

坐位で投げる動作や、得点表を認知できる人に

運動強度
2~3
METS

進め！ ダンボール

人 数



チーム戦／各6～8人位

スタッフ



2～3人

広 さ



1/2教室分

チームで協力して、ダンボールを高得点のエリアへ移動するように、お手玉をダンボールに当てるゲームです。目と手の協調性や、思いきり投げることで筋力増強・維持を引き出します。また、ダンボールの動きに対応してチームで協力してお手玉を投げることで、判断力・協調性を養います。

用意するもの

ダンボール（大きさをさまざまに用意する）
お手玉 得点ライン用のビニールテープ 得点表

遊び方

- ①扇形の隊形を作る。
- ②床にビニールテープで得点ラインを引く
- ③スタートラインにダンボールを置く。
- ④お手玉を1人3～5個配布する。
- ⑤開始の合図で、ダンボールをねらってお手玉を投げる。
- ⑥ダンボールが少しでも高得点のラインに届くように、チームで協力してお手玉を投げ、ダンボールを動かす。

アレンジ・楽しさの工夫

- ダンボールの大きさは、対象者に応じて変えましょう。大きいほうがお手玉は当てやすいです。しかし、大きくなると動きにくくなります。
- ダンボールの中にお手玉などを入れて重さにも変化をつけてみましょう。
- ダンボールに当てるつもりで投げて、ふたをしてなければ、ダンボールの中に入ってしまうことがあります。どちらが良いかは対象者を見て判断しましょう。
- 得点は把握しやすいように、大きく表示しましょう。

言葉かけ

- 「ダンボールをよくねらって、当てますよ！」「少し傾いた右側をねらって、右！」などアドバイスをしましょう。
- 「現在5点に到達！あと10cmで10点に届きます！」など実況中継をしましょう。

安全対策

- 少しでもダンボールに近づこうと、前傾姿勢になりがちです。しっかり足の裏を床に

つけるように促しましょう。

活動の実践から

- ダンボールに当たっても動かなかったり、力いっぱいお手玉を投げていないのに、ダンボールが動いたり…。ダンボールに振りまわされることもありました。事前に試してみて、ダンボールのどの部分に当たると移動しやすいかを調べておいて、アドバイスするとよいと思います。お手玉は多めに用意したほうがよいでしょう。

