

# MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT

6-12 歳の子どもたちの運動機能  
の開発と評価を行うツール



# 目次

## 1 はじめに

---

## 2 ガイダンスノートとよくある質問

---

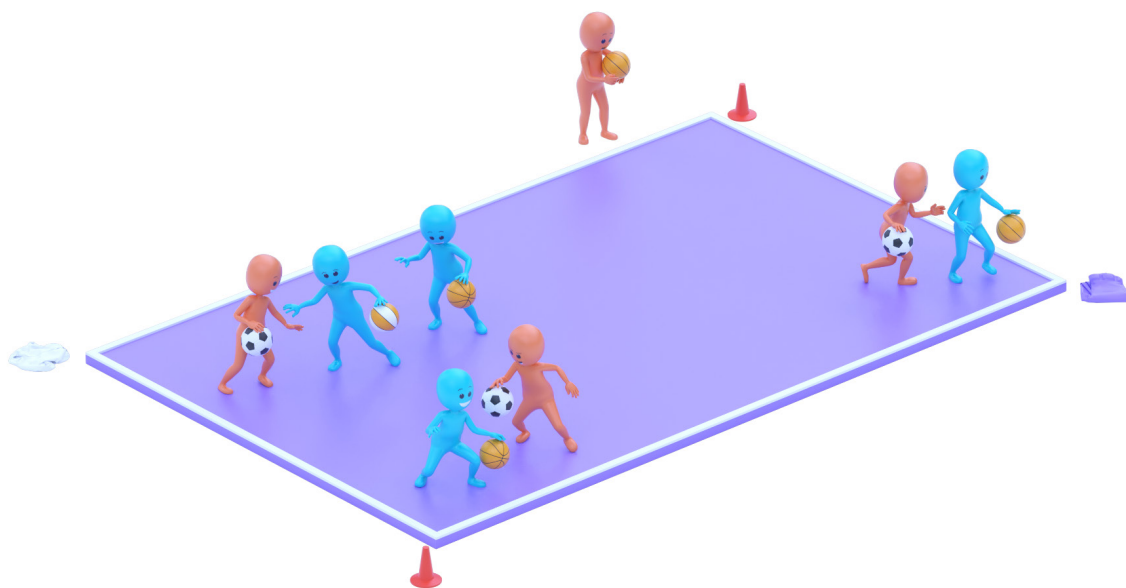
## 3 アクティビティカード、評価基準、QRコード

---

## 4 場所、努力、関係性の調整ガイド

---

## 5 全身の評価基準



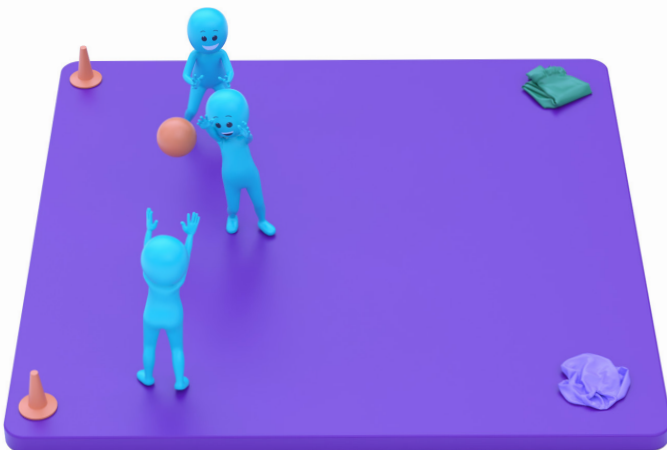
# MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT へようこそ！

## MOVEMENT FOR SPORT PLAYKIT を導入する理由

現代の子どもたちは、歴史上最も体を動かす機会が減ってしまった世代といえます。世界保健機関（WHO）が推奨する身体活動の時間（1日60分）を確保できている子どもたちの割合は、20%に過ぎません。子どもたちの運動能力と身体活動の間には、正の相関関係があります。そのためには、楽しくポジティブな方法で子どもたちの運動機能を高め、生涯に亘って身体活動やスポーツに楽しく関わっていくための準備をサポートすることが、極めて重要なのです。

## プレーキットの役割

このプレーキットは、6-12歳の子どもたちを指導するコーチを対象に、難易度が上がる楽しいアクティビティを通して、段階的に子どもたちの運動機能全般（安定性、歩行運動、用具操作運動）の向上を図ることを目的としています。コーチはこのプレーキットを使用して子どもたちに合ったアクティビティを用意し、子どもたちが楽しめる簡単な方法で運動機能を評価することができます。このプレーキットは、あらゆるスポーツプログラムで利用できます。



## プレーキットの内容

1. ガイダンスノート、アクティビティ、基本的な評価基準
2. アクティビティの調整に関する詳しいガイダンス：場所、努力、関係性（SER）
3. 全身の評価基準
4. よくある質問

**ガイダンスノート：**各ゲームの実施方法と運動機能の評価方法について説明します。

**アクティビティ：**14種類カードがあり、アクティビティの実施方法、評価対象の運動機能、評価方法について図解しています。アクティビティは運動のタイプ（安定性・歩行運動・用具操作運動）ごとに運動機能を開発できるように考案されており、関連した3段階の難易度に分かれています。各アクティビティカードには、2つのQRコードとゲームの例、観察ポイントが掲載されています。

**アクティビティの調整：**「場所・努力・関係性のガイド」からアクティビティの調整をすることができます。

**全身の評価基準：**基本的な評価に加えて全身の評価基準を理解することで、細かい評価が可能になります。

**よくある質問：**よくある質問とその回答を記載しています。

## 使い方

このプレーキットは、部分的に使用するのではなく、全体を継続的に使うことが重要です。次のような使い方を推奨します。

### 1

14のアクティビティを1つのプログラムとして、1、2、3の各段階順に1つずつ実施する。

### 2

現行のプログラムに取り入れる。たとえばウォーミングアップや、現在実施しているゲームの別パターンとして使用する。子どもたちがスキルを段階的に習得できるよう、段階を追って導入すること。

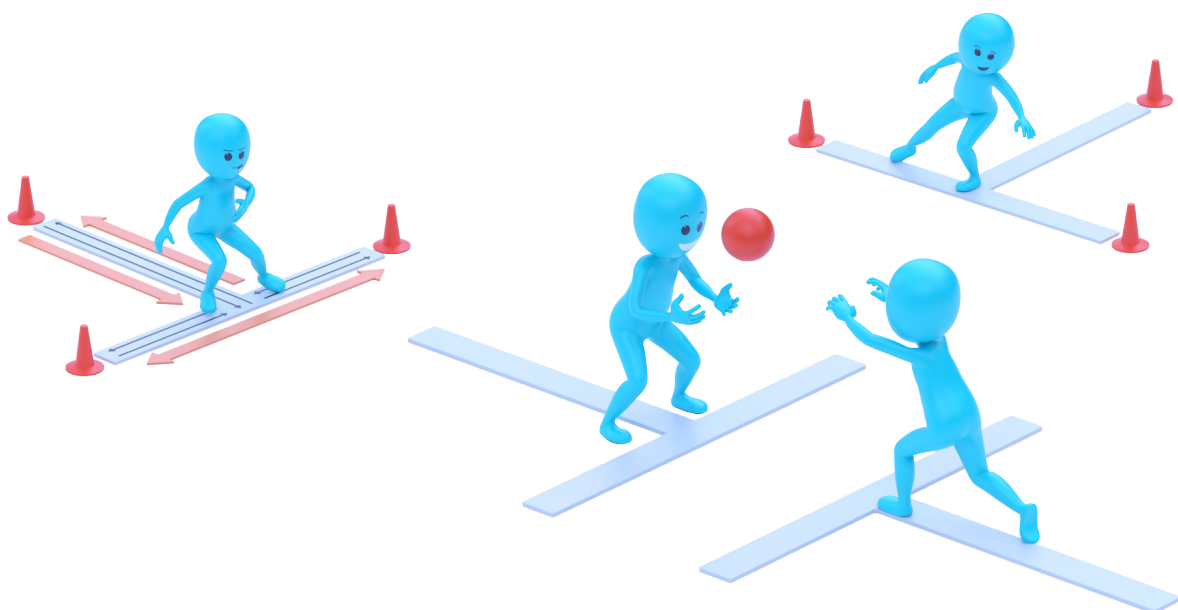
### 3

現行のプログラムを補完するために使う。たとえば、現行のプログラムで獲得を目指しているスキルの向上に役立つアクティビティを探す。

### 4

さらなる開発が必要と思われる特定の運動機能向上を目的とする。安定性、用具操作運動、歩行運動の各カテゴリーから、子どもたちの能力向上に役立つカテゴリーのアクティビティを取り入れる。ここでも段階を追ってアクティビティを導入すること（1、2、3の順）。

どのアプローチを採用しても、目的は変わりません。このプレーキットは、あらゆるスポーツに欠かせない運動機能の習得機会をすべての子どもたちに提供します。コーチを務めるあなたも、プログラムに参加する子どもたちも、みんなで楽しみながら実施していただければ幸いです。



# ガイダンスノート

各カードには、アクティビティの準備・実施・調整に役立つ情報が記載されています。裏面の情報は、コーチが運動機能を評価し、開発の次の段階を計画する際に利用します。

第3段階 ①
用具操作運動 ②

## マットラウンダー

**用意するもの ③**

- 打席と投手エリアの目印となるコーン
- 滑らないマット3枚
- ボールと打撃用の道具（バット、ラケットなど）
- 2チーム

**実施方法 ⑤**

- ・ 打者は打席に立ち、打撃側の他のプレーヤーは安全のため少し離れた場所待機する
- ・ 投手も所定の場所に立ち、守備側の他のプレーヤーは守備位置につく
- ・ 投手はボールを投げ、打った打者は1つめのマットに向かって走る（アウトにならないければ次の2つめのマットに向かって走り続ける）
- ・ 守備の1人が打球をキャッチするか、打者より早くボールを持ってマットに到着すれば、アウトになる

**アレンジ ⑥**

- ・ 2回以下のヒットでマット3枚を1回した場合は2倍のポイントを与える
- ・ 打者は手や脚を使ってボールを打つ
- ・ 各マットに立てるのは1度に1人のプレーヤーのみとする

**イラスト ④**

**QRコード ⑦**

## カード表面：実施方法

- ① 段階：**アクティビティの難易度
- ② 運動カテゴリー：**目的とする主な運動機能（安定性・歩行運動・用具操作運動）を特定する
- ③ 用意するもの：**ゲームに必要なもの
- ④ イラスト：**準備と実施方法の図解
- ⑤ 実施方法：**アクティビティの手順
- ⑥ アレンジ：**アクティビティの難易度を調整する方法や、場所・努力・関係性を調整するヒント
- ⑦ QRコード：**ゲームの様子を紹介する動画

第3段階
用具操作運動

## マットラウンダー

**評価項目：守備**

**① 注目する運動**

- ・ 動いてボールをキャッチする
- ・ ボールを確認する
- ・ 上手投げで投手に返球する

**③ 評価基準を確認**

**② 能力開発段階**

| 1. 成長段階  | 2. できる   | 3. 達成した  | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|--|--|--|----------------------|-----------|
| ボールや相手に注意を向けていない                                       | ボールに注意を向けている   | ボールや相手に注意を向けている  | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| ボールを投げる時、腕を体の後ろまで振りかぶり、投げた腕が下で止まる。投げていない方の腕は体の横に下ろしている | ボールを投げる時、手を体の後ろに振りかぶり、投げた腕は肩に伸びている。また投げていない方の腕は上か横に伸びている | ボールを投げる時、手も腕も体の後ろまで振りかぶり、投げた腕は相手に向かって伸びている。反対の腕は高く上げた位置でターゲットの方向を指している | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

**④ 観察と評価** (1~5のいずれかを記入)

| 名前 | 目標 | 腕 |
|----|----|---|
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |

**⑤ 次に挑戦**

エンドゾーンム  
スペースインベーダー

## カード裏面：評価項目

カード裏面には、運動パターンを評価するコーチ向けに、安定性・用具操作運動、歩行運動のいずれかに焦点を当てた内容になっています。

- ① 注目する運動：**観察すべき主な運動を確認
- ② 能力開発段階：**能力開発の5段階（成長中、何とかできる、上手にできる、自信がある、熟練している）ごとの、体の主要部位と運動パターンの観察ポイント。さらに詳しい情報は、全身の評価セクションを参照
- ③ 運動の評価基準を確認：**QRコードをスキャンする
- ④ 観察と評価：**観察し終わったら、パフォーマンススコアを記録
- ⑤ 次に挑戦：**次の段階の推奨アクティビティ

# アクティビティカード一覧

|    | アクティビティ      | 段階 | 注目する運動機能 | 観察する体の部位 |
|----|--------------|----|----------|----------|
| 1  | Tの字ゲーム       | 1  | 安定性      | 脚、胴体     |
| 2  | コーナーボール      | 1  | 用具操作運動   | 腕、脚      |
| 3  | スペースインベーダー 1 | 1  | 用具操作運動   | 腕、脚      |
| 4  | レイド          | 1  | 歩行運動     | 脚、胴体     |
| 5  | 鬼ごっこ         | 2  | 歩行運動     | 目線、腕     |
| 6  | ゲートウェイ       | 2  | 歩行運動     | 腕、脚      |
| 7  | 蛇行スキル        | 2  | 用具操作運動   | 腕、脚      |
| 8  | スペースインベーダー 2 | 2  | 用具操作運動   | 腕、脚      |
| 9  | スクエアボール      | 2  | 用具操作運動   | 目線、腕     |
| 10 | エンドゾーン 1     | 2  | 安定性      | 脚、胴体     |
| 11 | カバディ         | 2  | 安定性      | 脚、胴体     |
| 12 | エンドゾーン 2     | 3  | 安定性      | 脚、胴体     |
| 13 | マットラウンダーズ    | 3  | 用具操作運動   | 目線、腕     |
| 14 | スペースインベーダー 3 | 3  | 用具操作運動   | 腕、脚      |

# よくある質問

## このプレーキットの考案者は？

このプレーキットは、デイビッド・モーリー教授が顧問を務める Youth Sport Trust と Nike の共同制作です。トム・ヴァン・ロッサム博士、ポール・オギルビー氏、レスリー・ミニベルニ氏、アンディ・ストーンマン氏のご尽力もいただきました。Youth Sport Trust は、子どもたちのための支援団体です。子どもたち一人ひとりが遊びとスポーツのメリットを享受し、人生と生活の向上につなげられるよう取り組んでいます。Made to Play は、Nike がコミュニティ・パートナーと連携しながら実施している取り組みです。体を動かす機会が減少している現代の子どもたちに、遊びやスポーツを通じて体を動かす機会を提供するのが目的です。活発な子どもほど学業を楽しみ、学校生活とその後的人生も楽しく健やかに過ごせることがわかっています。

## このプレーキットを使用する目的は？

6歳から12歳の子どもたちがゲーム感覚で楽しく体を動かしながら、身体能力を向上できるようにすること。子どもたちが楽しく参加できるプログラムを目指しています。

## 子どもたちに評価項目の動きを促すには、どうすればよいでしょうか？

まず、その動きだけを練習する時間をとり、それからゲームに取り入れましょう。対象の動きができれば得点がもらえるように、ゲームの得点方式を変更してもよいでしょう。

## グループ内で能力が異なる子どもたちに効果的に課題を割り当てるにはどうすればよいでしょうか？

カードにある「課題の変更」を利用して、アクティビティの場所、努力、関係性を変更します。

## 実施できるアクティビティの数が少ない場合、どのアクティビティを実施すればよいですか？

このプレーキットでは、3段階で徐々に複雑なアクティビティに取り組めるようにしています。そこで、まず第1段階の内容でアクティビティを実施し、次に第2段階、第3段階と進めてください。段階が関連しているアクティビティもあるので利用できるゲームの数が限られている場合は、そのような関連性のあるアクティビティを取り入れると効果的です。

