

球技

ゴール型 (アルティメット)

学習ノート

★ 特性

「**シュートを決める**」「(シュートを決めるために)かわす」「**運ぶ**」の攻防を楽しむ運動である

★ 学習内容

(1) 技能

① 1・2年生

◆ボール操作と空間に走り込むなどの動きによってゴール前での攻防をすること。

② 3年生

◆安定したボール操作と空間を作りだすなどの動きによってゴール前への侵入などから攻防をすること。

(2) 思考力判断力表現力

① 1・2年生

◆攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

② 3年生

◆攻防などの自己やチームの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。

(3) 態度

① 1・2年生

◆球技に積極的に取り組むとともに、フェアなプレイを守ろうとすること、作戦などについての話し合いに参加しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを認めようとすること、仲間の学習を援助しようとすることなどや、健康・安全に気を配ること。

② 3年生

◆球技に自主的に取り組むとともに、フェアなプレイを大切にしようとすること、作戦などについての話し合いに貢献しようとすること、一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとすること、互いに助け合い教え合おうとすることなどや、健康・安全を確保すること。

3 授業の流れ

	7年	8年	9年
1	オリエンテーション ルール ディスクの投げ方確認 ・DVDで「空間に走り込む」を理解	オリエンテーション ルール ディスクの投げ方 ・DVDで「空間に走り込む」を理解確認	オリエンテーション ルール ディスクの投げ方確認 ・DVDで「空間を作り出す」を理解
2	○GAMEを楽しむ・役割 ・チーム分け ・ルールの確認 ・役割分担 ・見る学習	○GAMEを楽しむ・役割 ・チーム分け ・ルールの確認 ・役割分担 ・見る学習	○GAMEを楽しむ・役割 ・チーム分け ・ルールの確認 ・役割分担 ・見る学習
3	○GAMEを楽しむ ・空いた場所 見つける、走る←投げる技術	○GAMEを楽しむ ・空いた場所 見つける、走る←投げる技術	○GAMEを楽しむ ・空間を作り出す戦術 カットなど
	シュートを決める (シュートのために)かわす (シュートのために)に運ぶ まとめる、かわす(空間に走り込む)、かわすことを再度チャレンジできる ゴール前では無理して責めない		
4	○GAMEを楽しむ ・ディスクに集まる回避(思考・判断) ・攻守交代 コートチェンジ	○GAMEを楽しむ ・有効な攻撃(思考・判断)	○GAMEを楽しむ ・空間を作り出す動きについて(思考・判断)
5	○GAMEを楽しむ ・ねらう順	○GAMEを楽しむ ・ねらう順	○GAMEを楽しむ ・空間を作り出す戦術
6	シュート⇒横⇒後ろ ・ディフェンス方法	シュート⇒サイド⇒後 ・ディフェンス方法	
7	ディスクとねらわれてる一直線 上 ・フェイント	ディスクとねらわれてる一直線 上 ・フェイント	
8	まとめと振り返り(思考・判断)	まとめと振り返り(思考・判断)	まとめと振り返り(思考・判断)
9			
10			

[参考動画]

