得点は見ている人が行う。
- ⑬ リングに当たれば1点、シュートが入れば2点。



試しのゲーム（2時間目）を見て振り返ろう

○自分の動きでよかったところやがんばったプレーを書こう！

●自分の動きでなりたいところやがんばりたいプレーを書こう！

準備運動やドリルゲーム、タスクゲーム（3時間目）を見てやり方の確認をしよう。

準備運動

- ① かいせん
- ② アキレスけん
- ③ ボールスクラップ
- ④ ボール回し（こし→頭→またぬき）
- ⑤ フライキャッチ
- ⑥ シュート

ドリルゲーム

- ① スパーシング鬼ごっこ
 - ・真ん中の人との距離を保つ
 - ・真ん中の人には自由に動く
- ② パス鬼ごっこ
 - ・パスを回してボールで鬼をタッチする
 - ・パス回しから逃げる

タスクゲーム

- ① サポートセストボール

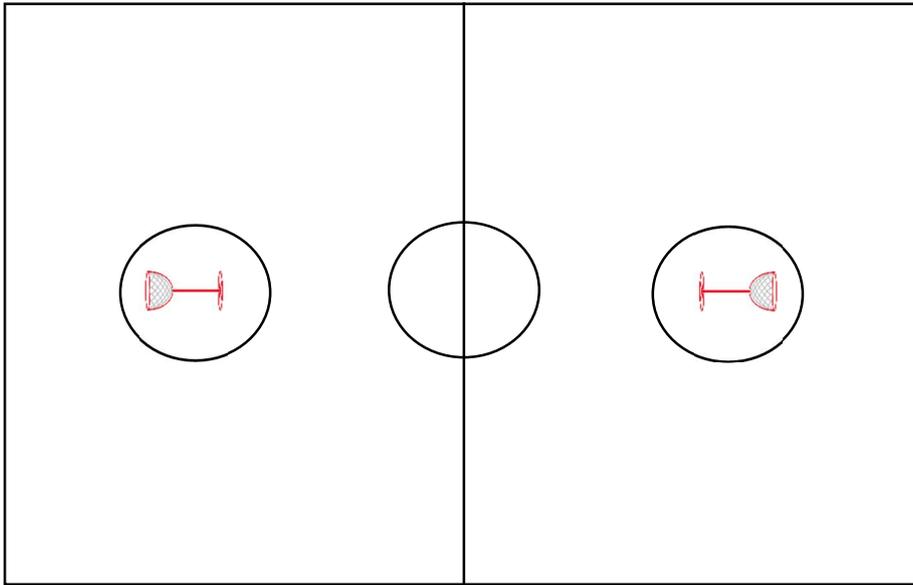
【オフェンス】

- ・外側から内側へパスしてスタートする。シュート後も同じ。
- ・3回パスを回すことができればシュートできる。3回以上になってもOK！
- ・パスカットされた場合は始めからスタート。
- ・内側の人にパスが出せない時は、外の人にパスを出して助けてもらう！！

