

実技1, 「王様インベーダーゲーム①」

(1) 実技の前に

今日から実技が始まります。運動できる服装、タオルに飲料水を忘れないように。ピブスは必要な時に連絡します。実技会場は第二グラウンド奥です。本当なら、教室で話をした後に、グラウンドで実技というのがふさわしいのですが、移動時間ももったいないので、運動場で話をすることにします。(ミーティングルームが使えるときは、ここで行います。) フラフトのタオルは、カゴに入れて用意していますので、各自用意してください。

(2) 準備運動

各グループで行ってください。それが終わるとボールを投げる練習をします。ランの学習の後、アメフト用のボールを使ってパス練習を行います。丸いボールと違って、投げるのにコツが要ります。今から練習をして、真っ直ぐにボールが投げられるようにしましょう。



タオルは絵のように、片端をジャージの中に入れて垂らします。タオルの端をひざの高さに合わせます。腰の両端にタオルが垂れるように出しておきます。



(3) 本日の実技

①尻尾取りゲーム

3箇所のコートで、2チームずつ行います。相手チームのタオルを取ります。手で防いだりしてはいけません。取ったタオルは自分の陣地に持って行きます。タオルが両方も取られたら、コートの外に出ます。取ったタオルの数が多いチームが勝ちになります。

	1 vs 4	
	2 vs 5	
	3 vs 6	

②王様インベーダーゲーム

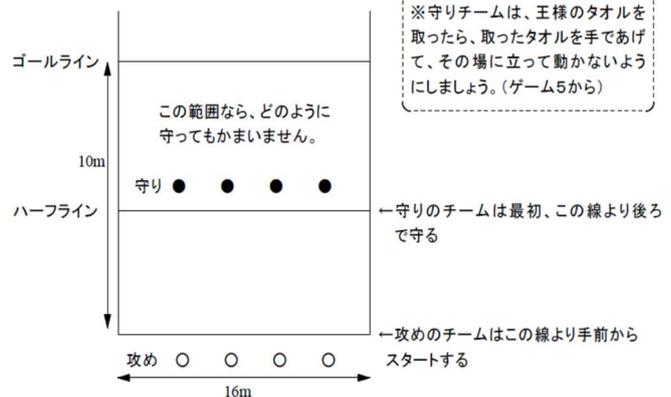
これも尻尾取りと同様、3つのコートで行います。

- ・守りチームは、攻めのチームのフォーメーション(鏡)になります。
- ・笛の合図でスタートします。(30秒以内にプレイ)
- ・ボールを持った人がゴールラインに達すると得点になります。
- ・ボールは必ず抱えて走ります。離してはいけません。ボールで防いでもダメです。
- ・倒れたり、滑り込んだりしてもダメです。危険なプレイにつながります。
- ・コーチがゲームの記録をします。(4人チームは終わってから記録)
- ・ゲームが終わるごとに、コーチの所に集まりアドバイスを聞き、今のプレイについての反省をします。ゲームが終わる度に、反省をすることに慣れましょう。(4人チームも同様、4人で今のプレイについて反省しましょう。)

ボールを持つ人数が、全員⇒2人⇒1人となり、最後は王様インベーダーゲームになります。フラフトの基本の形になります。

ここでも作戦が必要になります。どんなことを話し合ったのかを後で発表してもらいます。安全にプレイして、フラフトを楽しみましょう。

コート



- ※コミュニケーション HowTo 「よい子テスト」
- ※実践 「コロナ禍の体育—集団マッソー」