## 安定性、用具操作運動、歩行運動のすべてを対象とするにはどうすればよいでしょうか？

このプレーキットは、同じ段階内の、または別の段階にまたがって複数のアクティビティを実施することで、安定性、用具操作運動、歩行運動のすべてをカバーできるように作られています。

## ゲームの難易度を変えるにはどうすればよいですか？

アクティビティカードの「実施方法のアレンジ」を使用するか、「場所、努力、関係性の調整ガイド」に沿って課題を変更します。

## 評価プロセスをどのように組み立てればよいでしょうか？

このプレーキットは、ゲームの中で特定の運動機能を観察できるように作られています。1回のセッションで、子どもたち全員に対してすべての基準を評価するのは不可能です。ゲーム1回ごとに子どもたちを少人数のグループに分けて、集中的に評価しましょう。ゲームを繰り返し行った上で全体的に評価します。また他のコーチに協力してもらって互いのグループを評価し合ったり、子どもたちに相互評価させたりする方法もあります。ゲームを録画して、少しずつ再生しながら評価してもよいでしょう。

## 評価方法は？

最初の観察では、アクティビティカード裏面の「評価項目」に記載されているの主要部位（頭、腕、胴体、脚など）に着目して、子どもたちが運動する様子を観察します。全体的に滑らかに動いているか、動きをコントロールできているかを確認します。次にもう一度運動を観察し、子どもたちの体の各部位を、カードに記載されている評価基準と照らし合わせます。子どもたちの運動能力が、「成長段階」「できる」「達成した」「自信がある」「熟練している」のどれに当てはまるか、1から5で評価します。

# アクティビティ カード 評価基準 QRコード



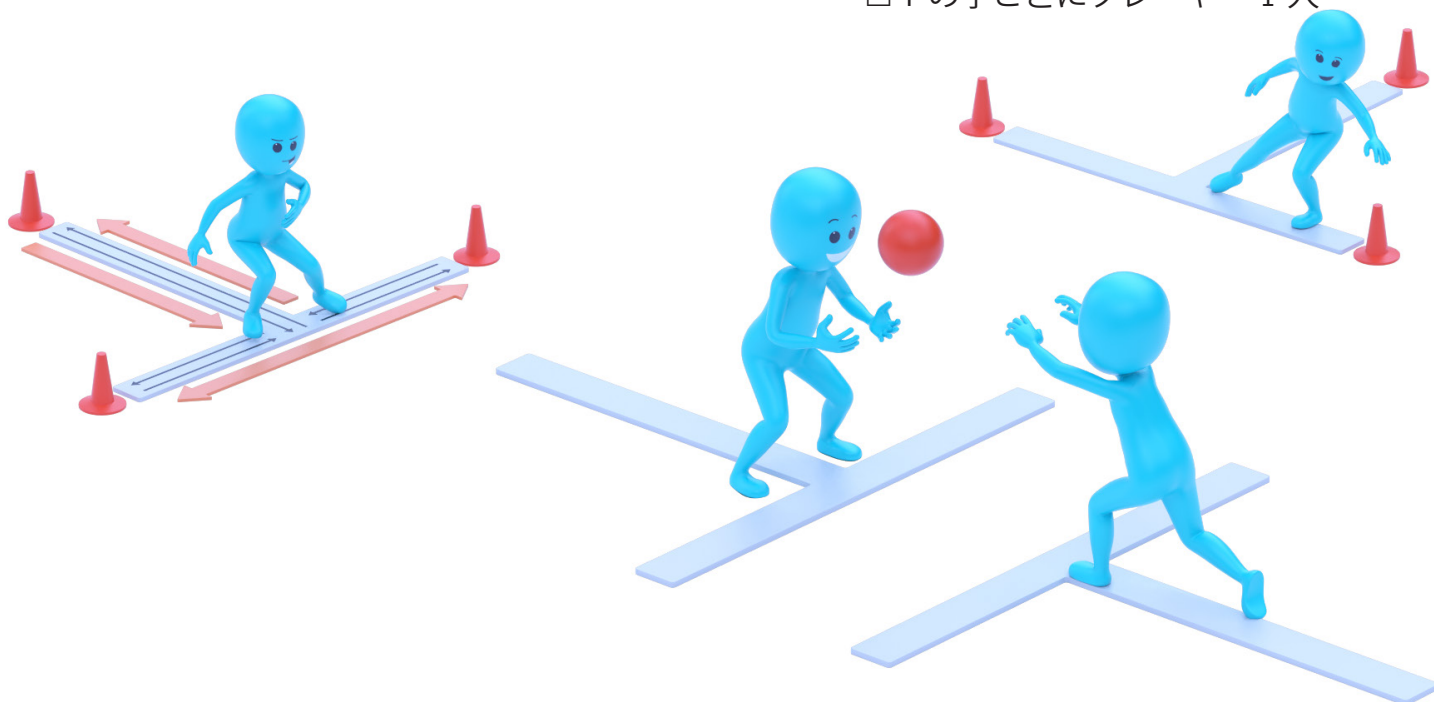


# Tの字ゲーム

## 実施方法

### 用意するもの

- Tの字を作るためのテープ、マーカー、コーンなど
- ボールなど
- 笛・タンバリンなど
- Tの字ごとにプレイヤー1人



## 実施方法

- 安全な広い場所にTの字を作る
- プレイヤーは順番に、Tの字の一番下から上へと進み、突き当たる横線を左右に移動してから最初の位置に戻る
- 次に、順番にTの字に沿って移動しながらパートナーに向かってボールを投げる
- 笛などを鳴らし、プレイヤーがリズムに合わせて動くようにする

## アレンジ

- Tの字に沿って動いて戻るまでの制限時間を設ける
- Tの字のサイズを変更する
- Tの字を増やす
- 投げるものを変更する
- Tの字ごとのプレイヤー数を増やす

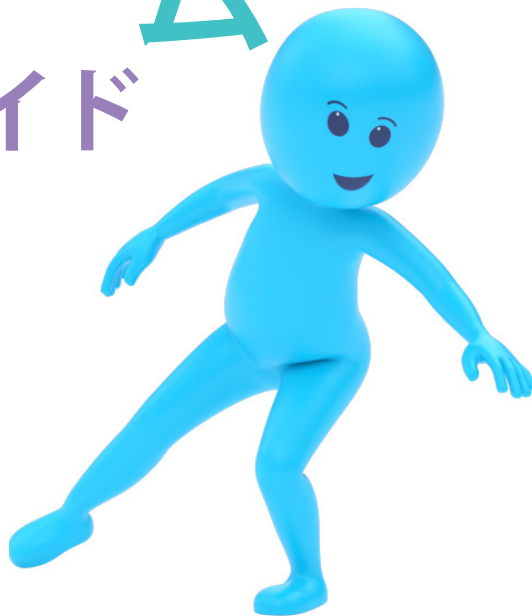
ゲームを確認



# Tの字ゲーム

## 評価項目：サイドステップ

評価基準を確認



### 注目する運動

- ランジ（脚を開いて上下左右に動くこと）
- 蹴り出し
- サイドステップ・バックステップ

### 能力開発段階

|    | 1. 成長段階              | 2. できる                   | 3. 達成した  | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|----------------------|--------------------------|--|----------------------|-----------|
| 脚  | ランジのとき、脚が伸びて脚元は閉じている | ランジのとき、膝が曲がって脚元は大きく開いている | ランジのとき、前の脚は膝が曲がり後ろの脚は伸びている。後ろの脚は、反対方向に蹴り出せるようにしっかりと伸びている | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 胴体 | 体をひねり、胸の位置は低い        | 肩は前を向いているが、胸の位置は低い       | 肩は前を向き、胸の位置は高い   | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

### 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

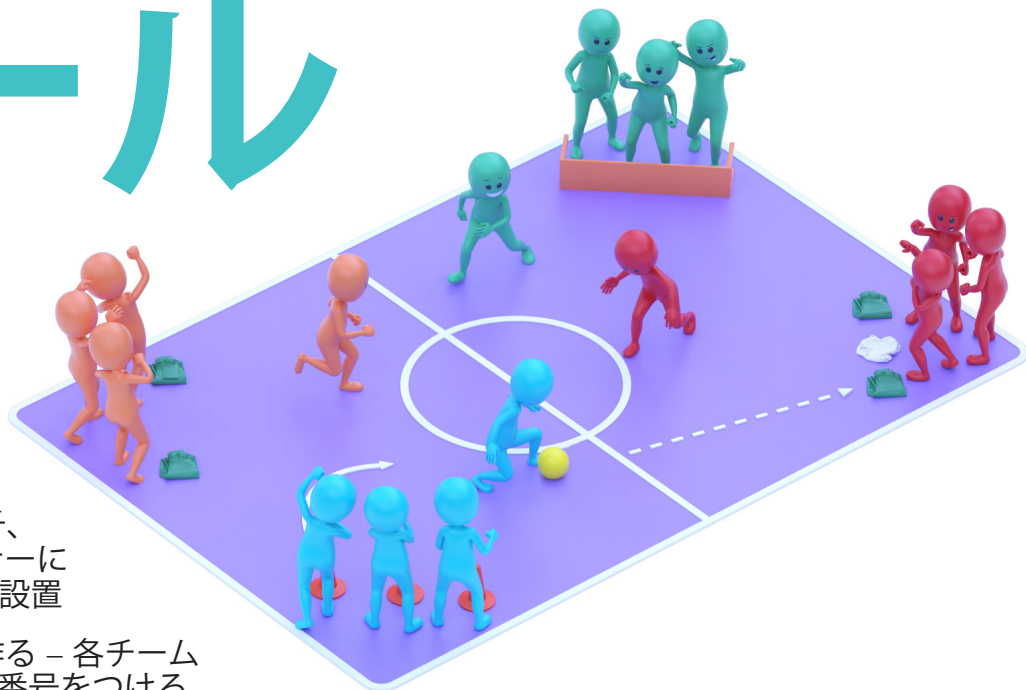
| 名前 | 脚 | 胴体 |
|----|---|----|
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |

## 次に挑戦

エンドゾーン1  
カバディ

# コーナー ボール

## 実施方法



### 用意するもの

- ターゲット 4 つ (ベンチ、コーンなど) - 各コーナーに1つずつ、内側に向けて設置
- 4人組のチームを4つ作る - 各チームのプレイヤーに1~4の番号をつける
- ビブス 16着 (4色)
- ボール 4個

## 実施方法

- チームごとにターゲットの後ろに立ち、ボールを受け取る
- リーダーの合図で各チームはコートにボールを転がして入れる
- リーダーが1~4の番号を呼んだら、呼ばれた番号のプレイヤーは動いてボールを確保し、どのターゲットでもよいのでシュートして1ポイント獲得する
- ボールは下手で投げ、膝より低い位置で転がす。

## アレンジ

- ボールの数を減らす
- 各ターゲットゾーンのディフェンダーを増やす (まずは障害物として動かずにディフェンスを行う)
- プレースペースを広げる
- コートに入れるプレイヤーの数を増やす

ゲームを確認



# コーナーボール

## 評価項目： 移動しながらのシュート

評価基準を確認



### 注目する運動

- 走り寄ってボールをとり、ドリブルする
- ターゲットに向かって方向転換する
- ターゲットに向かってボールを転がす

### 能力開発段階

|   | 1. 成長段階                                    | 2. できる   | 3. 達成した   | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|---|--|--|---|----------------------|-----------|
| 腕 | ボールを転がすとき、腕をほとんど後ろにスイングせずに振り切る。また、腕は体の横にある | ボールを転がすとき、腕をある程度後ろにスイングしてから前方にボールを押し出している。また反対側の腕を伸ばしてバランスをとっている | ボールを転がすとき、腕をしっかり後ろにスイングして前方にボールを押し出している。また反対側の腕は高い位置で伸ばしてバランスをとっている | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 足 | 膝は曲がらず、ボールが転がる方向に向けて足を踏み出さない               | 膝はやや曲がり重心が前にかかり片脚が前に出ることもある                                      | 両膝が90度に曲がり重心が前にかかっている。また、ボールを押し出す腕と反対側の脚が前に踏み出している                  | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

### 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

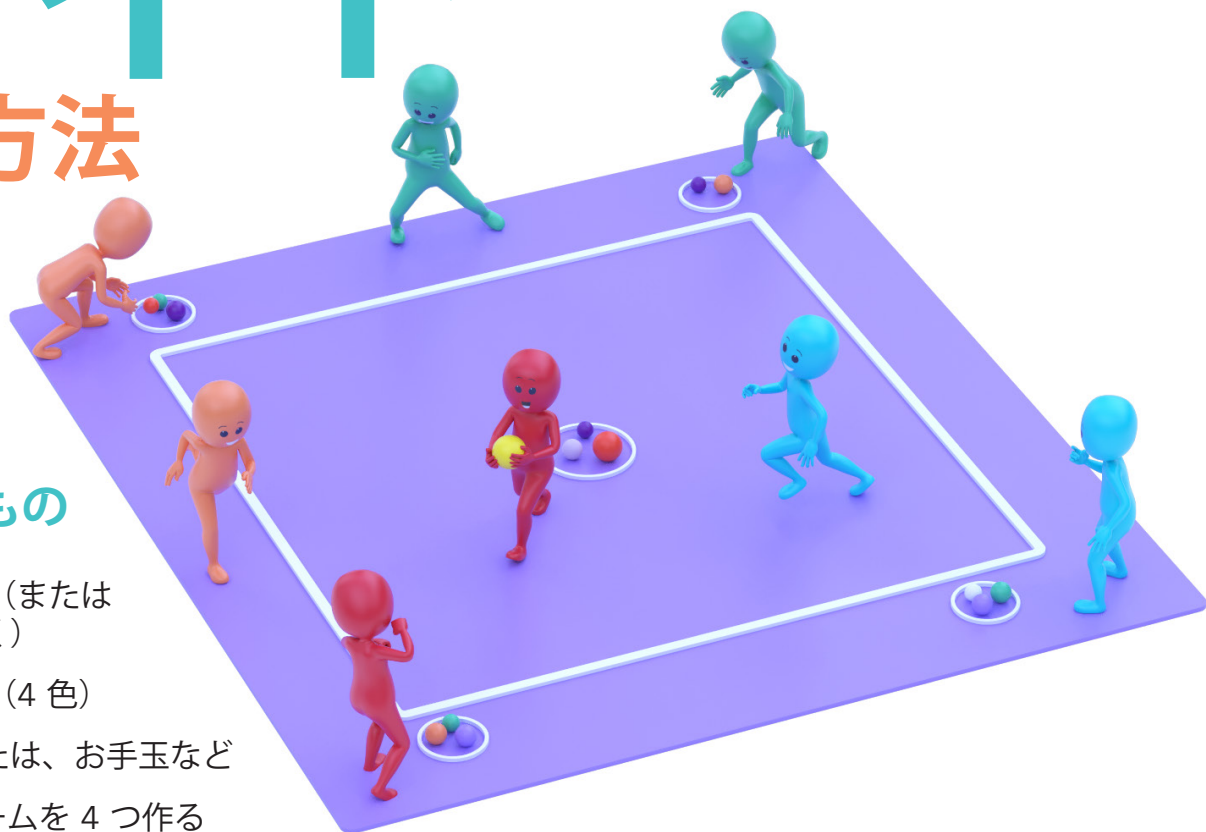
| 名前 | 腕 | 脚 |
|----|---|---|
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |

