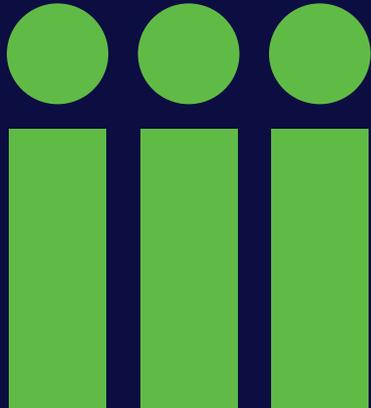


criiio

クリケット プログラマ



(誰でも、どこ
でも、いつでも
楽しめます。)



提供:



ICC

内容

はじめに

はじめの言葉	1
criio クリケットプログラムの目的	2
お問い合わせ	2

基礎知識

基本的な運動技能	4
クリケットとは?	5
上達のチャンス	5
クラブに加入する	5
普及指導員の重要性	5
何が必要か?	5

安全対策

誰もが安全で、楽しい環境を作る	7
具体的に考慮すべきこと	7
安全対策の実際：リスクを評価し、最小化するために検討すべき点	9

セッションのプラン

プログラム概要	11
普及指導員へのメッセージ	12
セッションの構造	13
セッション1 動き回る、投げる、捕る、打つ	14
セッション2 投げる、捕る、打つことを始める	16
セッション3 投げる、捕る、打つ能力を強化し、投球を始める	18
セッション4 捕る、打つことを始める、投球する	20
セッション5 動きのコントロール、打撃のコントロール	22
セッション6 動きのコントロール、打撃と投球のコントロール	24
セッション7 試合を作る	26
セッション8 どこでもクリケット	28

はじめの言葉



クリケットは、世界中で十億人を超える人々が観戦しているスポーツで、競技人口も数百万人にのぼります。クリケットは、シンプルで楽しく、どこでも、だれでも、いつでも競技できるように簡単に調整することができます。本プログラムは、クリケットを始める方に、その楽しさを初めて味わってもらい、この素晴らしいスポーツを生涯続けていただけることを願うとともに、世界のクリケット愛好者の一員として皆さまを歓迎したいと思います。

国際クリケット評議会の協力を得ることにより、生き生きとした**criiio**クリケットプログラムを通じて、このグローバルな競技が世界中のあらゆる地域で愛好されるようになります。本プログラムは、人々を活動的にすることを主眼として、一流の教育専門家によって開発されました。

クリケットを通じて、世界中の人々が結びつき、どこでも、いつでも、誰とでも活動的に過ごすのに不可欠なスキルを磨くことができるだけでなく、人や地域を団結させ、元気とやる気を与える力も育むことができます。

criiioクリケットプログラムは、「ゲーミフィケーション」に重点を置いて設計されています。人々はゲームに参加するという経験により、学習過程の次のレベルに進む前に、現在のレベルで習熟度を上げようとしています。この枠組みによって、どのようなレベルの人も、優れた学習成果を挙げることが可能です。ゲーミフィケーションとともに、私たちは、参加者が用具といつも触れ合う機会を与えることにより、一人一人の満足と自信が持続するように、少人数形式にこだわります。

心身の健やかさは世界的に注目されており、「フィジカルリテラシー」という教育的アプローチを軸にして概念化されています。

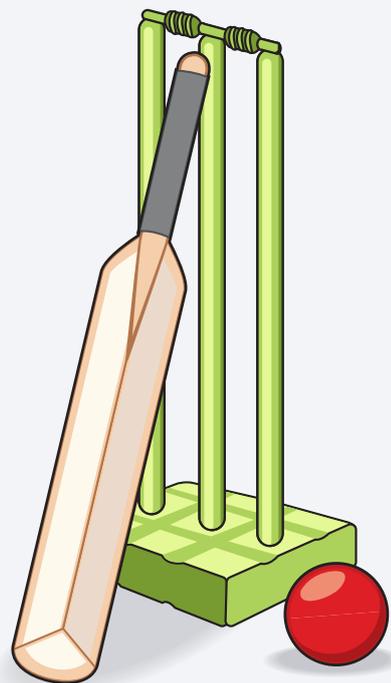
活動的になりたいという意欲を高める様々な機会を人々に与えて、生涯にわたって活動的になるチャンスを提供することが不可欠です。国際クリケット評議会が作成した本プログラムを通じて交流することにより、世界中の人々がクリケットに夢中になり、友情を育み、どこでも、いつでも、誰とでもクリケットをプレイできるようになります。