【ディフェンス】

- ・ボールをカットする。
- ・カットしたらボールを外側の人にわたす。
- ・残っている人は得点係、オフェンス外側のお助けマン

今日（4時間目）のスーパープレー①



<図で書いてみよう！>

自分 ①

オフェンス ○

ディフェンス ×

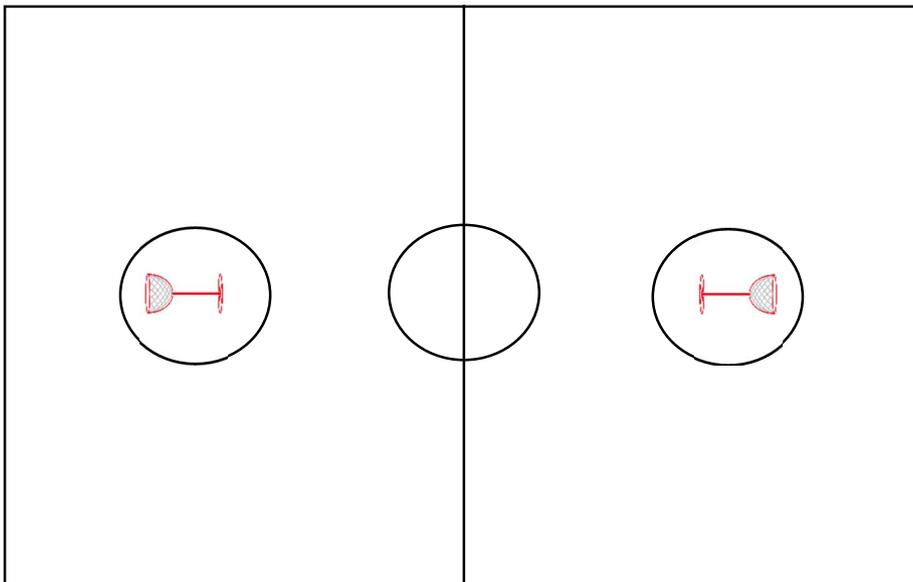
ボール ●

シュート 

パス 

動き 

今日（5時間目）のスーパープレー②



<図で書いてみよう！>

自分 ①

オフェンス ○

ディフェンス ×

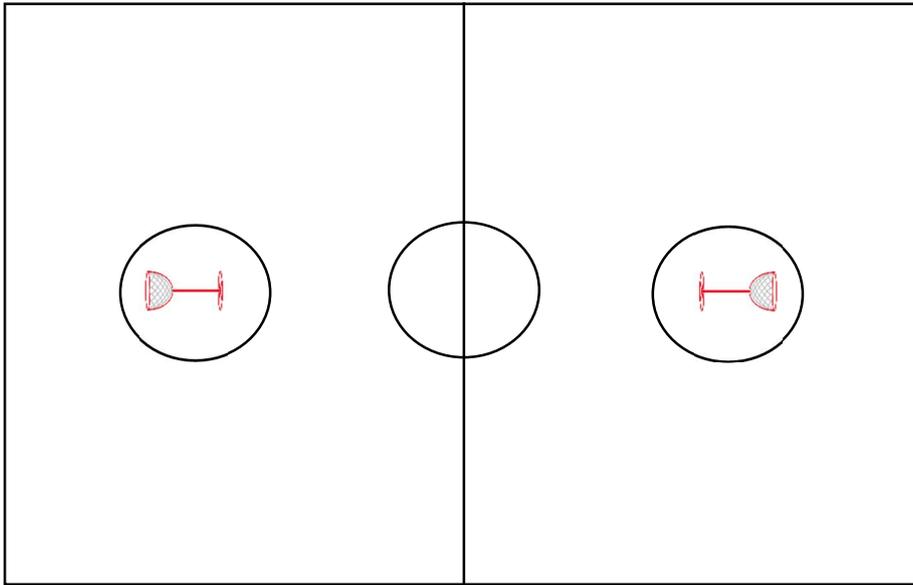
ボール ●

シュート 

パス 

動き 

今日（6時間目）のスーパープレー③



<図で書いてみよう！>

自分 ①

オフェンス ○

ディフェンス ×

