



ボールと「友だち」になれるかな



- 1 お互いボールを胸の前で保持し（支え）ましょう。ボールを落とさないよう手を動かしながら防御してください。
- 2 ボールを使って相手に攻撃しましょう。ボールを押し込まれたら、一歩程度前後に動きながら相手の力をかわしてみましょう。



ボールを使った運動遊びは、一人、二人、三人と人数を変えて行うことができます。

今回は、二人組になって楽しめる運動遊びを紹介します。

2つのボールを動かそう

まずは、写真①のように、二人が向き合って、ボールを両手で挟みます。左側の人から、ボールの位置を上・下・左・右と様々な方向へ移動させます。右側の方は、そのボールの動きに合わせてボールが落ちないように腕を動かします。ボールが落ちないように、ボールの動きを見ながら腕の動きを合わせてみましょう。何回か行くと、ボールの動きを掌で感じることができるようになります。次に役割を交代しましょう。

続いて、写真②のように押し相撲の要領で、お互い押し合ってみましょう。ボールが手で挟まれていることから、攻撃力が分散されて倒れにくくなります。押される人は「前後一歩だけは動いても構わない」というルールを設けると楽しさが倍増します。またボールの特性を掌で感じ、攻撃したり防御してみましょう。

ドリブル遊び

右側の写真①のように、ドリブル（バスケットボール）の動作に工夫を加えてみます。お互い片方の手で軽く握り合います。もう一方の手でドリブルを行います。お互い立ち止まらず、前後左右に動いてみましょう。動いている時、足の上にボールが当たらないようにボールを突く方向をコントロールしましょう。手を握り合っていることから、握った側の上半身や下肢を動かし難くなります。結構、簡単そうで難しい運動遊びです。

続いて、写真②は、お互い握り合った手を引いたり・押したりしながら相手のドリブルを邪魔している様子を示しています。握り合っている手も気になるけど、ドリブルする手も気になりますね。手を動かすばかりでなく、脚も使って前後左右へと動くことによって攻撃力は増します。握った手の力を緩めることで、反撃できる面白い遊びです。



- 1 お互い、手を握ってドリブルをしてみましょう。最初は楽な気持ちで、ドリブルが長続きするよう協力しましょう。



- 2 握った手を押したり、引いたりしながら相手のドリブルミスを誘いましょう。声を出して、相手の調子を狂わせてみるのも楽しいですよ。

「ケロケロ」、
「ホーホケキョ」、
なんて言ってみると、
相手の人は
ドリブルミスを
するかも！

我々の筋肉は、力を加えるばかりでなく、相手の引く力を感じたり、力が加えられる方向を感じたり、筋肉が様々な方向から押される力を感じる多くのセンサーを持っています。これらを総合的に判断して、攻撃したり、防御しているのですね。

よくコーチから「頭を働かせ！」と叱咤されたけど、「筋肉で考えろ！」と言ってもいいのかな～ 「お前の頭は筋肉か！」なんて言われたら、「褒め言葉」と思ってもいいのかも？