William Glenwright

ICC事務局長 -
開発部門

「フィジカルリテラシーとは、身体的活動に対する生涯にわたる取り組みを大切にして、健康に対する責任を持つためのやる気、自信、身体的能力、知識および理解のことです。」

国際フィジカルリテラシー協会



criiio クリケット プログラムの目的

このプログラムは、初めてクリケットに触れる初心者が楽しめるように作られています。

男女を問わず、クリケット初心者の学生や地域住民がクリケットを楽しめるように、本プログラムは、研究、試験、世界中の地域からのフィードバックに基づいて作られています。参加された方は、本プログラムを通じて、身体機能が活発になるだけでなく、人や地域を団結させ、やる気と元気を与えるスキルを磨くことができます。

クリケットは、性別や文化的背景、レベルを問わず誰もが楽しめるスポーツです。このcriiioクリケットプログラムは、どのレベルの参加者にも適合するように作成されているため、クリケットの普及指導者や紹介者は、工夫して、あらゆるレベルの人に素晴らしい体験をさせることができます。各セッションには、上達のレベルがあり、動作の難易度を増減させる出発点として使用できます。ただし、たった一つで用が足りるプログラムはないので、参加者全員が楽しめるようにカスタマイズしたり、修正したりすることが重要であることを忘れないようにしてください。

団結してやる気と元気を高めるというクリケットが目指す目的を取り入れた本プログラムは、楽しくて、教えやすく、様々な人々が参加している環境の中で生涯にわたって活動的に過ごすという意欲を高めます。

お問い合わせ

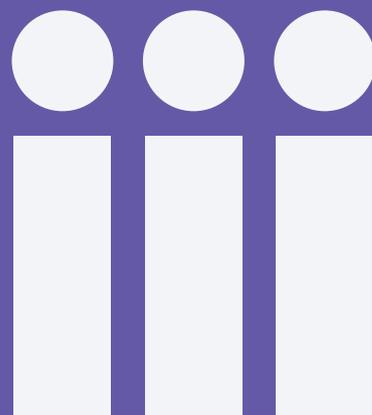
運営に関するサポートが必要な方や一般的な質問への回答をお探しの方は、お住まいの国の全国クリケット連盟にお問い合わせください。

www.icc-cricket.com/about/members





基礎知識



基本的な 運動技能



走る



捕る



投げる



二本の手で打つ

クリケットとは？

クリケットは、場所や時間を選ばず、誰もが競技に参加できるスポーツです。

クリケットの試合と基本動作についてより深く理解していただくために、国際クリケット評議会では、クリケットに関する簡単な説明動画を作成しました。

どこでもクリケット	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/cricket-everywhere
クリケットとは？	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket
バッティング	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/batting
ボウリング（投球）	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/bowling
フィールドイング	www.icc-cricket.com/about/development/what-is-cricket/fielding



上達のチャンス

クリケットは、バットとボールさえあれば、どこでも簡単にプレイできる競技です。criiioは、世界中で行われている数多くの競技方法を尊重して取り入れており、いつでも、どこでもクリケットを楽しめるデジタルプラットフォームを通じて、新しい参加者と既存の参加者の懸け橋となっています。

criiioクリケットプログラムへの参加者が競技を楽しんでいるならば、この機会に競技を続けさせてください。

www.icc-cricket.com/criiio

クラブに入る

クリケットは、老若男女を問わず、誰もがプレイできる素晴らしいスポーツです。クリケットは、実力に合わせて、驚くほど柔軟にアレンジできる競技です。

criiioクリケットプログラムの参加者が競技を楽しみ、地元のクラブに加入して本格的なクリケットの試合に参加し、新しい友達を作りたいと考えているなら、お住まいの国の全国クリケット連盟までご連絡ください。

www.icc-cricket.com/about/members

普及指導員の重要性

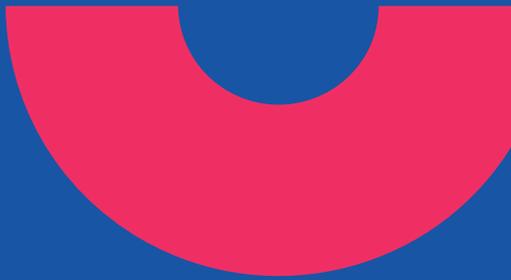
普及指導員の方に、お礼を申し上げます。皆様がこのプログラムに個人的に注ぎこんでいる時間と努力こそが、初めてクリケットに参加する方がクリケットを楽しめるかどうか、人や地域を団結させて元気とやる気を与える道に進めるかどうかを決定する上で最も重要な要因です。