次に  
挑戦

マットラウンダー

# レイド

## 実施方法



### 用意するもの

- フープ 5 個（または床に円を描く）
- ビブス 8 着（4 色）
- ボール、または、お手玉など
- 2 人組のチームを 4 つ作る

## 実施方法

- 広いプレーエリアを用意して、各コーナーにフープ 1 個と 2 人組のチームを配置する
- プレーエリアの中央にあるフープの中にボールを置く
- プレーヤーは、中央のフープに駆け寄ってボールを 1 つだけ持ち帰る
- プレーヤーがコーナーに戻ったら、次のプレーヤーと交代する

## アレンジ

- 制限時間を決めてボールを集める
- コーナーフープと中央のフープの間に障害物を置く
- 中央のフープが空になったら各チームの右側のコーナーフープから奪ってもよい

ゲームを確認



# レイド

## 評価項目： ランニングの動作

### 注目する運動

- 脚と腕が逆に動く
- 跳躍する
- 加速する



評価基準を確認



## 能力開発段階

|    | 1. 成長段階  | 2. できる  | 3. 達成した   | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|--|---|---|----------------------|-----------|
| 脚  | 地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとが高く上がらない。また、地面を蹴った脚がまっすぐになっている | 地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとが膝の上まで上がらない。また、地面を蹴った脚がほぼまっすぐになっている | 地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとがお尻近くまで上がる。また、地面を蹴った脚は伸びた状態になっている | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 胴体 | 直立姿勢   | 少し前かがみになっている  | 前かがみになっている  | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 脚 | 胴体 |
|----|---|----|
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |

## 次に挑戦

ゲートウェイ  
蛇行スキル  
サーキット

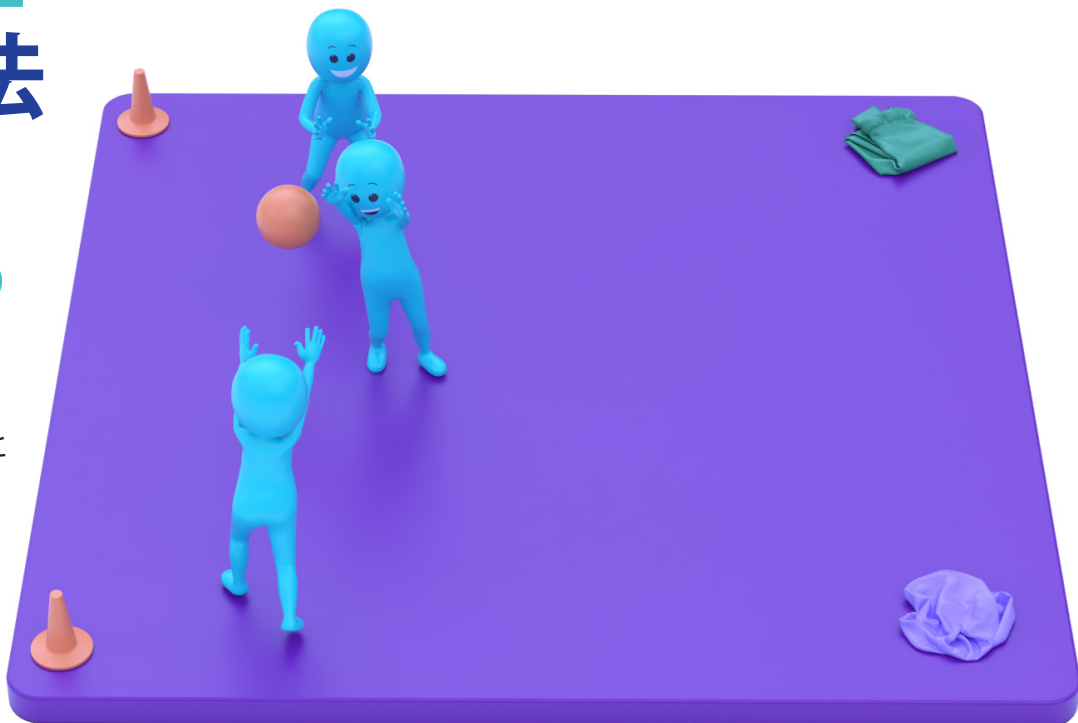
# スペースインベーダー 1

## 2対1

### 実施方法

#### 用意するもの

- ターゲット 4つ  
(コーンなど)  
各コーナーに目印としておく
- ビブス 2着 (1色)
- ボール 1個
- プレーヤー 3人



#### 実施方法

- プレーエリアで2対1で対戦する
- 2人のプレーヤーは、1人のディフェンダーを避けながら、うまくパスする
- プレーエリアの外に出てはならない
- 体が接触しないようにする

#### アレンジ

- 用具を変える (フリスビー、大きなボール、小さなボールなど)
- エリアのサイズを変える
- 工夫されたパスにはポイントを与える

ゲームを確認



# スペースインベーダー 1 2対1

評価項目：  
動きながらボール  
をキャッチする

## 注目する運動

- スペースやボールに向かって走る
- 予測して腕を伸ばす
- ボールをキャッチする



評価基準を確認



## 能力開発段階

|   | 1. 成長段階                                  | 2. できる                             | 3. 達成した                                     | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|---|--|------------------------------------|---|----------------------|-----------|
| 腕 | 腕を体の横におろし、ボールをキャッチする準備をしていないため腕と体でキャッチする | ボールをキャッチするために腕を前に出しており、手だけでキャッチできる | ボールをキャッチするために腕を高く前に出しており、手だけを使って体の前でキャッチできる | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 脚 | ボールに向かって脚を踏み出さずキャッチした後も動かない              | ボールの軌跡に向かって脚を動かし、ボールを投げる相手に体を向ける   | ボールの軌跡やボールを投げる、相手に向かって脚を踏み出す                | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5のいずれかを記入)

| 名前 | 腕 | 脚 |
|----|---|---|
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |

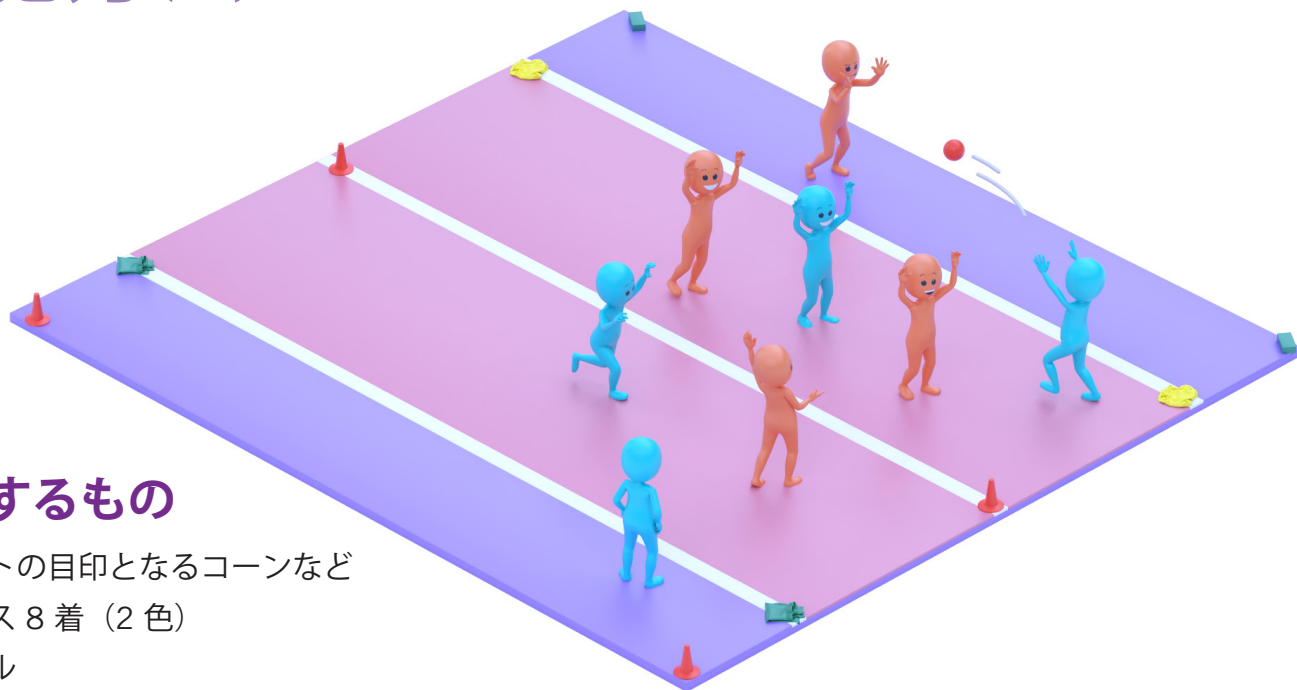
# 次に 挑戦

スペース  
インベーダー 2



# エンドゾーン 1

## 実施方法



### 用意するもの

- コートの目印となるコーンなど
- ビブス 8 着 (2 色)
- ボール
- 4 人組のチームを 2 つ作る

### 実施方法

- 攻撃チームは自分たちのエンドゾーンからゲームを始め、反対側のエンドゾーンにボールを入れてポイントを獲得する
- 最初にプレーエリアに入る、ディフェンダーは 2 人だが、攻撃チームにポイントを取られるたび、ディフェンダーが 1 人加わる
- 攻撃チームが 4 回攻撃したら攻守交代する
- 体の接触は禁止。ボールを持ったまま走らない。ディフェンダーはエンドゾーンに入らない

### アレンジ

- できるだけ少ない数のパスでエンドゾーンに到達し、ポイントを獲得する
- ピッチの両サイドに 1 m 幅のワイドゾーンを設け、ワイドゾーンに 1 度パスが入ってからパスが戻ってくると 1 ポイント獲得する (ワイドゾーンからエンドゾーンにはパスできない)
- 用具を変更する (フリスビー、ホッケースティックなど)

ゲームを確認



# エンドゾーン1

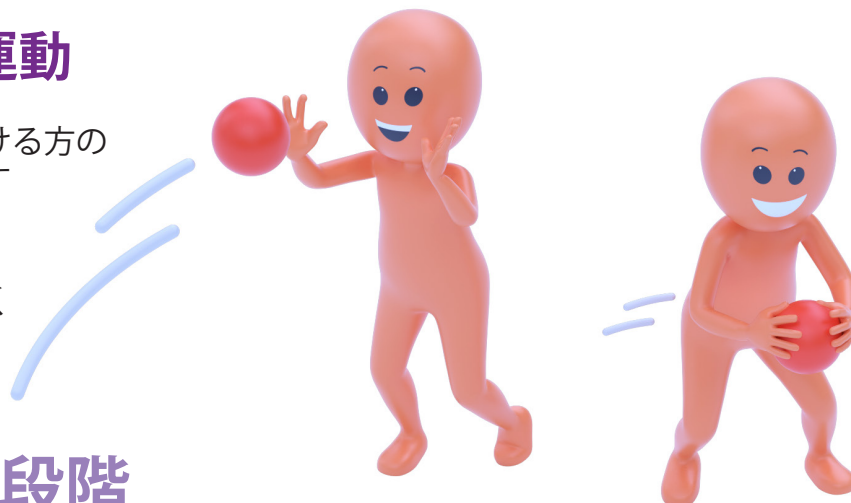
## 評価項目：ボールを止める

評価基準を確認



### 注目する運動

- ブレーキをかける方の脚に重心を移す
- 方向転換する
- 他の方向に動く



### 能力開発段階

|    | 1. 成長段階                   | 2. できる                       | 3. 達成した                                  | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|---------------------------|------------------------------|--|----------------------|-----------|
| 脚  | 膝はほとんど曲がらず脚は他の方向に向かって動かない | 膝はやや曲がり、脚を踏み出して他の方向に動く       | 膝は曲がり、左右交互に踏み出して反対の方向に動く                 | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 胴体 | 直立のまま体の向きを変えない            | 少し前かがみになり、飛んでくるボールに向かって体をひねる | 前かがみになり、飛んでくるボールを正面で受けるように体をひねり、それから前を向く | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

### 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 脚 | 胴体 |
|----|---|----|
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |

## 次に挑戦

カバディ  
エンドゾーン2

# ゲートウェイ

## 実施方法



### 用意するもの

- さまざまな色のマーカーやコーン
- ボールなど（ドリブルできるもの）

### 実施方法

- 線を引いてセーフエリアを区切る
- セーフエリアの中で、同じ色のマーカーを2つずつ使ってゲートをいくつか作る
- プレーヤーはルートを考えたり互いをよけたりしながら、効率的にゲートを通ったりすき間を移動したりする
- パートナーと組んでもよい（パートナーの後についてゲートを通るなど）

### アレンジ

- ゲートの数を増やす
- 移動の方法を変更する（ランニング、スキップ、片脚跳びなど）
- ドリブルでゲートを通る
- ゲート通過の制限時間を設ける

ゲームを確認



# ゲートウェイ

## 評価項目：ランニング

評価基準を確認



### 注目する運動

- 脚と腕が逆に動く
- 跳躍する
- 加速する

### 能力開発段階

|   | 1. 成長段階                  | 2. できる                        | 3. 達成した                      | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|---|--------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------|-----------|
| 腕 | 腕はまっすぐに、脚と反対の腕を振らない      | 腕はわずかに曲がっており、脚と反対の腕をわずかに振る    | 腕は90度近く曲がっており、脚と反対の腕を振る      | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 脚 | 地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとが上がらない | 地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとが膝の上まで上がらない | 地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとがお尻近くまで上がる | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

### 観察と評価 (1~5のいずれかを記入)

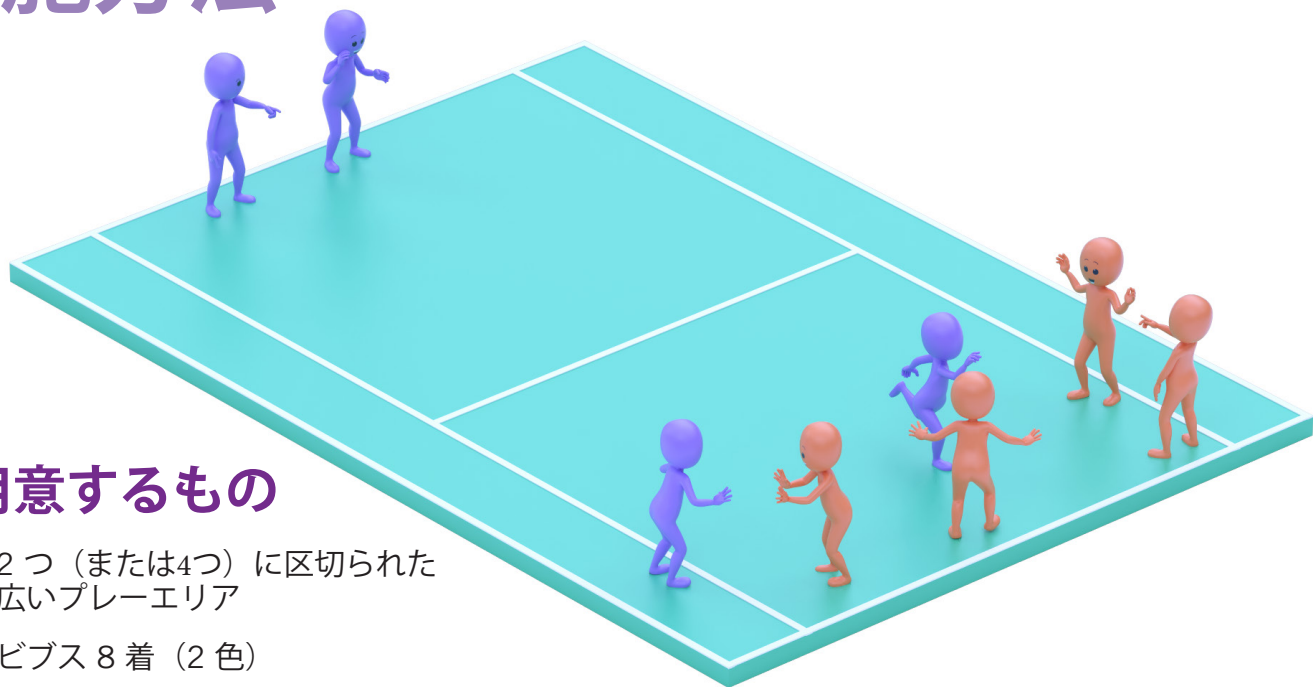
| 名前 | 腕 | 脚 |
|----|---|---|
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |

## 次に挑戦

蛇行スキルサーキット  
鬼ごっこ

# カバディ

## 実施方法



### 用意するもの

- 2つ（または4つ）に区切られた広いプレーエリア
- ビブス 8着（2色）
- 2チーム

### 実施方法の説明

- コートの半分が守備エリア、攻撃側は残り半分の側に並び（その順番で）交代しながら攻撃する
- 攻撃者は、一呼吸の間だけで多くの守備側メンバーにタッチして、息を吸う前に自陣に戻る（攻撃者は守備側にいる間は「カバディ」と叫び続ける）
- 攻撃者は守備側エリアで息を吸うと獲得したポイントをすべて失い、守備側が1ポイント獲得する
- 守備側メンバーは自陣の外には出られず、攻撃者が自陣に戻ろうとするときだけ妨害できる（体には接触しない）

### 実施方法のアレンジ

- タグベルトを使用する
- 守備側メンバーは2つのゾーンに分かれ、そのゾーンから出ない
- 「一呼吸の長さ」という条件の代わりに攻撃の制限時間を設ける

ゲームを確認

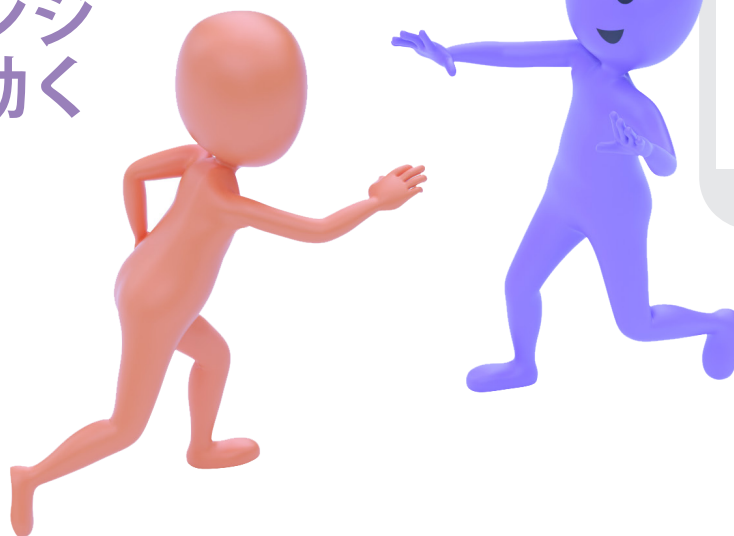


# カバディ

評価項目：ランジ  
を行ってから動く

## 注目する運動

- 腕を伸ばし脚を踏ん張る
- 膝を曲げる
- スタート位置に戻る



評価基準を確認



## 能力開発段階

|    | 1. 成長段階                      | 2. できる                              | 3. 達成した  | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|------------------------------|-------------------------------------|--|----------------------|-----------|
| 脚  | 膝はほとんど曲がらず、脚を蹴り出して方向を変えたりしない | 両膝は曲がっているが、後ろ脚は十分に伸びておらず反対方向に蹴り出せない | 前の脚の膝は、曲がり、後ろの脚はまっすぐである。後ろ脚はしっかりと伸びて反対方向に蹴り出せる | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 胴体 | 直立姿勢または左右にねじれている             | 上体は少し前かがみになっている                     | 前かがみになり、胸を前の脚の膝に近づけている                         | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 脚 | 胴体 |
|----|---|----|
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |

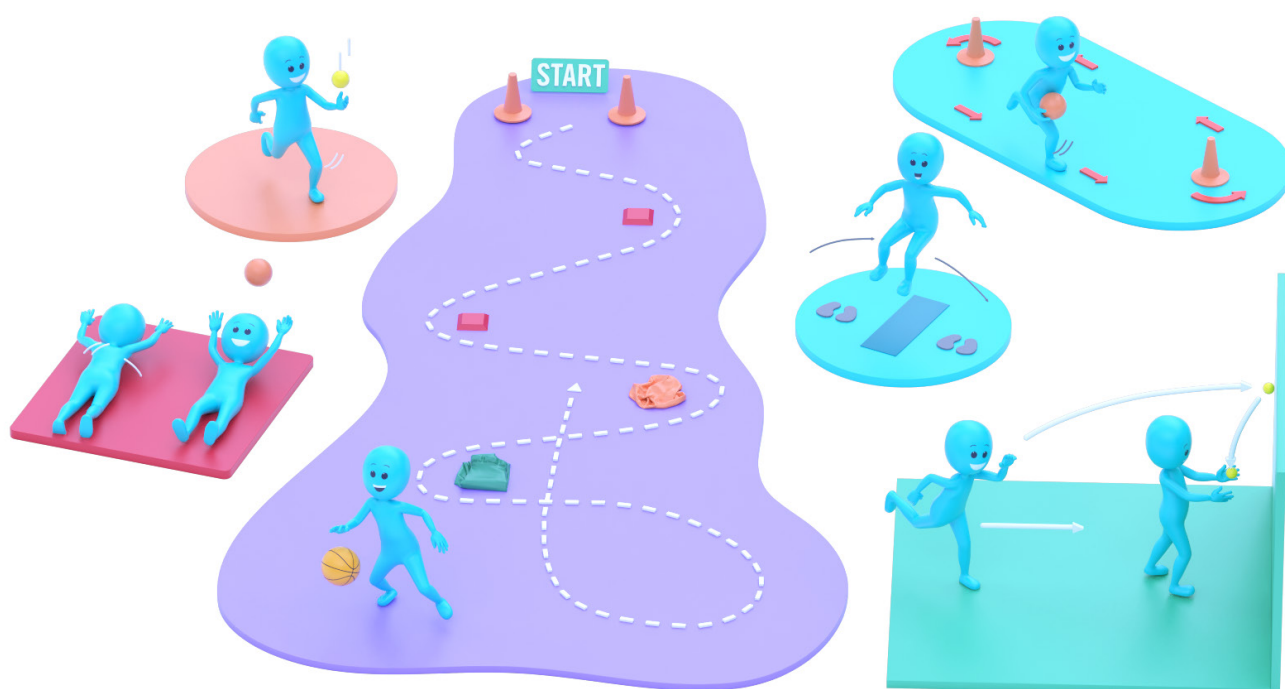
## 次に挑戦

- エンドゾーン 1
- エンドゾーン 2

# 蛇行スキル サーキット 実施方法

## 用意するもの

- マーカーコーン
- マット 2 枚、壁のある場所など、アクティビティに使用できるもの
- ボールやお手玉



## 実施方法

- 用意するものに従い、アクティビティの準備する
- 安全にプレーできるように間隔を十分に空ける
- リバウンドアクティビティで落ちたボールが他のアクティビティに入らないようにする
- プレーヤーは各ステーションに挑戦して最高ポイント獲得を目指す

## アレンジ

- サーキット完了の制限時間を設ける
- 利き手側だけでなく反対側の手や脚を使う
- コーンの位置の間隔を狭める
- プレーヤーは自分の得点を記録して、その更新に挑戦する

ゲームを確認



# 蛇行スキルサーキット

評価項目：動きながら  
ボールをドリブルする

評価基準を確認



## 注目する運動

- ボールをドリブルしながら走る
- コーンを回りながらボールをコントロールする
- スピードを最後まで維持する



## 能力開発段階

|   | 1. 成長段階                      | 2. できる                                    | 3. 達成した  | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|---|------------------------------|---|--|----------------------|-----------|
| 腕 | 腕をまっすぐにしたまま、片方の手でボールを叩くようにつく | 腕を少し曲げてボールを押し出す。どちらの手でもボールをつけるが、片方の手をよく使う | 腕を曲げてボールを受け止め、腕を伸ばしてボールを押し出す。どちらの手も同じようにうまく使える | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 足 | コーンを回るとき、脚がまっすぐである           | コーンを回るとき、脚をやや曲げて左右に体重移動している               | コーンを回るとき、脚を曲げ外側から内側へと体重移動している                  | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 腕 | 脚 |
|----|---|---|
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |

次に  
挑戦

ゲートウェイ  
鬼ごっこ

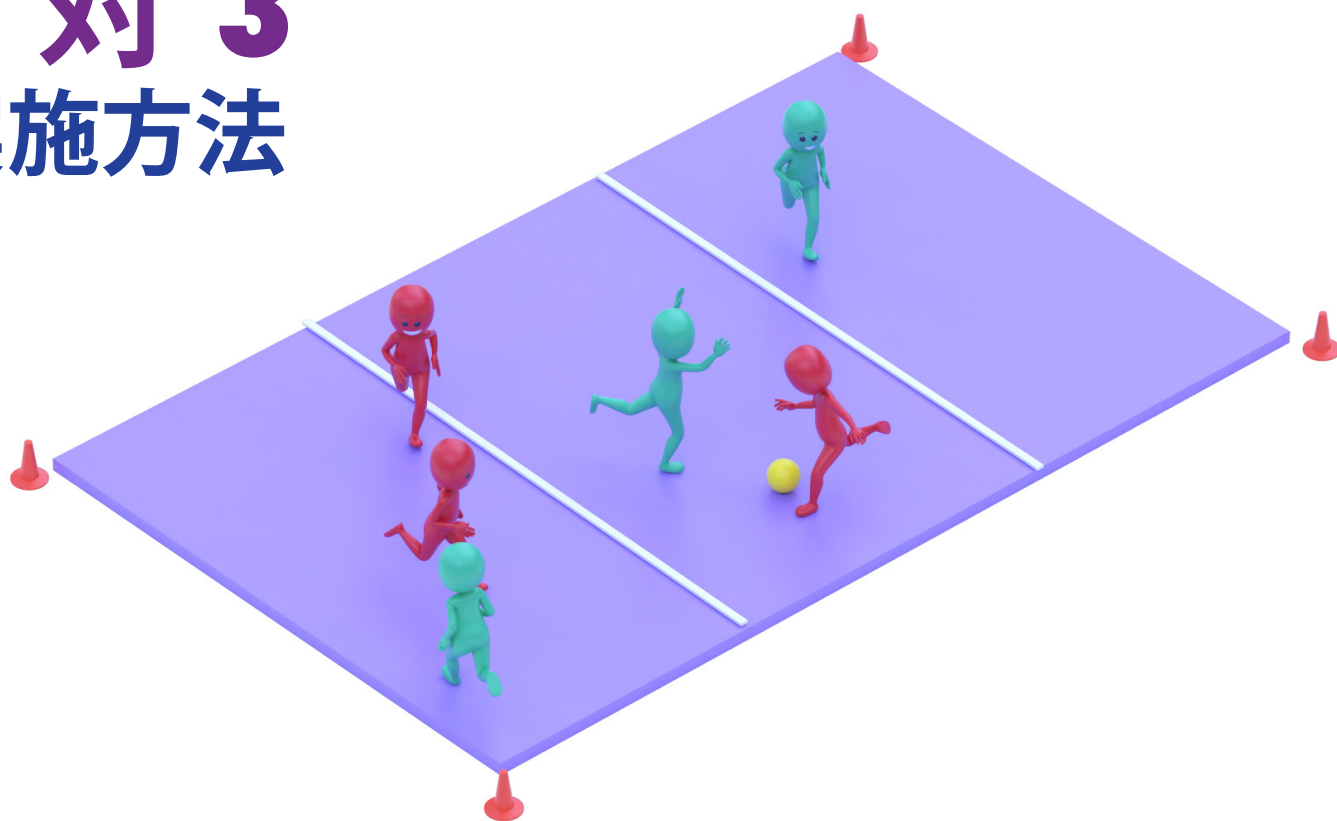


# スペースインベーダー2

## 3対3 実施方法

### 用意するもの

- ピッチの目印とするコーン（ピッチは3つの長方形に分ける）
- ビブス 6着（2色）
- ボール 1個
- 3人組のチームを2つ作る



### 実施方法

- 攻撃側のチームは一方の端から試合を始め、脚でボールをドリブルしながら別のゾーンへパスする。ラインを越えると1ポイント獲得する
- 守備側のチームは、1ゾーンを担当しゾーンの外には出られない。ボールを奪うと2ポイント獲得する
- ボールがピッチの外に出たら、もう一度スタート。4回攻撃したら攻守交代する
- 体が接触しないようにし、プレーヤーはピッチ内に留まる

### アレンジ

- ゴールなどのターゲットを追加する
- フリーのディフェンダーを加える（違う色のビブスを着用し、どのゾーンにも移動できる）
- ゾーン越えの制限時間を設ける

ゲームを確認



# スペースインベーダー2 3 対 3

評価項目：走り込んで蹴る動き

評価基準を確認



## 注目する運動

- ボールに駆け寄る
- ゴールやプレーヤーに向けてボールを蹴る
- 次の動きに備える

## 能力開発段階

|   | 1. 成長段階  | 2. できる  | 3. 達成した   | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|---|--|---|---|----------------------|-----------|
| 腕 | ボールを蹴るとき、腕を横に伸ばしておらず振っていない                           | ボールを蹴るとき腕を横の低い位置に伸ばして少しだけ振っている  | ボールを蹴る瞬間腕が肩の高さに伸びており、蹴り脚側の腕を低い位置で後ろに振っている                                   | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 足 | ボールにまっすぐ駆け寄り、脚はボールから離れがちである。また、蹴り脚をターゲットの方向に振り切っていない | ボールに対してやや斜めに駆け寄る。蹴らない方の脚はボールから離れた位置にあり、バックスイングのとき膝が少しだけ曲がる。蹴るとき脚の振りが小さい | ボールに対して 45 度の角度で駆け寄る。蹴らない方の脚もボールのすぐ近くにあり、バックスイングのとき膝が曲がる。蹴るときは、大きく脚を振り切っている | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 腕 | 脚 |
|----|---|---|
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |