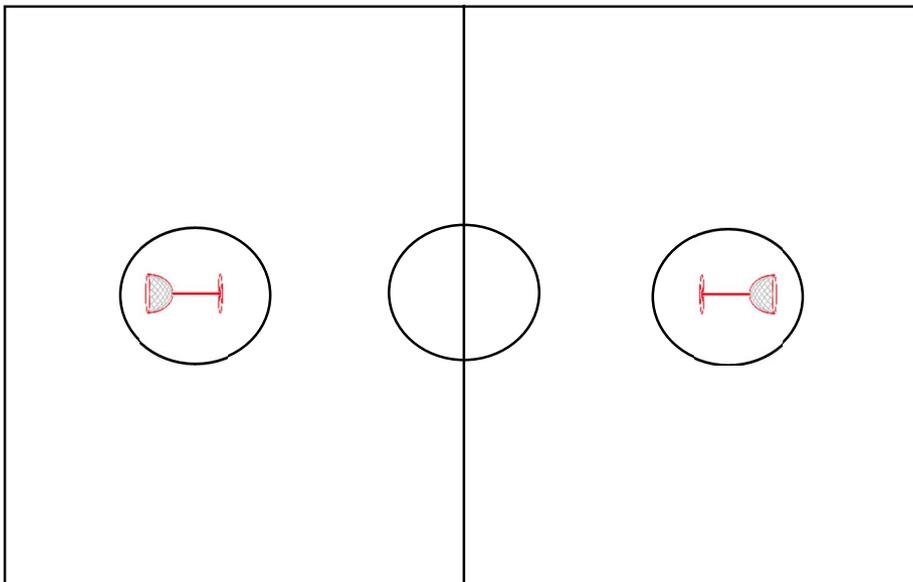
ボール ●

シュート 

パス 

動き 

今日（7時間目）のスーパープレー④



<図で書いてみよう！>

自分 ①

オフェンス ○

ディフェンス ×

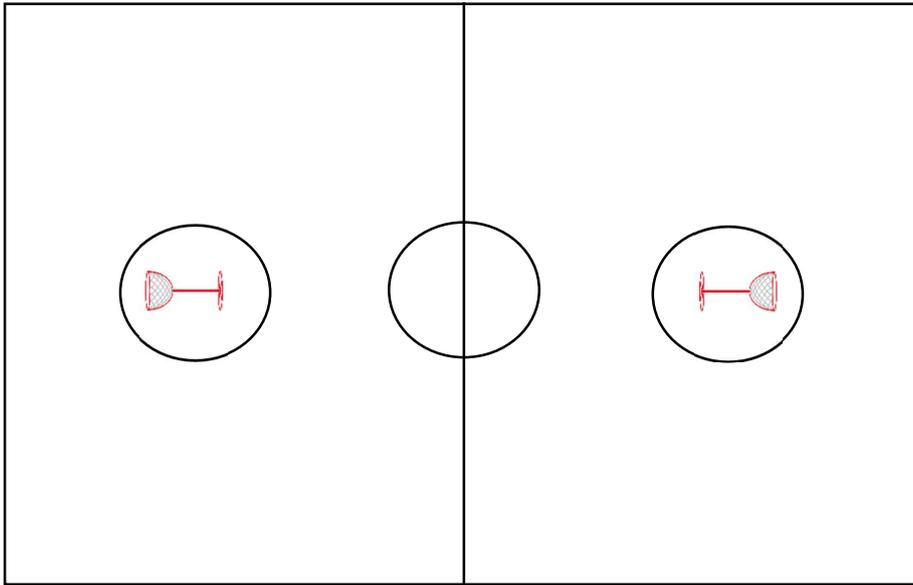
ボール ●

シュート 

パス 

動き 

今日（8時間目）のスーパープレー⑤



<図で書いてみよう！>

自分 ⑤

オフェンス ○

ディフェンス ×

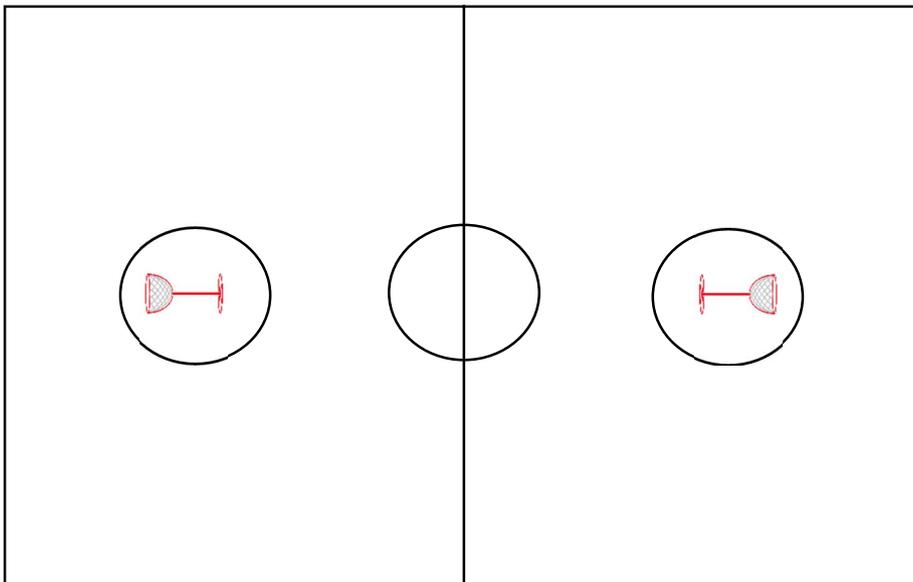
ボール ●

シュート 

パス 

動き 

今日（9時間目）のスーパープレー⑥



<図で書いてみよう！>

自分 ⑥

オフェンス ○

ディフェンス ×

ボール ●

シュート 

パス 

動き 
