

51 スポーツ活動

いろいろなスポーツやニュースポーツを通して、体を動かす楽しさ、喜びを感じ、体力の向上を図る。

1 ねらい

- (1) お互いの親睦を図り、クラスや仲間・チームとしての団結力を高める。
- (2) 勝敗にこだわることなく、お互いを認め合いながら、和やかな雰囲気の中で楽しむことにより、チームワークや協調性を養う。

2 対象及び最大人数 制限無し・20～100人

3 所要時間 60分～160分

4 準備 スポーツに適した服装・運動靴（屋内の場合体育館シューズ）

5 活動内容

(1) 屋外

- ・パークゴルフ（32組）

(2) 屋内

- ・バドミントン（2面）
- ・バレーボール（1面）
- ・卓球（7台）
- ・バスケットボール（1面）
- ・つなひき（1つ）
- ・長縄（1つ）
- ・ドッジボール
- ・ソフトバレーボール
- ・ドッジビー（10枚）
- ・キャッチング・ザ・スティック

6 指導の実際

指導区分	指導内容	留意事項
導入 (15分)	1 事前指導 (1) 設営 (2) 準備運動	・準備運動を十分に行う。
展開 (30分～ 130分)	2 活動	・プレイホールで活動するときには、ガラス窓に十分注意する。
終末 (15分)	3 整理 (1) 整理運動 (2) 後片付け	・整理運動は十分に行う。 ・プレイホールを使用したら、モップがけを行う。 ・道具の数を確認する。

7 留意事項

安全面やけがに十分注意させる。

8 活動紹介

(1) ディスコン

<概要>

赤と青の2チームに分かれて、1チーム6枚の円盤を投げ、どちらがポイント（黄）に近づいているかを競うスポーツである。着地時、円盤が裏返し、逆転するというスリル感、ポイントへの至近距離で得点決定する、オセロとペタンクの両方の面白さをミックスした競技です。平成9年、日本で生まれたスポーツでディスク（円盤）とコントロールを合成して、「ディスコン」と名付けられた。

<競技方法>

- ① 最初にジャンケンでチームの色（赤・青）を決め、先行のチームがポイント（黄）を投げる。
- ② 全部投げ、最終的にポイントに1番近い相手のディスコンよりも、何枚近づいているかを数える。