普及指導員を見つけて訓練し、支援することは、本プログラムを成功させる上で極めて重要です。本プログラムは、あなたが有意義な体験を作り出すことができ、かつ参加者が試合を楽しんで新しいスキルを身に付け、新しい友人と出会い、その途上で何らかの成果を手にすることができる様々な人が集う楽しい環境を作るのに役立つ、重要な情報、戦略、基礎知識を提供するために設計されています。

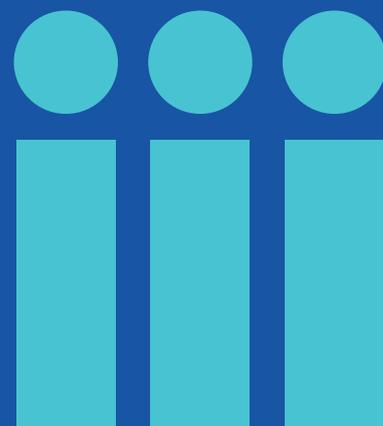
何が必要か？

だれでも、どこでも、いつでも競技をすることができるスポーツであるというだけでなく、バットとボールさえあればよいので、どのような用具でもプレイすることができます。

criiioクリケットプログラムの各セッションでは、使用可能な用具や代替りの選択肢を提案しています。工夫が得意な方のために、新聞紙を丸めて作ったバットやビニール袋でできたボールに至るまで（学校や環境保護プロジェクトに最適です。）、自分独自の用具の作り方のヒントも記載しています。



安全対策
をする



誰もが安全で楽しい環境を作る

他人が参加する活動を計画する際は常に、誰にも危害が生じないように、これらの活動をできるだけ安全で楽しいものにするように努める責任があります。

! このことは、子供その他のグループの弱い立場の人々（例えば、障害者）が参加する場合に特に重要です。

この責任の一環は安全対策と呼ばれています。安全対策は、競技場や器具のような物理的環境に留まらず、そこにいる人や人間関係にも及びます。

! 例えば、危害が人から加えられたり、お互いの接し方を通じて加えられることが時にはあります。活動の主催者として、あなたには、リスクの予防について検討し、活動の前や最中、後でリスクに対処する計画作成に努める注意義務があります。

安全対策の実際は以下のとおりです。

× 予防

参加者に危害が生じる確率を低くするために、相互の意思疎通と活動について十分に計画を立ててください。

✓ 正しい対応

子供や弱い立場の人々に危害が生じる可能性があることに気付いたときの対応方法について理解してください。

具体的に検討すべきこと

特に危害を受けやすい場合—例えば、障害をもった子供や少数民族出身者など、他人から、より危害を加えられやすい子供や大人がいます。これらのグループに属する人たちが活動から排除されないことも重要ですが、彼らの安全確保のためにさらなる措置を講じる必要があることもしばしばあります。

! 例えば、障害をもった子供が安全に参加できるようにするために、大人のリーダーを増員しなければならないことがあります。

子供や被害を受けやすい大人との直接的身体的接触—スポーツ活動を指導する大人は、参加者とのどのような直接的身体接触が許容されるのか、されないのかについて悩むことがあります。「接触禁止」方針を設ける必要はありませんが、あらゆる接触は、活動を指導する大人ではなく、プレイヤーが求めることに合致するものでなくてはなりません。

! 子供や成人の弱い立場の人々にハグしたり、触ったりすることは誤解を招いたり、相手を不愉快にすることがあります。もっとも、彼らを安全に監督するために、直接触れなければならない場合（例えば、子供が道路に飛び出そうとしたときに、飛び出しを防がなければならない場合）もありますが、過度であってはならず、懲罰として行ってはいけません。