- ルールを知ろう(五分でわかるアルティメット講座)
<https://www.youtube.com/watch?v=rJoTVt07csA&t=2s>

- スーパープレイ集
<https://www.youtube.com/watch?v=YyxikGmBxso&t=84s>

- 投げ方
<https://www.youtube.com/watch?v=wFw7KTrD48c>

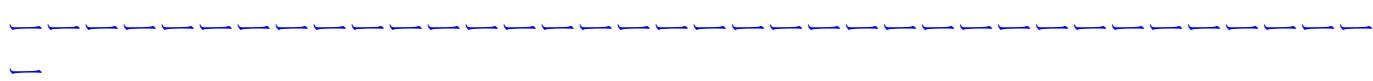
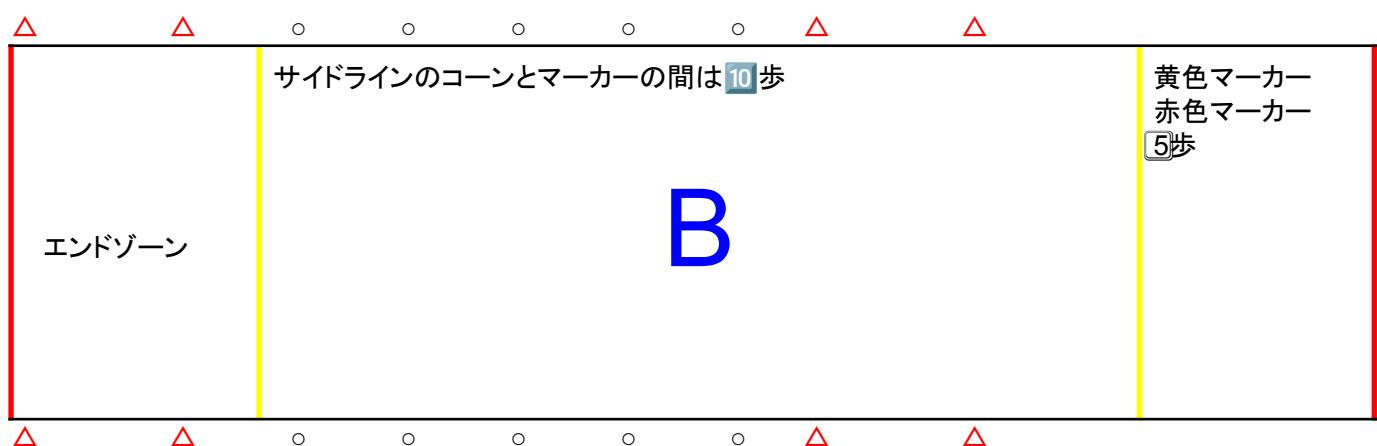
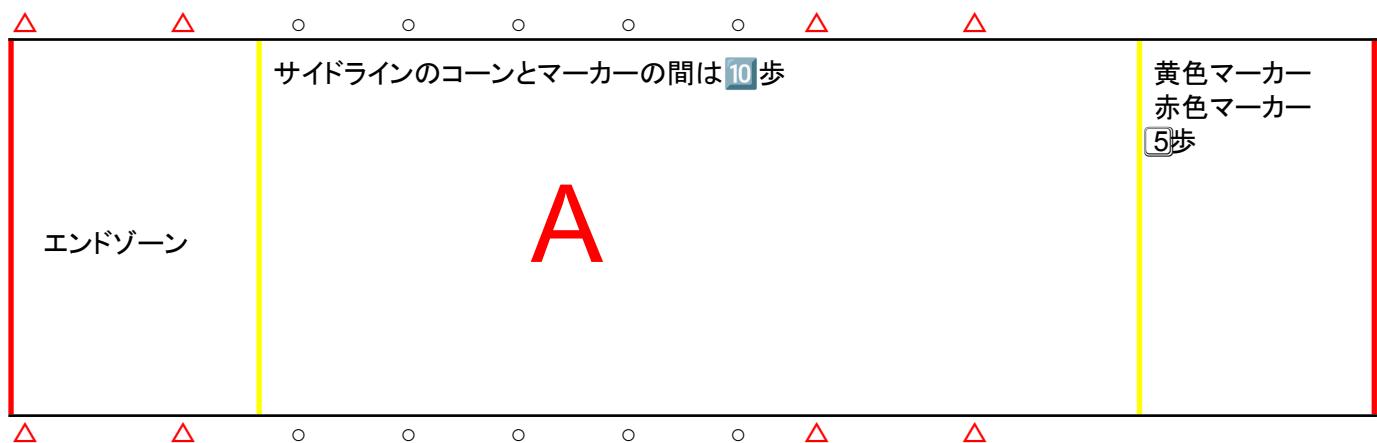
- 投げ方 イメージ
▶ アルティメットU-20日本代表の強化合宿に参加してきました。

- 世界記録と様々な競技
<https://www.jfda.or.jp/official-record/>

0 準備の方法

- コーン ⑧人
- サイドライン 4人 円柱マーカー Aコート(道路側):オレンジ Bコート(マンション側):黄色
- エンドゾーン 8人 棒状マーカー 外側:オレンジ 内側:黄色
- ゼッケン 2人
- ディスク 2人
- 大・小作戦版・授業ボード・タイマー 4人
- その他

ゼッケン4色 ホワイトボード フリスビー タイマー



道路

1 ディスクの投げ方確認について

■ 学習内容

落とさせないように投げて、落とさないようにキャッチすることができる

■ 学習活動

- ・動画で学習した投げ方で、ペア以上でのメンバーで投げてキャッチをする。
- ・メンバーはシャッフルする。

■ 技術

落とさない

回転

地面と平行

□ バックハンド

- ・握り方
- ・体の使い方
- ・回転(なんでやねん←スナップをかける動きの例)

https://youtu.be/qNWg31_1XEs

<https://www.youtube.com/watch?v=wFw7KTrD48c>

□ フォアハンド

- ・握り方
- ・投げた後の手の動かし方

<https://youtu.be/hOUdLpoUpUg>

<https://www.youtube.com/watch?v=wFw7KTrD48c>

2 空間に走りこむ・空間をつくり出す動き

■学習内容

- [7・8]シュートを決めるために空間に走り込む動き
- [9]シュートを決めるために空間を作りだす動き

■学習活動

- ・動画で学習し、ゲームで生かす。

■意識

- ・空いたスペースに走り込む(まずはエンドゾーンをねらう)
- ・GAP[ギャップ](ディフェンスとディフェンスの間)にたつ
- ・走り抜ける一人が動くとそこがスペースになる
- ・ディスクがある、反対側を見る

■戦術

- ・ホライズン

3 ディフェンスの基本

■立ち方

ディスクを持っている人



間に立つ



ゴールまたはパスを受ける人