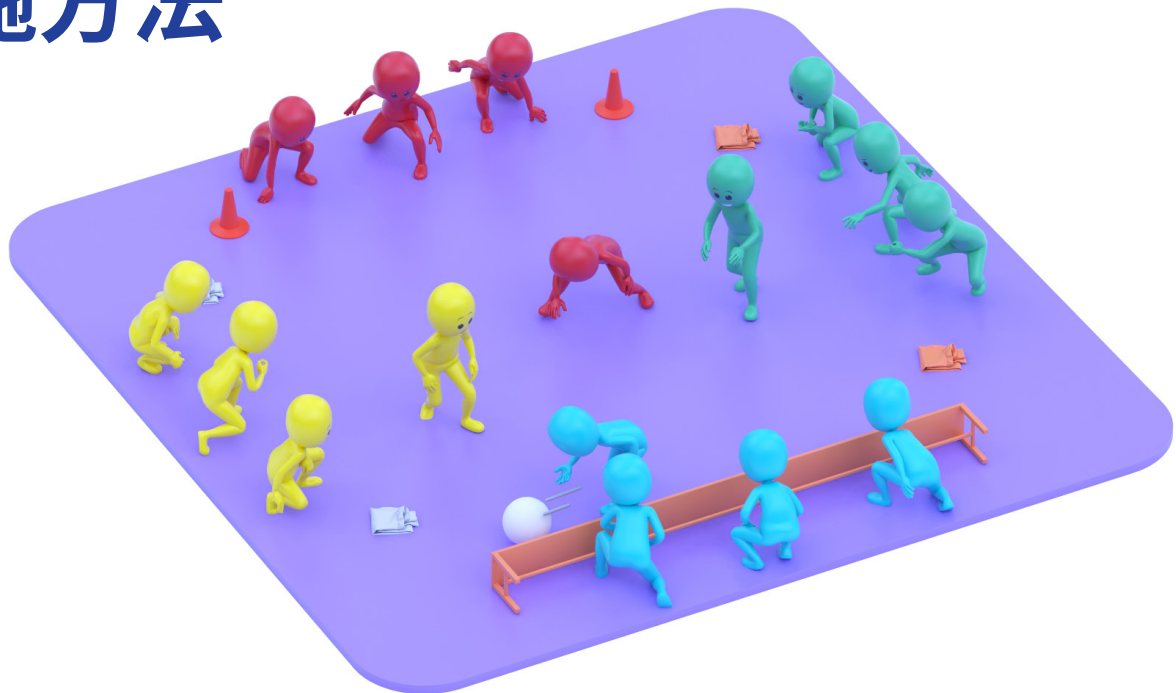
## 次に挑戦

スペース  
インベーダー 3

# スクエア ボール 実施方法

## 用意するもの

- ターゲット 4 個 (ベンチ、コーンなど)  
- 各辺に 1 つずつ置き、その後ろでチームごとに待機する
- 4 人組のチームを 4 つ作る - 各チームのプレイヤーに 1~4 の番号をつける
- ビブス 16 着 (4 色)
- ボール 2 個



## 実施方法

- リーダーはコートにボールを 2 個転がして入れ、1~4 の番号を叫ぶ。その番号のプレイヤーはボールを取りに行く
- プレイヤーは自分のチームの向かい側にあるターゲットに向けてボールを転がしてシュートする - 2 つのボールのいずれかがターゲットに入ったら試合を止め、再度ボールを転がして入れる
- 2 個のボールを 4 回投げ入れた後で、負けたチームは場所を移動して対戦相手を変える
- ボールは下手で投げ、ひざより低い位置で転がす。

## アレンジ

- ボールのサイズを変える
- 利き手ではない手を使う
- ターゲットの幅を狭くする

ゲームを確認



# スクエアボール

評価項目：ボールを止めてコントロールする

評価基準を確認



## 注目する運動

- 体重移動
- ボールを引き戻す
- ゲームを続ける



## 能力開発段階

|    | 1. 成長段階                           | 2. できる                     | 3. 達成した                       | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|-----------------------------------|----------------------------|-------------------------------|----------------------|-----------|
| 目線 | ボールを見ていない                         | ボールを見ている                   | ボールと他のプレイヤーを見ている              | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 腕  | 動いている間、腕はまっすぐなままで、ボールは体から離れた位置にある | 動いている、間腕はやや曲がり、ボールは体の近くにある | 動いている間腕は90度に曲がり、ボールは常に体の近くにある | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 目線 | 腕 |
|----|----|---|
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |

# 次に挑戦

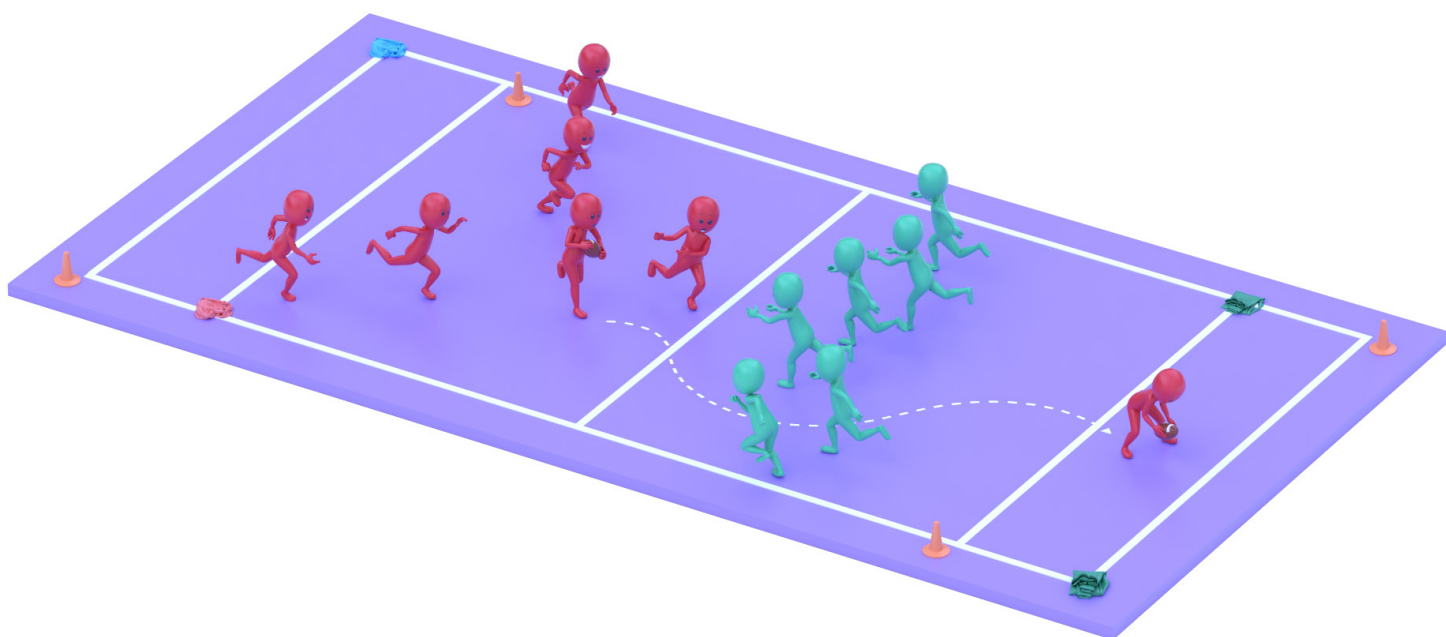
マットラウンダーズ

# 鬼ごっこ

## 実施方法

### 用意するもの

- ピッチの目印となるコーン。ピッチを2つに分け、その中にエンドゾーンとワイドゾーンを設ける
- ビブス 8着 (2色)
- ボール 1個
- 4人組のチームを2つ作る



### 実施方法

- プレーヤーは自陣となるピッチに入り、試合を始める
- ボールを持ったチームは、味方にボールをパスする。ボールは前方向にしか動かさず、ボールを持って走ってはならない
- エンドゾーンにボールをタッチダウンすると1ポイント獲得できる (ワイドゾーンを使用することもポイントを獲得できる)
- 相手チームがボールをキャッチするか、ボールを持っているプレーヤーにタッチすると、ボールの所有権は相手チームに移る

### アレンジ

- 前方向のドリブルもOKとする
- 2回連続で走りながらパスが成功した場合、ポイントを与える
- 用具を変える (フリスビー、大きなボール、小さなボールなど)
- どの方向にもパスできるようにする

ゲームを確認



# 鬼ごっこ

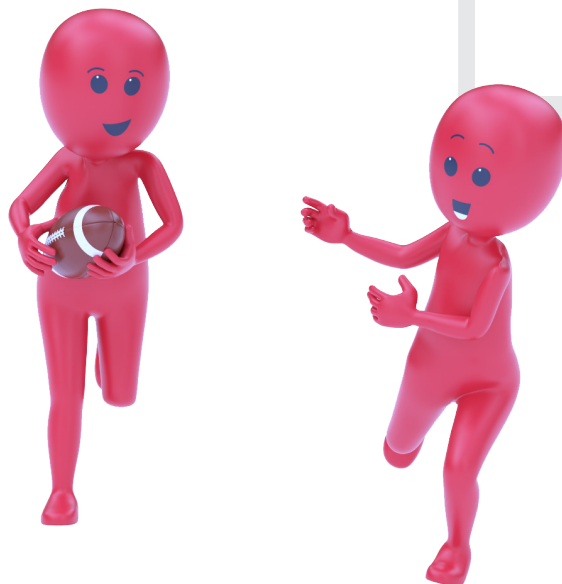
## 評価項目：ランニングとボールのキャッチ

評価基準を確認



### 注目する運動

- ディフェンダーの間を通り抜ける
- ボールをキャッチしてキープする
- ボールを持ったままディフェンダーの間をめがけて走る



### 能力開発段階

|    | 1. 成長段階                                  | 2. できる                             | 3. 達成した                                   | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|--|------------------------------------|---|----------------------|-----------|
| 目線 | ボールや、ボールを投げる人に注意を向けていない                  | ボールや、他のプレイヤーに注意を向けている              | ボールをキープするまでは、ボールにしっかり注意を向けている             | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 腕  | 腕を体の横に下ろした状態でボールをキャッチしようとする。また、ボールを片手で運ぶ | 腕を前に出してボールをキャッチしようとする。また、ボールを両手で運ぶ | 腕を高く前に出してボールをキャッチしようとする。また、ボールを体に寄せて両手で運ぶ | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

### 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

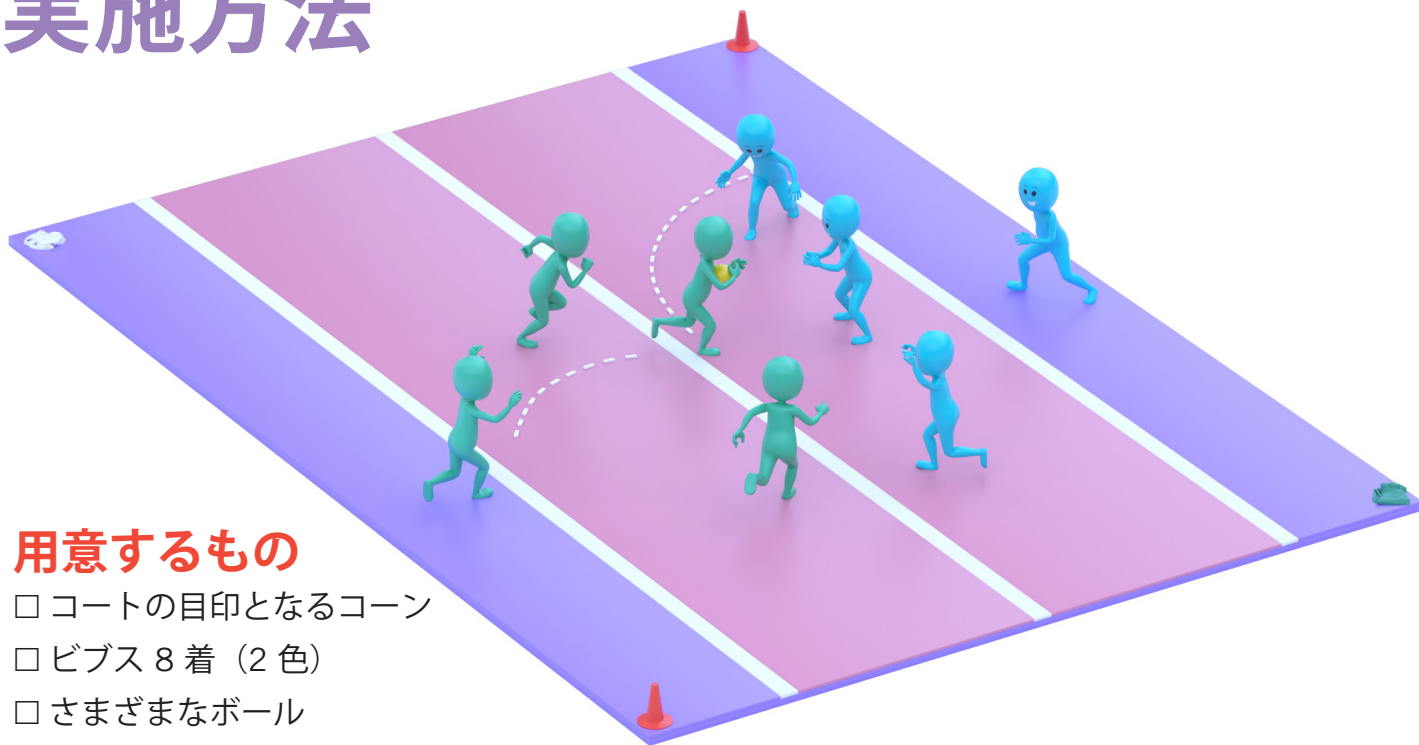
| 名前 | 目線 | 腕 |
|----|----|---|
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |

次に挑戦

ゲートウェイ

# エンドゾーン 2

## 実施方法



### 用意するもの

- コートの目印となるコーン
- ビブス 8 着 (2 色)
- さまざまなボール
- 4 人組のチームを 2 つ作る

### 実施方法

- 攻撃側と守備側はそれぞれのエンドゾーンから試合を始める
- 攻撃側のチームが、反対側のエンドゾーンにボールを入れると 1 ポイントを獲得する
- ポイントを獲得するたびにボールの所有権は交代する
- プレーヤー同士の体が接触しないようにする

### アレンジ

- ボールがエンドゾーンに入るまでに 3 回パスが成功したらボーナスポイントを与える
- ボールの種類を変える
- ボールを持っているときにタッチされたらボールの所有権を失い、パスを受け取るまでその場から動けないようにする

ゲームを確認



# エンドゾーン 2

## 評価項目： ボールを持ちながらの サイドステップ

### 注目する運動

- 体重移動
- 方向転換する
- 他の方向に動く



評価基準を確認



## 能力開発段階

|    | 1. 成長段階                   | 2. できる                        | 3. 達成した                                  | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|---------------------------|-------------------------------|--|----------------------|-----------|
| 脚  | 膝はほとんど曲がらず脚は他の方向に向かって動かない | 膝はやや曲がり、脚を踏み出して他の方向に動く        | 膝は曲がり、脚を左右交互に踏み出して反対の方向に動く               | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 胴体 | 直立のまま体の向きを変えない            | 少し前かがみになり、飛んでくるボールに向かって向きを変える | 前かがみになり、飛んでくるボールを正面で受けるように向きを変え、それから前を向く | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 脚 | 胴体 |
|----|---|----|
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |
|    |   |    |