安全対策上の懸念—ここでの「安全対策上の懸念」とは、誰かが被害を受けるリスクがあるという、私たちが持つ可能性のあるあらゆる懸念を意味します。何か悪いことが彼らに実際に起こっているのを見たり、彼らにそれについて話したり、例えば、殻に閉じこもったり、説明のつかない傷があつたりするなど行動や外観に心配な点が見られる場合などです。参加者が家庭で直面する問題や、活動中の経験に関連する懸念が含まれることもあります。これらにどのように対処するかについて考えなければなりません。

! 忘れないでください—スポーツのコーチは、子供たちにとって本当に立派で信頼できる大人となります。そのため、私たちに、それを重んじ、尊重するように行動しなければならないという特別な注意義務があります。

安全対策を可視化する—行動に関して人々に期待されていることや、遭遇した懸念を報告する方法をどのように教えるかについて検討してください。

! 何か不満や辛いことがある場合に、子供たちが信頼できる大人に相談する方法を知ることが特に重要です。そのため、このことを子供たちにわかりやすく伝える方法について検討してください。

安全対策の 実際

リスクを評価し、 最小限に抑える ために、検討 すべきこと

× 予防

活動中に含まれるすべてのリスクを検討し、可能な限りこれらのリスクを低減するような方法で活動を計画すること—活動そのものに含まれるリスクや活動にまつわるリスクについて検討してください。例えば、子供が活動をするために行き来する道は安全ですか？あるいは考慮しなければならないリスクはありませんか？

✓ 正しい対応

できる限りこれらのリスクに対処できるように計画を実行してください。リスクが高すぎる場合（例えば、参加する子供の数が多のに、大人の監督者はわずか1人であるなど）、活動を進めることが安全かどうか、あるいは別の計画を作成できるかどうかを検討する必要があります。

× 予防

活動に参加している子供の人数を安全に監督できる十分な大人が存在すること、全員を監督する方法、安全かつ透明に活動を支援する方法を計画すること。

✓ 正しい対応

子供向けの活動を行う場合には、子供に対する大人の比率に関して法的必要条件が地元にあるかどうかを確認すること。責任を果たし、互いに支え合うことができるので、誰か1人が問題に対処しなければならない場合に、大人の監督者がグループに残るようにするために、少なくとも大人が2人いれば常に安全です。

！ 安全に監督するために必要な大人の人数を決定する場合に考慮すべき点は、参加者の年齢および能力、グループの規模です。

× 予防

活動を指導する大人は、子供と接するのにふさわしい人物でなければなりません—採用の方法、犯罪歴確認に関する法律または自国における子供その他の弱い立場の人々とともに活動を行うことに関する法律で注意が必要なものがないかどうかを検討してください。

✓ 正しい対応

参加者の監督に適しているかどうかを確認するために、大人の監督者全員に地元で必要な手続きを完了させること。

！ 子供や弱い立場の人々と接するのに適した性格であることを確認する紹介状の提出を求めるとよいでしょう。

× 予防

子供たちの安全を確保するために、子供たちに関して持つべき情報、例えば、医療上またはアレルギーに関する問題、家族の連絡先などについて検討すること。

✓ 正しい対応

例えば、参加者がアレルギー反応や既往の医学的症状を起こした場合に安全に対処するための詳しい情報が記載された、安全に保管する登録用紙を作成すること。

× 予防

期待される行動について、関与者全員に周知徹底させること—大人全員に対する行動規範を作成すること、それとは別に、子供に理解しやすい言葉で書かれた子供用の行動規範の作成について検討すること。規範の作成を子供たちといっしょに行えば、採用する用語と行動を子供たちにふさわしく、分かりやすいものにする非常に有効な方法となります。

✓ 正しい対応

行動規範に対する軽い違反について慎重に問題にすれば、不適切な行動がエスカレートし、さらなる被害や深刻な危害の防止に役立ちます。

× 予防

自分たちの行動を釈明できるように、全員が助け合う仲間としてオープンで透明に行動するようにします—子供その他の弱い立場の人々に単独で接すると、子供その他の弱い立場の人々、あなたの立場が弱くなり、あなたの行動が曲解、誤解される可能性が高まります。

