

## 小学校 6年1組 体育授業案

3月17日(水)

### 授業のねらい(90分)

- (1) サッカーの授業を通してサッカーというスポーツの面白さを体験する。
- (2) サッカーに必要な技術を認識して、プレーに大切な動きを学ぶ。
- (3) ボールを蹴るという動きを部分的に学び、練習をしてゲームの展開を学ぶ。

**感情面：** サッカーの練習を通して技術をマスターしていく楽しさ、仲間と一緒にゲーム感覚で学ぶ面白さを感じる

**心理身体面：** 技術習得をする過程で、身体を動かす楽しさ、ボールを足で扱う為に必要な身体の動かし方を学び、達成に際して自信を感じる。

**認識面：** サッカーというスポーツについてそのルーツの理解、ゲームの理解を促す。  
足を使ってキックやパスの初歩的なメカニズムを理解して実技で試してみる。  
特定のスキルを繰り返し演習することで上達をしていくことを自覚する。

### 導入段階

- ・ サッカーについての経験を聞き、ウォームアップを通して動きから経験を査定すると同時に、各自の身体の動きを把握する。

### 解説

サッカーウォームアップ(ボールジムナスティック)・・・15分

- ・ 2人組でボールを使ってエクササイズを行なう(背中合わせで身体を反転させながらボールを手運びし合う、右向き、左向き10回転くらい)
- ・ 同じ組で、又の下パス、頭の上パスをし合う

交代しながら行なうウォームアップ・・・15分

- ・ ボールと一緒にバウンドの動きを行い、バランス(アイ・ハンド・コーディネーション「目と手と足の動きの調整能力を見る」)
- ・ 2人組の一人の動きを真似てストレッチを行なう、ミラーストレッチング
- ・ 2人組(パートナー)の一人がジョギングや軽く走る後について、フォロワー・ザ・リーダーのような動きをする

### ボールに触れる段階(デモンストレーションから演習へ)・・・30分

- ・ ボールを動かす技術として、足の裏、横側、外側、つま先など多様な部分でのタッチをしながらボールを動かす(ドリブルの技術)
- ・ キックとパス演習(インサイド、アウトサイドキックを応用してパス練習を行なう)

途中、グラウンドの状態からスプリンクラー散水を行なうために10分休憩

- ・ 休憩時間を利用して、サッカーについて講話をする

内容： サッカーの試合時間（90分）の間にボールを支配する時間を考える。  
ゲーム分析を行うと、90分内で3分の2は誰も触らないエアertime、  
約30分以下がプレーヤーが触れている時間。両チーム合わせて22人のプレーヤーが30分を共有する。ということは、一人のプレーヤーは一体どれ位の時間触れられるか？

- \* 学びのポイント・・・一人2分以下の支配時間を持つ？ということは、試合の中で個人の技術レベルを発揮できるのは僅か2分！という表現時間、一瞬一瞬の判断、一人一人の確かな技術がゲームを成り立たせること。ゴール(得点は)平均的に10本のシュートに一本入れば良いくらいの確率を持つことから、ゴールを目指すことのトライアル&エラーがゲームの本質であることを取り上げる。

後半

#### ゲーム展開

3対3（又は4対4）ミニゲーム・・・15分

3人または4人で一つのチームを作り、プラスチックコーンをゴールにしてミニゲームを行なう。

- 条件：
- ・ フィールドの大きさは自分達で合意の上決定する。  
サイドライン、エンドラインなしで、範囲も自分達の実力やスキルに合わせて行なう。
  - ・ できるだけ学んだパスの技術を実際に使ってみる。
  - ・ ゴールを裏側から入れても得点として数えられる。

- ポイント：
- ・ パスをもらう為にはどう動いたらよいか？
  - ・ いかに正確にパスを送り出せるか？
  - ・ どのようなパスをし合うと相手にボールを奪われずに進めるか？

★ これらのポイントを考えて次の練習へとつなげていく

振り返り 円になって集合・・・5分

初めてで、最後の授業としてのお礼。

サッカーというゲームはパスをし合うというコミュニケーションと協力のゲーム。

できることに自信を持ち、自分なりの100%を楽しむことの大切さを知って欲しい。