# 次に挑戦

カバディ  
エンドゾーン 2

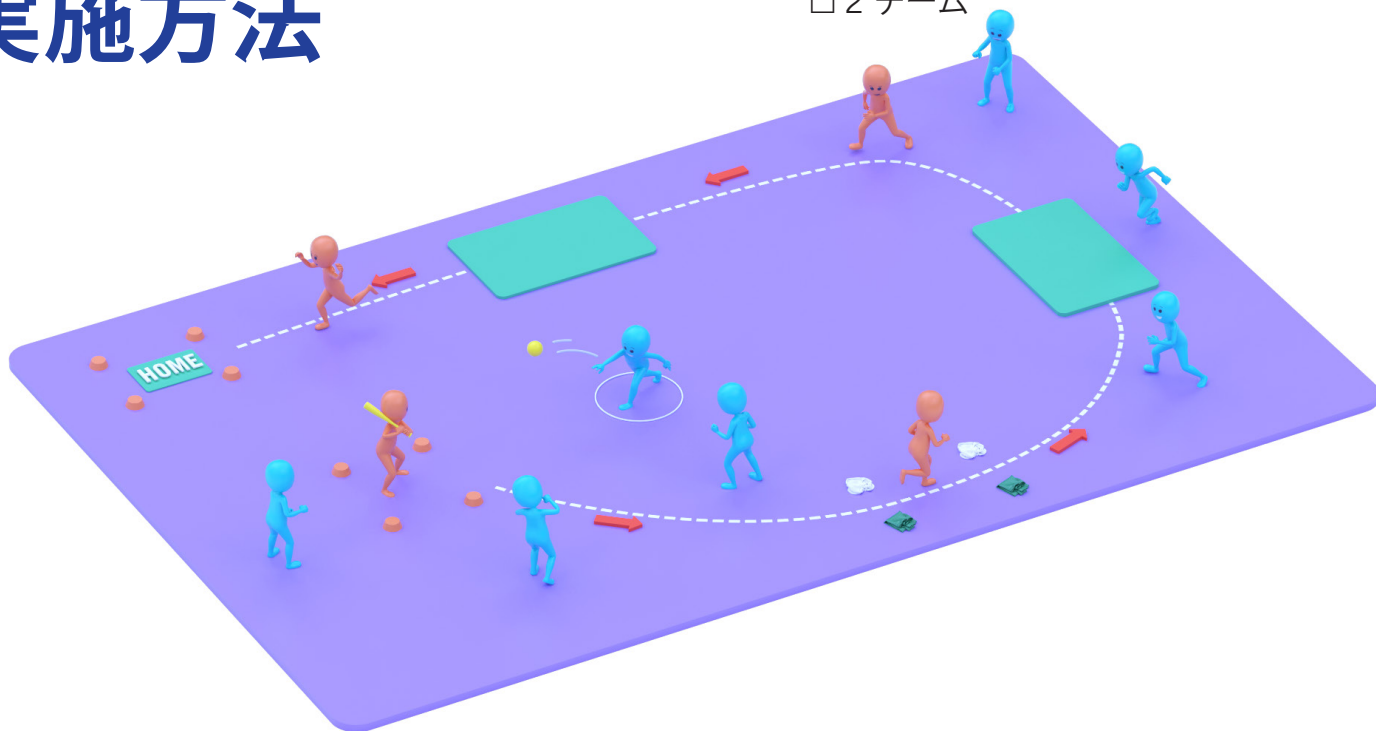


# マット ラウンダー

## 実施方法

### 用意するもの

- 打席と投手エリアの目印となるコーン
- 滑らないマット 3枚
- ボールと打撃用の道具（バット、ラケットなど）
- 2 チーム



## 実施方法

- 打者は打席に立ち、打撃側の他のプレイヤーは安全のため少し離れた場所で待機する
- 投手も所定の場所に立ち、守備側の他のプレイヤーは守備位置につく
- 投手はボールを投げ、打った打者は1つめのマットに向かって走る（アウトにならなければ次の2つのマットに向かって走り続ける）
- 守備の1人が打球をキャッチするか、打者より早くボールを持ってマットに到着すれば、アウトになる

## アレンジ

- 2回以下のヒットでマット3枚を1周した場合は2倍のポイントを与える
- 打者は手や脚を使ってボールを打つ
- 各マットに立てるのは1度に1人のプレイヤーのみとする

ゲームを確認



# マットラウンダー

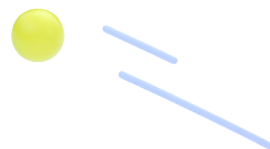
## 評価項目：守備

評価基準を確認



### 注目する運動

- 動いてボールをキャッチする
- ボールを確保する
- 上手投げで投手に返球する



### 能力開発段階

|    | 1. 成長段階   | 2. できる  | 3. 達成した   | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|----|---|---|---|----------------------|-----------|
| 視線 | ボールや相手に注意を向けていない  | ボールに注意を向けている  | ボールと相手に注意を向けている   | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 腕  | ボールを投げる時、腕を体の後ろまで振りかぶらず、投げた腕が下で止まる。投げていない方の腕は体の横に下ろしている | ボールを投げる時、手を体の後ろに振りかぶり、を投げた腕は前に伸びている。また投げていない方の腕は上か横に伸びている | ボールを投げる時、手も腕も体の後ろまで振りかぶっており、投げた腕は相手に向かって伸びている。反対の腕は高く上げた位置でターゲットの方向を指している | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

### 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 視線 | 腕 |
|----|----|---|
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |
|    |    |   |

# 次に挑戦

Tの字ゲーム  
レイド

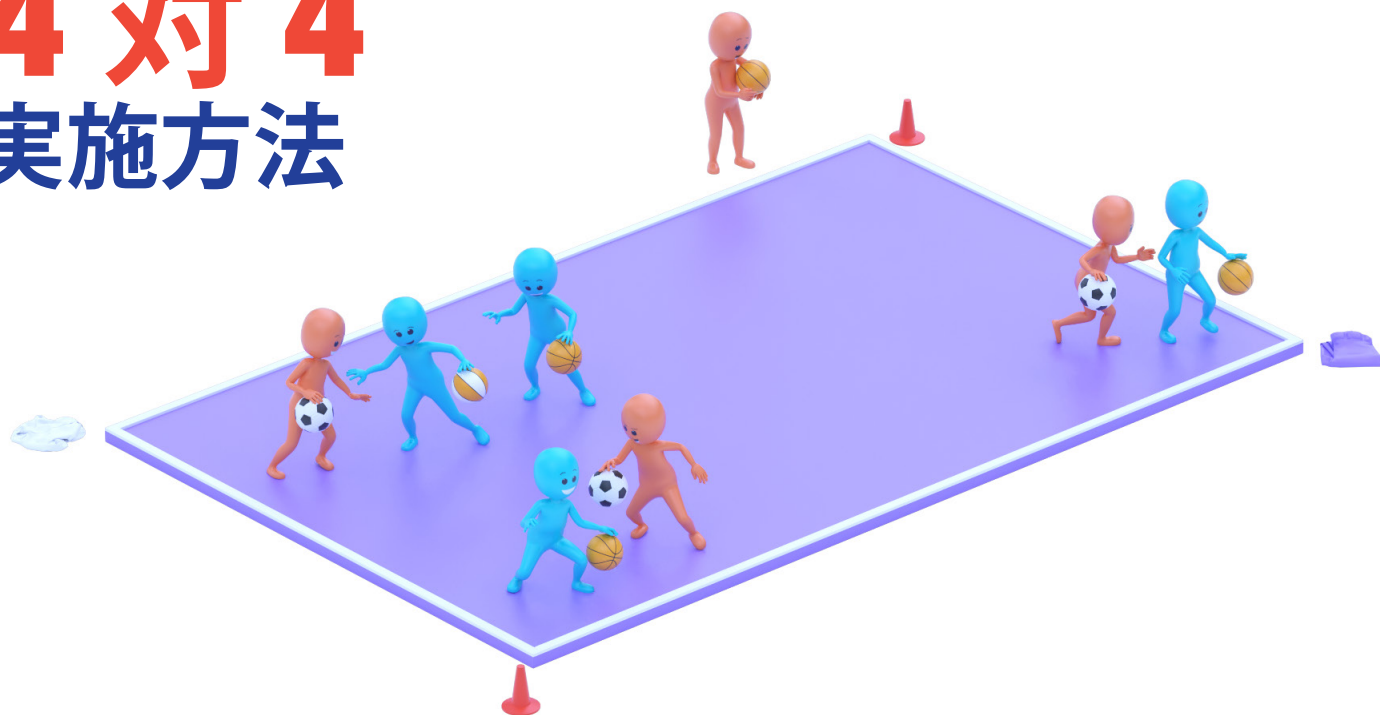
# スペースインベーダー3

## 4対4

### 実施方法

#### 用意するもの

- ピッチの目印となるコーン
- 4人組のチームを2つ作る
- ビブス8着（2色）
- ボール8個



## 実施方法

- 1チーム4人で2チームのプレイヤーが出場、各プレイヤーはボールを持つ。
- プレイヤーはコート内でボールをドリブルしながら、相手プレイヤーのボールをタップしてコートの外に出す
- 体の接触は禁止
- 相手チームの4人全員がアウトになったら勝利

## アレンジ

- 相手プレイヤーのボールをタップしてコートの外に出さなくても、相手がボールのコントロールを崩したらボーナスポイントをゲット
- 利き手以外の手のみ使用
- 他の機材を使用（例：ホッケー用のスティックとボール、サッカーボールなど）

ゲームを確認



# スペースインベーダー 3 4対4

評価項目：ボールをキープする

## 注目する運動

- 低い位置でドリブルする
- ボールをキープするために脚の位置を変える
- 相手プレイヤーのボールをタップする



評価基準を確認



## 能力開発段階

|   | 1. 成長段階                               | 2. できる                            | 3. 達成した   | 4. 自信がある             | 5. 熟練している |
|---|---------------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------|-----------|
| 腕 | 腕をまっすぐにしたままボールを叩いてつき、反対の腕は体の横に下ろしている  | 腕を少し曲げてボールをつき、反対の腕は横に伸ばしている       | 腕を曲げてボールを受け止め、腕を伸ばしてボールをつく、反対の腕を伸ばしてディフェンダーからボールを守る | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |
| 脚 | 脚はまっすぐで、前の脚を使ってディフェンダーからボールを守ろうとしていない | 脚をやや曲げて、前の脚を使ってディフェンダーからボールを守っている | 脚を曲げて、常に前の脚でディフェンダーからボールを守ろうとしている                   | 動きをコントロールしながら滑らかに動ける | 素早く正確に動ける |

## 観察と評価 (1~5 のいずれかを記入)

| 名前 | 腕 | 脚 |
|----|---|---|
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |
|    |   |   |

次に  
挑戦

カバディ  
エンドゾーン 2



# 場所 努力 関係性の ガイド

このセクションは、場所、努力、関係性に応じて、コーチがアクティビティを調整する際に活用します。

「場所」とは、体を動かすスペースのことです。個人の場所と全体の場所があり、動きの方向、経路、レベル、広がりなどを見ます。

「努力」とは、体を動かしているときの時間、重心、流れ、動きの質のことです。

「関係性」とは、体を動かしているときに何と連動しているかに着目します。これにより、子どもたちは自分の体の部位を確認し、他の子どもたちや、器具などとの関係を認識することができます。



# コーナーボール

| 課題の変更                                    | 場所                          | 努力                        | 関係性   |
|--|-----------------------------|---------------------------|---|
| <b>2回タッチ</b><br>(ボールを取り、2回タッチして必ずシュートする) | ターゲットに近づいてシュートする            | 2回タッチの強さを変えてターゲットに近づく     | 他のプレイヤーの状況を見て、ターゲットを狙う位置を決める                  |
| <b>各ターゲットゾーンで最初に得点したチーム</b>              | 特定のターゲットに向けて正確にボールを転がす      | スピードを調節して、動いているボールを効率良く取る | 衝突を避けるために、他のチームメイトの位置を確認する                    |
| <b>チームごとのアクティブなプレイヤー 2人</b>              | チームメイトをターゲットに向かって動かすようにパスする | チームメイトの立ち位置に応じてパスの強さを調節する | チームメイトとコミュニケーションを取りながら、どこでボールをパスするか、受け取るかを決める |



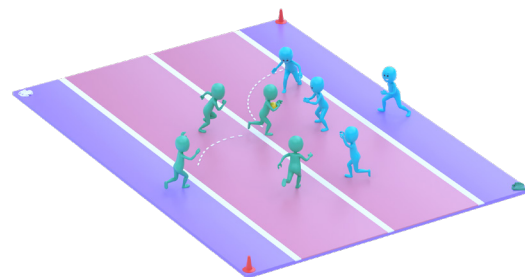
# エンドゾーン 1

| 課題の変更                              | 場所                                | 努力                              | 関係性                             |
|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <b>ボールをインターセプトしたり、落としたりすると攻守交代</b> | ディフェンダーを近くでマークするため、スペースが限られている    | ディフェンダーとチームメイトの位置によって、パスの強さが変わる | パスを受け取るためにチームメイトの方に動く           |
| <b>エンドゾーンにいるプレイヤーがパスを受け取って得点する</b> | 前方のターゲットを狙う                       | ボールの短く速いキャッチとリリースで敵を出し抜く        | ターゲットプレイヤーとの位置関係でディフェンダーの位置が決まる |
| <b>パスを適切に使って得点する</b>               | 選んだパスのタイプによって敵を出し抜くつまり、高いパスか低いパスか | 短く速いパスに重点を置く                    | チームメイトと敵の位置関係に応じたパスの選択          |



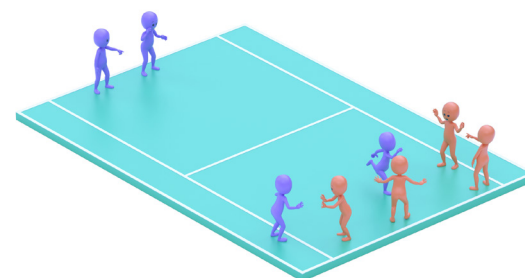
## エンドゾーン 2

| 課題の変更                  | 場所                        | 努力                              | 関係性  |
|------------------------|---------------------------|---------------------------------|--|
| 上手く身かわしたらボーナスポイントを獲得する | 敵から離れたスペースを見つける           | 方向転換には、片足の強い蹴り出しが必要             | 攻撃側は分散して、ボールランナーのスペースを確保する                   |
| バスケットボールの得点ゾーン         | ターゲットエリアの周囲はスペースが小さい      | フェイントパスで守備を引き付けておいてパスする         | チームメイトが前に移動してボールランナーをサポートし、シュートの選択肢を増やす      |
| エンドゾーンのターゲットプレイヤー      | エンドゾーンの前はプレイヤーが動くスペースが小さい | チームメイトとディフェンダーの位置に応じてパスのタイプが変わる | ターゲットプレイヤーはエンドゾーン内で位置を調節して、チームメイトがシュートしやすくする |



## カバディ

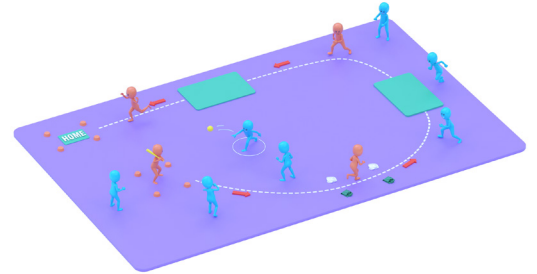
| 課題の変更                             | 場所                                   | 努力                              | 関係性                                       |
|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|
| 一度に2人のプレイヤーが攻撃する                  | ディフェンダーはゾーン全体に広がってアタッカーが選択できる経路を制限する | 攻撃側はチームメイトと同じスピードで動き、一体となって前進する | 攻撃側はディフェンダーに向かって走り、ディフェンダーをチームメイトから引き離す   |
| 3秒フリーズ<br>(ターゲットのディフェンダーは3秒間停止する) | プレイヤーは、他のプレイヤーから離れた場所にいるようにする        | 素早い方向転換                         | ディフェンダーは、チームメイトがフリーズしたら、それに応じて位置を変える      |
| 両方のチームが同時にアタッカーを送り込む              | さまざまな経路を駆使して、ディフェンダーを回避する            | 常に動いているので、持久力が必要                | ディフェンダーは、プレイヤーが相手より少ない場合に、チームの戦略を考える必要がある |





