

ボール投げ 3 並べ 遊び方詳細

1 チーム 3 人以上の 2 チーム対抗でやる 3 並べゲームです。

9 枠に分割されたゴール・ネットを 2 人で持ち、他の 1 人が投げたボールを受けるというやり方で、縦、横、斜めのいずれかに、3 つ早く並べた方が勝ちという遊びです。

1 準備

- 1) ゴール・ネットと、ボール 2 色、各 3 個を用意します。
- 2) 3 人以上 5 人位でチームを組みます。
- 3) 2 チームの代表がじゃんけんをして、ボールの色と投げる順番を決めます。
- 4) ゴール・ネットとボールを投げる位置を決めます。(ネット前端より 2 m くらい)



2. 遊び方

- 1) じゃんけんして勝ったチームの内の、2 人がネットを持ち、他の 1 人がボールを投げます。(どこに投げるか決めてどこかのマスに入るまで投げます)
- 2) 次に、じゃんけんして負けた方のチームがネットを持ち、同じのチームの 1 人がボールを投げます。
- 3) これを、交互に 1 つずつ投げて行き、9 枠のネットに、縦、横、斜め、いずれかに、3 つ早く並べた方が勝ちです。
- 3) 3 つ投げてしまっても並ばなかった時は、自分のチームに順番が回ってきた時、いずれか 1 つを取り上げて、投げなおします。
- 4) 前にボールが入っている枠へ投げてしまった場合は、投げなおします。
- 5) 受ける人の体に当たったりして、無理にねじ入れた場合も投げなおします。これは臨機応変に
- 6) 障害のある人がやる場合は、健常者がネットを持ったり、畳の上で座ってやっても良いです。



《うまく遊ぶための注意事項》

- ・ボールを投げる前に、投げる人と受ける人達が、どこに入れようとするか相談し決めてから、投げて、その位置へネットを移動し、ボールを受けとめることが必要です。
- ・ボールを受けようとする気持ちのあまり、飛んで来るボールを迎えにいきまわいベルトに当たり、弾んで跳ね返って入らない場合が多いです。ネットを低めに持ちボールを受ける瞬間、ネットを少し下げてバレーボールの反則技のフォールディングのように受けると良いです。

3. 遊びの効果としてねらったこと

- 1) 相手チームより早く、どのように 3 つ並べるか作戦を立てることで前頭葉を刺激します。
- 2) チームの皆で作戦を立てること、ボールを投げる人と受ける人達が、息を合わせることで、協調性を強化します。
- 3) ボールがねたい通り入った時、入らなかった時の感覚をつかみ、次に生かすことで、運動脳と前頭葉を刺激します。

[以上]