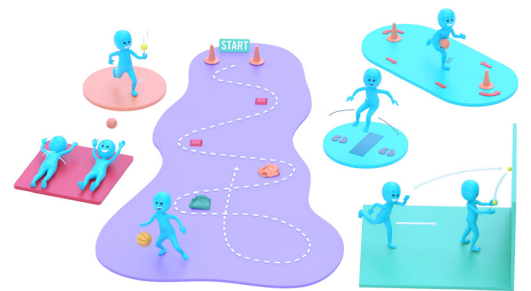
# マットラウンダーズ

| 課題の変更                        | 場所                            | 努力                          | 関係性                    |
|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|
| 守備側のチーム全員がボールに触れたらプレーを止める    | 守備は、打球に応じてどこに走るかを判断する         | 守備は、自分の位置と打球との関連でスピードを調節する  | 守備は、ボールをキャッチする人に向かって走る |
| 投手にボールを投げるまでに3回パスをしたらプレーを止める | 守備は、ボールをキャッチする人の方を向いてパスしやすくする | ボールをキャッチする人との距離に応じて投げる力を変える | プレイヤーは、短く速いパスをしやすく動く   |
| ターゲットの得点ゾーン<br>(近い/遠い/左/右)   | 打者は、ターゲットを選んで打つ方向を狙う          | 打球の力を変えて守備を出し抜く             | 打者は守備の立ち位置に応じて打球の方向を選ぶ |



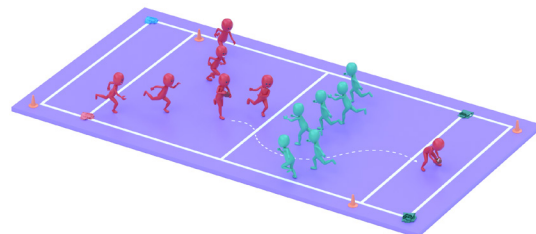
# 蛇行スキル

| 課題の変更                                  | 場所   | 努力   | 関係性                         |
|--|--|--|-----------------------------|
| コーンをかわずに足の位置を示すマーカーを配置する               | より効率良くコーンを回る   | 効率的な体重移動で方向転換する                            | コーンを行き過ぎる可能性は低い             |
| タスクを完了するまでの時間を短くする                     | 最も速い経路を選ぶ  | 労力と費用対効果のバランスを取り、コントロールを維持しながら最速のスピードを判断する | コントロールを維持するために、ボールを近くにキープする |
| アクティビティ中はボールを常に持ったままにする。ボールを地面に落としたら失点 | スピードバウンスの間はボールを中ぐらいの高さで維持し、ローリングアクティビティの間は低いところで維持する | ボールをキープしたままタスクを完了するために、プレイヤーに要求される努力が増す    | コントロールを維持するために、ボールを近くにキープする |



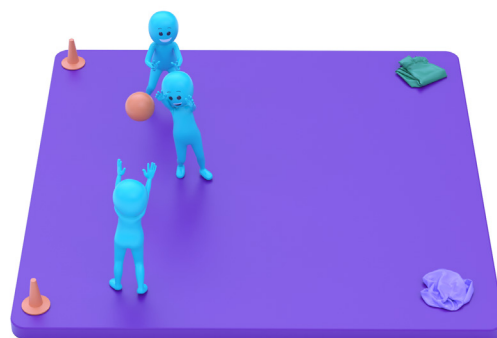
# 鬼ごっこ

| 課題の変更   | 場所                                  | 努力  | 関係性                                     |
|---|-------------------------------------|---|---|
| ピッチの両サイドにワイドゾーンを設け、ボールをそこに投げ入れたり、そこからボールを投げ出したりするとボーナスポイントを獲得する | プレイヤーが使用できるスペースを増やす                 | 広いスペースでプレーする場合プレイヤーはより多くの持久力が必要になる                              | 攻撃側は、ワイドゾーンにいるチームメイトからボールを受け取るスペースを見つける |
| フェイントが成功してディフェンダーが間違った方向に行ったら、ボーナスポイントを獲得する                     | フェイントが成功すると、攻撃側が使用できるスペースが広がる       | 方向転換を始めるには、より強い蹴り出しが必要  | ディフェンダーは、攻撃側の選択肢を減らすのに最適な位置を決定する必要がある   |
| 3回のパスでタッチダウン  | プレイヤーは経路を変えて、ボールを持っているチームメイトをサポートする | ボールを持っているプレイヤーに近い位置を維持すると力の強弱を変えて、より短く、止まったり動いたりしてかわさなければならなくなる | 攻撃側は、ボールを持っているプレイヤーを助けられるかを判断する         |



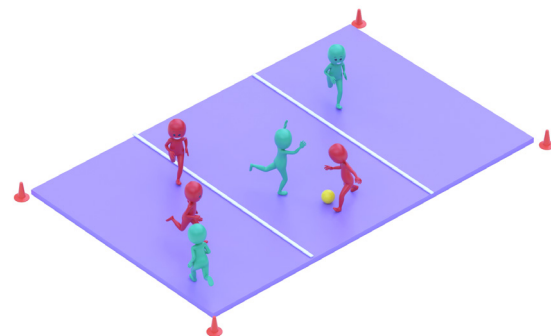
# スペースインベーダー 1～2対1～

| 課題の変更   | 場所                   | 努力                      | 関係性                         |
|---|----------------------|-------------------------|-----------------------------|
| プレイヤーはターゲットラインに向かって立つ                               | ターゲットラインに向かって前進する    | 投げ方を変えてディフェンダーを出し抜く     | ディフェンダーの位置に応じて、いつパスするかを判断する |
| パスが8回成功したら、1点を獲得                                    | 空いている場所に移動してボールを受け取る | ディフェンダーの位置に応じて、スピードを変える | チームメイトの方に動いてパスをしやすくする       |
| コールドディフェンス<br>(ディフェンダーは障害物のような役割を果たし、積極的にディフェンスしない) | パスのレベルと軌道を変える        | ディフェンダーの位置に応じて、投げ方を選ぶ   | チームメイトの方に動いてパスを受け取る         |



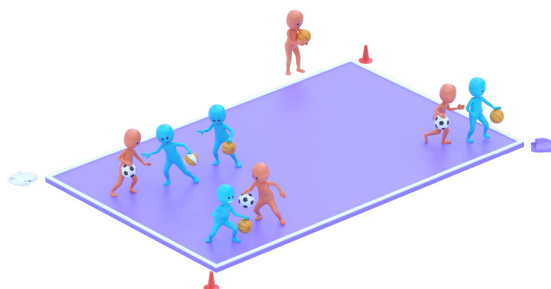
## スペースインベーダー 2～3対3～

| 課題の変更                      | 場所   | 努力             | 関係性                                |
|----------------------------|--|----------------|------------------------------------|
| 足を使ってパスする                  | ボールを地面から持ち上げない   | パスの力を変える       | ボールを捉え、ベストな位置にいるチームメイトを選んでパスする     |
| 守備側は隣接する3分の1のエリアに移動できる     | スペースを減らすと、短く素早いパスが必要になる                                    | スピードを変えて敵を出し抜く | ディフェンダーの位置に応じて、どのチームメイトにパスするかを判断する |
| インターセプトすると、もう一方のチームのボールになる | ディフェンダーとチームメイトの位置に応じてパスの経路を選ぶ。(チームメイトに近づくと同時にディフェンダーから離れる) | 素早い「ギブアンドゴー」   | パスをインターセプトするために、レシーバーの近くに位置する      |



## スペースインベーダー 3～4対4～

| 課題の変更              | 場所  | 努力   | 関係性  |
|--------------------|---|--|--|
| コートの子を小さくする        | ディフェンダーから逃げるスペースを狭くする                           | さらに低い位置でボールをドリブルし、体の位置を頻繁に変えてボールをガードする           | 対戦相手やチームメイトの近くでゲームをプレイする                   |
| 片方のチームのプレイヤー数を減らす  | 小人数のチームはよりディフェンスを重視し、大人数のチームが攻撃できるように広いスペースを与える | 2対1の状況を作り、さまざまなサイドからプレイヤーを攻撃することに焦点を当てる          | 2対1の機会を増やす                                 |
| アウトになったプレイヤーが復活できる | プレイヤーをアウトにして作ったスペースは一時的ではない                     | 人数が多いチームは、「アウトになって退場した」プレイヤーが戻ってくる前に一気に攻撃する必要がある | ゲームは常に4v4なので、ゲームに戻るかもしれないプレイヤーに注意しなければならない |



# スクエアボール

| 課題の変更   | 場所   | 努力                                     | 関係性                                |
|---|--|--|------------------------------------|
| シュートするとき、ベンチからのリバウンドを取った場合は、もう一度シュートできる。ゲームは1分間。                              | 守備と攻撃の両方がリバウンドを取るために動くので、ターゲットエリア付近のスペースが小さくなる | ボールをリバウンドさせるために、ショットの強さを変える            | リバウンドを受け取れる位置にいるチームメイトを意識してシュートする  |
| 4つのチームで1つのボールを使用する。プレイヤーは、どのゴールでも得点できる。それぞれで最初に得点したチームが勝利する。                  | 4人のプレイヤーがボールを奪い合うため、ボールを取るためのスペースが小さくなる        | ボールを維持するための短く速い動きを、持続的に行う              | ボールを守るために、ディフェンダーの後ろの位置をキープしようとする  |
| 1点を失うと、プレイヤーを1人獲得する。1つのチームが得点すると、他のチームは次のロールイン時にプレイヤーをエリア内に1人追加できる(各チームは最大2人) | エリア内のプレイヤーが増えるとスペースが小さくなる                      | ディフェンダーが増えると、得点しようとするプレイヤーはより多く動く必要がある | 敵やターゲットとチームメイトの位置を確認し、パスかシュートかを決める |



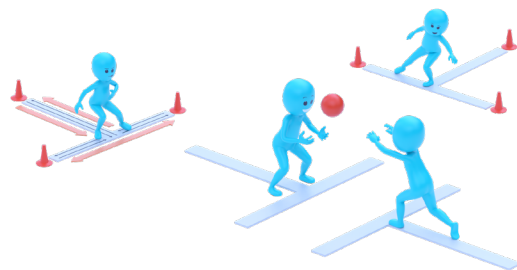
# レイド

| 課題の変更   | 場所                    | 努力                 | 関係性                      |
|---|-----------------------|--------------------|--------------------------|
| プレイヤーにタッチできるディフェンダーを指名する。タッチされたプレイヤーは、用具を取ったり返したりできない | ディフェンダーを避けるための経路を決める  | 強い蹴り出しで身をかかわす      | ディフェンダーの位置に応じて、いつ走るかを決める |
| 用具を拾ったら、1周走る。タッチされたプレイヤーは、用具を中央の円の中に戻す                | 高さを素早く変えながら、用具を拾って落とす | 加速して、プレイヤーにタッチする   | ディフェンダーの位置に応じてスピードを調節する  |
| 歩行運動の種類を変える(横歩き、ジグザグ歩きなど)                             | スペースに応じた時間の長さ         | 歩行運動を維持するのに、持久力が必要 | 円からの距離に応じてスピードを変える       |



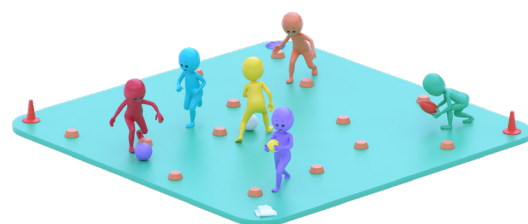
# Tの字ゲーム

| 課題の変更  | 場所                        | 努力   | 関係性                                   |
|--|---------------------------|--|---------------------------------------|
| 5拍チャレンジ。<br>(リーダーは、<br>笛やタンバリン<br>をいろいろなリズム<br>で鳴らす)<br>開始から5拍目で<br>各コーンに行き、<br>Tの字の上部で<br>用具を受け取る | Tの字の<br>サイズを<br>変える       | リズムに合わせ<br>て到達するよう<br>にスピードを調<br>節する           | 5拍目が鳴った<br>らTの字の上部<br>でボールを<br>キャッチする |
| Tの字の上部で<br>用具を受け取る<br>(向かい側のTの字<br>にいるプレイヤー<br>から)   | 用具を<br>キャッチする<br>高さを変える   | Tの字の上部で<br>用具を受け取る<br>ために、近づく<br>スピードを調節<br>する | 用具を受け取り<br>たいと思ったら、<br>パートナーに<br>合図する |
| パートナーと鏡合<br>わせの動きをする   | さまざまな<br>サイズのTの<br>字を使用する | Tの字の上部に<br>同時に到達する<br>ように、スピー<br>ドを調節する        | パートナーが<br>指示した方向に<br>動く               |



# ゲートウェイ

| 課題の変更  | 場所   | 努力  | 関係性  |
|--|--|---|--|
| 1分間の制限時間<br>を設ける   | スペースを有効に<br>使って、さまざま<br>な方向に動く。<br>(近接したゲート<br>では、片足で強く<br>蹴り出して方向<br>転換する必要<br>がある) | ゲートから<br>の距離に応じて、<br>スピードを調節<br>する              | 他のプレイヤー<br>に気をつけて、<br>コーンの間を効率<br>良く通る経路を<br>計画する          |
| パートナーを<br>リードまたは<br>フォローする。<br>リーダーが、<br>ボールを持って、<br>ゲートを通過し、<br>ボールを止め、<br>パートナーにパス<br>する。<br>ボールを渡された<br>パートナーが次は<br>リードする | 常にボールを近く<br>にキープし、コン<br>トロールする   | パートナ<br>ーの位置に応じ<br>て、パスの<br>強さを調節<br>する         | ドリブル中は、<br>パートナーとの<br>距離を保つ                                |
| パートナーと協力<br>して、ゲートを<br>通過する。<br>ボールのインター<br>セプトを試みる<br>ディフェンダーを2<br>人追加する  | ゲートを通過する<br>経路を変え、ディ<br>フェンダーの位置<br>に応じてゲートを<br>選ぶ。                                  | ディフェンダー<br>の位置に応じ<br>て、ゲートを<br>通過するスピー<br>ドを変える | ディフェンダー<br>の位置をチェッ<br>クし、ボールを受<br>け取る場所を<br>パートナーに<br>合図する |





# 全身の 評価基準

このセクションでは、アクティビティカードに記された評価基準に加えて、全身の評価基準を説明します。



# コーナーボール

|    | 1<br>運動機能の成長段階   | 2<br>運動ができる   | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|--|---|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難   | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要   | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ていない</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ている</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールと他のプレーヤーを見ている</li> </ul>   |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを持った腕のバックスイング(振りかぶり)とフォロースルー(振り切り)が小さい</li> <li>体の横からあまり動かさない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを持った腕をある程度後ろに振ってから前に振り、ボールを転がしている</li> <li>反対の腕を伸ばしてバランスをとっている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを持った腕をしっかり後ろに振ってから前に振り、ボールを転がしている</li> <li>反対の腕を高い位置で伸ばしてバランスをとっている</li> </ul> |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が曲がっていない</li> <li>ボールを投げる方向に足を踏み出さない</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が少し曲がっている</li> <li>重心がある程度前にかかり、片足が一步前に出ることもある</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が90度曲がっている</li> <li>重心が前にかかり、ボールを持った腕と反対の足を一步前に踏み出している</li> </ul>                |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>体がターゲットの方を向き、ひねりが小さい</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを転がすときに体の一部をひねっている</li> <li>体を低くする姿勢が部分的に見られる</li> </ul>                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを転がすときに体を後ろにひねってから前にひねっている</li> <li>体を低くする姿勢をとっている</li> </ul>                  |                                 |                             |

# エンドゾーン 1

|    | 1<br>運動機能の成長段階   | 2<br>運動ができる   | 3<br>運動機能を達成した  | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|--|---|---|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難   | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要   | 運動遊びのスキルを複数実行できる  |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ていない</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ている</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールと他のプレーヤーを見ている</li> </ul>                                |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の横にある</li> <li>肘が曲がっていない</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の前にある</li> <li>肘が少し曲がっている</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の前の高い位置にある</li> <li>肘が曲がっている</li> </ul>                   |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝はほとんど曲がっていない</li> <li>別の方向に動くときに足の向きを変えていない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が少し曲がっている</li> <li>別の方向に動くときに足を踏み出している</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が曲がっている</li> <li>反対方向に動くときに片方の足から反対の足へ重心を移している</li> </ul> |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>直立のまま</li> <li>体のひねりが無い</li> </ul>                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し前かがみ</li> <li>体をひねってボールの軌道に対峙している</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>前かがみ</li> <li>体をひねってボールの軌道に対峙し、それから前を向く</li> </ul>         |                                 |                             |



# エンドゾーン 2

|    | 1<br>運動機能の成長段階   | 2<br>運動ができる   | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|--|---|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難   | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要   | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>進行方向を見ている</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>フェイントの方向を見てから進行方向を見ている</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>フェイントの方向を見ている</li> </ul>                            |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを体の前で両手で持つ</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを片手で持つ</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを片手で体に当てて持つ</li> </ul>                           |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>別の方向に動くときに足の向きを変えている</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>反対方向に動くときに足を踏み出している</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>反対方向に動くときに外側の足から内側の足へ重心を移している</li> </ul>            |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>直立のまま</li> <li>フェイントまたは移動方向への体の動きがない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し前かがみ</li> <li>ボールに向かって、体が動く</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>前かがみ</li> <li>体が飛んでくるボールの方向に動いてから進行方向に動く</li> </ul> |                                 |                             |

# ゲートウェイ

|    | 1<br>運動機能の成長段階   | 2<br>運動ができる  | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|--|--|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難   | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要  | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>下を見ている</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ほとんど下、または進行方向を見ている</li> </ul>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>進行方向を見ている</li> </ul>                            |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕がまっすぐ伸びている</li> <li>脚と反対の腕を振っていない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕の曲げ方が少ない</li> <li>脚と反対の腕の振りが少ない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕を約 90 度に曲げている</li> <li>脚と反対の腕を振っている</li> </ul> |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとが上がらない</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとが膝より上に上がらない</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとがお尻近くまで上がる</li> </ul>         |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>直立</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し前かがみ</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>前かがみ</li> </ul>                                 |                                 |                             |

# カバディ

|    | 1<br>運動機能の成長段階  | 2<br>運動ができる  | 3<br>運動機能を達成した  | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|---|--|---|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難  | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要  | 運動遊びのスキルを複数実行できる  |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ターゲットプレーヤーを見ていない</li> </ul>                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>ターゲットプレーヤーをときどき見ている</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>ターゲットプレーヤーを常に見ている</li> </ul>   |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の横にある</li> <li>前腕をターゲットプレーヤーの方に伸ばしていない</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>高い位置で横に開いている</li> <li>前腕をターゲットプレーヤーの方に伸ばしている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>両腕を高い位置で開いている</li> <li>前腕をターゲットプレーヤーの方に伸ばし、反対の腕は体の後ろに伸ばしている</li> </ul>   |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝がほとんど曲がっていない</li> <li>方向転換時にどちらの脚からも蹴り出していない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>両膝が曲がっている</li> <li>反対方向に蹴り出せるように後ろの脚が十分に伸びていない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>前の脚の膝が曲がり、後ろの脚はまっすぐになっている</li> <li>反対方向に蹴り出せるように後ろの脚が十分に伸びている</li> </ul> |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>直立または左右にねじれている</li> </ul>                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し前かがみ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>前かがみになり、胸を前の脚の膝に近づけている</li> </ul>  |                                 |                             |

# マットラウンダーズ

|    | 1<br>運動機能の成長段階  | 2<br>運動ができる  | 3<br>運動機能を達成した  | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|---|--|---|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難  | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要  | 運動遊びのスキルを複数実行できる  |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールまたはターゲットを見ていない</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールとターゲットを見ている</li> </ul>  |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを投げるときに腕を体の後ろに振りかぶっていない</li> <li>ボールを投げた腕が下で止まる</li> <li>反対の腕が体の横にある</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを投げるときに手を体の後ろに振りかぶっている</li> <li>ボールを投げた腕が前方に伸びている</li> <li>反対の腕は高い位置にあるか横に開いている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを投げる手と腕を体の後ろに振りかぶっている</li> <li>ボールを投げた腕がターゲットに向かって伸びている</li> <li>反対の腕が高い位置でターゲットの方を指している</li> </ul> |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを受けるときに、脚がまっすぐになっている</li> <li>投げるときにターゲットに向かって踏み出さない</li> </ul>                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを受けるときに、脚が少し曲がっている</li> <li>ボールを持った腕と同じ側の脚を前方に踏み出してボールを投げている</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを受けるときに脚が90度に曲がっている</li> <li>ボールを持った腕と反対の脚を前方に踏み出してボールを投げている</li> </ul>                             |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>投げるときに体を後ろにひねらない</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>体を後ろに少しひねってから投げている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>体を後ろにひねり、ターゲットに対して体を横向きにしてから投げている</li> </ul>   |                                 |                             |

# 蛇行スキルサーキット

|    | 1<br>運動機能の成長段階   | 2<br>運動ができる   | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|--|---|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難   | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要   | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールと進行方向を見ている</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>進行方向を見ている</li> </ul>  |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕をまっすぐにして平手でボールをたたいている</li> <li>利き手を使ってボールをついている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕を少し曲げてボールをついている</li> <li>どちらの手でもボールをつけるが、一方の手をよく使う</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕を曲げてボールを受け取り、腕を伸ばしてボールをつく</li> <li>両方の手を同じようにうまく使える</li> </ul> |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>まっすぐになっている</li> <li>コーンを走って回る</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し曲がっている</li> <li>コーンを回るときに左右に体重移動している</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>曲がっている</li> <li>コーンを回るときに外側の足から内側の足へと体重移動している</li> </ul>        |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>体をひねっている</li> <li>直立姿勢</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>体をひねっている</li> <li>少し前かがみ</li> </ul>                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>体のひねりが少ない</li> <li>前かがみ</li> </ul>                              |                                 |                             |

# レイド

|    | 1<br>運動機能の成長段階   | 2<br>運動ができる  | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|--|--|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難   | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要  | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>下を見ている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ほとんど下、または進行方向を見ている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>進行方向を見ている</li> </ul>  |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕がまっすぐ伸びている</li> <li>脚と反対の腕を振っていない</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕の曲げ方が少ない</li> <li>脚と反対の腕の振りが少ない</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕を約 90 度に曲げている</li> <li>脚と反対の腕を振っている(右脚が前のときは左腕が前)</li> </ul>               |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとかかとが上にならない</li> <li>地面を蹴り出すときに前の脚がまっすぐになっている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとかかとが膝より上に上がらない</li> <li>地面を蹴り出すときに前の脚がほぼまっすぐになっている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>地面を蹴った脚が前に戻るとき、かかとかかとがお尻近くまで上がる</li> <li>地面を蹴り出すときに前の脚がしっかり伸びている</li> </ul> |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>直立のまま</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し前かがみ</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>前かがみ</li> </ul>   |                                 |                             |

# スクエアボール

|    | 1<br>運動機能の成長段階  | 2<br>運動ができる   | 3<br>運動機能を達成した  | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|---|---|---|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難  | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要   | 運動遊びのスキルを複数実行できる  |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ていない</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ている</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールと他のプレイヤーを見ている</li> </ul>                        |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>動作中に腕がまっすぐのままになっている</li> <li>ボールを動かすときにボールが体から離れている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>動作中に腕が少し曲がっている</li> <li>ボールを動かすときにボールが体の近くにある</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>動作中に腕が90度曲がっている</li> <li>ボールを体に寄せて持っている</li> </ul> |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が曲がっていない</li> <li>反対方向への足の動きが少ない</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>膝が曲がっている</li> <li>ボールの方向に踏み出している</li> </ul>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>動作中に腕が90度曲がっている</li> <li>ボールを体に寄せて持っている</li> </ul> |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>体のひねりがない</li> <li>体が進行方向に向いていない</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>体をひねって、体が進行方向に向いている</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>進行方向に体をひねって、前かがみになっている</li> </ul>                  |                                 |                             |

# スペースインベーダー 1～2対1～

|    | 1<br>運動機能の成長段階  | 2<br>運動ができる  | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|---|--|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難  | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要  | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ていない</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ている</li> </ul>                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールと他のプレイヤーを見ている</li> </ul>                                   |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕が体の横にありボールを受ける準備ができていない</li> <li>ボールを腕と体で受けている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の前で腕をかまえてボールを受けている</li> <li>ボールを手だけでつかんでいる</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の前で腕を上げてかまえ、ボールを受けている</li> <li>ボールを体の前で手だけでつかんでいる</li> </ul> |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向かって踏み出していない</li> <li>ボールを受けた後、足が動かない</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に合わせて足を動かす</li> <li>ボールを投げるターゲットの方に足を向ける</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向かって足を踏み出す</li> <li>ボールを投げるターゲットの方に足を踏み出す</li> </ul>   |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向けて体をひねっていない</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向けて体を少しひねっている</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向けて体をひねり、前かがみになっている</li> </ul>                         |                                 |                             |

# スペースインベーダー 2～3対2～

|    | 1<br>運動機能の成長段階  | 2<br>運動ができる  | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキル<br>に滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、<br>テンポでタスクを実行<br>できる |
|----|---|--|--|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難  | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要  | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                     |                                     |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ていない</li> <li>蹴るときに目線がボールの後ろにある</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>蹴る前に目線を上げている</li> <li>目線がボールの上にある、蹴るときに前方を向く</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>蹴るときにボールを見ている</li> <li>接触時に目線がボールより上になっている</li> </ul>   |                                     |                                     |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>横に広げていない</li> <li>ボールを蹴るときに腕の振りが少ない</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕を横に低く広げている</li> <li>ボールを蹴るときに腕の振りが少ない</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>肩の高さに腕を広げている</li> <li>蹴り脚と同じ側の腕を低く広げ、蹴るときに後ろに振っている</li> </ul>   |                                     |                                     |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールに向かってまっすぐ走る</li> <li>足をボールの近くに置いていない</li> <li>ターゲットに向けて蹴る脚のフォロースルーの動作がない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールに向かって最小限の角度で走っている</li> <li>蹴る方と反対の足をボールから離して置いている</li> <li>バックスイング時に膝を少し曲げる</li> <li>蹴る脚のフォロースルーの動作が小さい</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールに対して45度の角度で走っている</li> <li>蹴る方と反対の足をボールの隣に置いている</li> <li>バックスイング時に膝が曲がっている</li> <li>蹴る脚のフォロースルーの動作が十分にある</li> </ul> |                                     |                                     |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>接触時に直立、または後ろに重心をかけたまま</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>接触時にターゲットの方向に体を傾けている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>接触時にターゲットに向かって前かがみになっている</li> </ul>   |                                     |                                     |

# スペースインベーダー 3～4対4～

|    | 1<br>運動機能の成長段階   | 2<br>運動ができる  | 3<br>運動機能を達成した  | 4<br>運動遊びのスキル<br>に滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、<br>テンポでタスクを実行<br>できる |
|----|--|--|---|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難   | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要  | 運動遊びのスキルを複数実行できる  |                                     |                                     |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを見ている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールと他のプレイヤーを見ている</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>他のプレイヤーを見ている</li> </ul>  |                                     |                                     |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕をまっすぐにして平手でボールをたたいている</li> <li>反対の腕が体の横にある</li> </ul>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕を少し曲げてボールをついている</li> <li>反対の腕は横に開いている</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>腕を曲げてボールを受け取り、腕を伸ばしてボールをつく</li> <li>反対の腕を伸ばしてディフェンダーからボールをガードしている</li> </ul> |                                     |                                     |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>まっすぐになっている</li> <li>前の脚を使ってディフェンダーからボールをガードしていない</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し曲がっている</li> <li>前の脚を使ってディフェンダーからボールをガードしている</li> </ul>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>曲がっている</li> <li>前の脚を使って常にディフェンダーからボールをガードしている</li> </ul>                     |                                     |                                     |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>直立</li> <li>体を使ってディフェンダーからボールをガードしていない</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>少し前かがみになっているが、ボールに覆いかぶさってはいない</li> <li>体を使ってディフェンダーからボールをガードしている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>前かがみになってボールに覆いかぶさっている</li> <li>体を使って常にディフェンダーからボールをガードしている</li> </ul>        |                                     |                                     |

# 鬼ごっこ

|    | 1<br>運動機能の成長段階  | 2<br>運動ができる   | 3<br>運動機能を達成した  | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|---|---|---|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難  | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要   | 運動遊びのスキルを複数実行できる  |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールまたは投げ手を見ていない</li> </ul>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールまたは他のプレイヤーを見ている</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールをしっかり見ている</li> </ul>  |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の横に腕をつけたままボールを受けている</li> <li>ボールを両手で運んでいない</li> </ul>         | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の前で腕をかまえてボールを受けている</li> <li>ボールを両手で運んでいる</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の前で腕を上げてかまえ、ボールを受けている</li> <li>ボールを体に寄せて両手で運んでいる</li> </ul>             |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールを受けるときに足が動かない</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向かって踏み出している</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向かって踏み出し、前に走り続けている</li> </ul>                                     |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向けて体をひねっていない</li> <li>ボールを持って走るときに体が直立になっている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>ボールの軌道に向けて体を傾けている</li> <li>ボールを持って走るときに、ボールの軌道に向かって前かがみになっている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>投げ手の方に体を少し傾け、ボールの軌道に向かって動いている</li> <li>ボールを持って走るときに前かがみになっている</li> </ul> |                                 |                             |

# Tの字ゲーム

|    | 1<br>運動機能の成長段階  | 2<br>運動ができる   | 3<br>運動機能を達成した   | 4<br>運動遊びのスキルに滑らかさとコントロールが伴っている | 5<br>適切な精度、速度、テンポでタスクを実行できる |
|----|---|---|--|---------------------------------|-----------------------------|
| 説明 | 運動遊びのスキルの1つ(または複数)を実行することが困難  | 運動遊びのスキルのいくつかの面に発達が必要   | 運動遊びのスキルを複数実行できる   |                                 |                             |
| 目線 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Tの字の上部を移動するときにか横を見ている</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>主に前を見て、ときどき横を見ている</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>前を見ている</li> </ul>   |                                 |                             |
| 腕  | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の横に下ろしている</li> <li>どちらかの腕をターゲットの方に伸ばしている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の横で上げている</li> <li>前の腕をターゲットの方に伸ばしている</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>体の前で曲げている</li> <li>前の腕をターゲットの方に伸ばし、反対の腕は高く上げたままにしている</li> </ul>                   |                                 |                             |
| 脚  | <ul style="list-style-type: none"> <li>脚がまっすぐになっている</li> <li>ランジのときに両足が閉じている</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>両膝が曲がっている</li> <li>ランジのときに足を大きく開いている</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>ランジのときに前の脚の膝が曲がり、後ろの脚の膝はまっすぐになっている</li> <li>反対方向に蹴り出せるように後ろの脚が十分に伸びている</li> </ul> |                                 |                             |
| 胴体 | <ul style="list-style-type: none"> <li>体をひねっている</li> <li>胸が下がっている</li> </ul>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>肩が前を向いている</li> <li>胸が下がっている</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>肩が前を向いている</li> <li>胸を張っている</li> </ul>   |                                 |                             |

Movement for Sport  
**PLAYkit**

Made  
to Play



YOUTH  
SPORT  
TRUST