✓ 正しい対応

安全対策担当者として特別な役割を担う人を指定し、誰かまたは何かに懸念を抱いた場合に誰に相談すべきかを全員に周知させること。

！ 特に注意を払い、担当者を周知させる方法と担当者への相談方法を子供たちに知らせ、心配ごとに対応できる担当者が身近にいることを理解させてください。

× 予防

安全対策上の懸念が生じた場合にすべきことが分かるように、これらの懸念が生じる前に、対応方法について計画すること。

✓ 正しい対応

指定した安全対策担当者がさらに報告する必要がある場合、地域社会で支援が得られる場所について確認する—別の団体（例えば、学校、青少年センター、宗教奉仕活動団体）の一部として、またはその中で活動を行っている場合には、活動に関してその団体の安全対策上の取り決めを共有できるように、これらの取り決めを確認してください。

！ さらに公式な対応が必要な深刻な懸念に気付いた場合は、警察や公的保護などの法的機関への報告方法についても熟知してください。どの団体に通報すればもっともよいかは、あなたの地域社会で信頼されている団体がどこかによって決まります。民間非営利団体（NGO）や市民団体がこのような団体に該当することもあります。

活動の前に

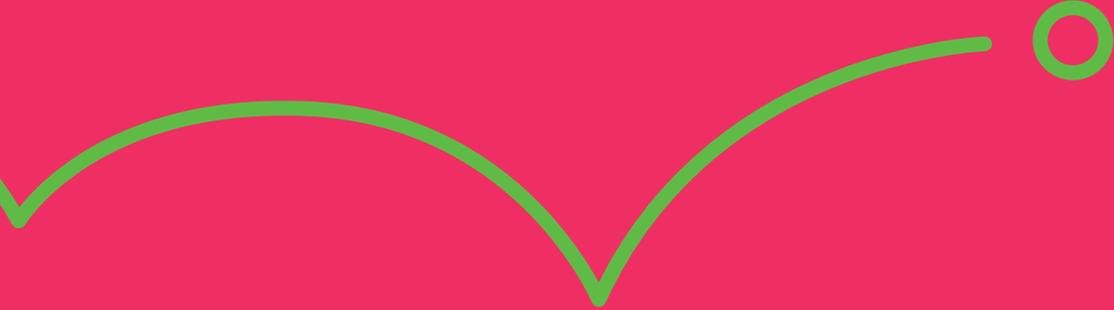
- リスク評価を完了し、特定したあらゆるリスクの管理方法について計画しましたか？
- 活動を手伝ってくれる、ふさわしい大人を、適切な人数見つけましたか？
- 行動に関して全員に期待される点について話し合いましたか？
- 指定された安全対策担当者を決めて、全員に誰が担当者であるか知らせましたか？
- 安全対策についてさらに強い関心を持たなければならない場合に、指定された安全対策担当者が、どこに支援を求めるべきか知っていることを確認しましたか？
- 親・保護者の連絡先、医療上またはアレルギーに関する情報など、安全を確保するために、参加者に関する必要な情報を全て取得しましたか？

活動の間に

- 全員が十分に参加していることを確認していますか？
- 監督している大人と参加者の間でのやりとりについて知っていますか？大人たちは、子供たちを尊重し、適切な態度でやりとりをしていますか？
- 気付いた懸念や、自分によって生じた懸念に対応していますか？

活動の後に

- セッションについてのフィードバックを行う機会を参加者に与えましたか？
- 活動からの帰路、または迎えの際の参加者の安全上の問題について知っていますか？



セッション の計画



プログラム概要



プログラム	訓練の目標	目標達成の基準	自主練習の開始	健全な精神 5分	スキル・ローテーション 30分	コネクタゲーム 20分
セッション1 動き回る、 投げる、 捕る、打つ	楽しみながら積極的に、動き回る、投げる、捕る、打つ。	<ul style="list-style-type: none"> 様々な方法で捕球できる 様々な方法で投げるができる 動いている球を打つことができる 他人を褒めて、やる気を高めることができる 	技能の冒険: 第1周	ホイッスル 3回	<ol style="list-style-type: none"> 捕球: パートナーとキャッチボール 投げる: 自陣をきれいに 打つ: 動いている球 	速射ノック
セッション2 投げる、 捕る、打つことを始める	楽しみながら積極的に、動き回り、投げ、捕る。 動いている球を打つことを始める。	<ul style="list-style-type: none"> 様々な方法で捕球できる 様々な方法で投げるができる 動いている球を打つことができる 敬意を持ってプレイすることによって、他人のやる気を高めることができる 	技能の冒険: 第1周	1分で握手	<ol style="list-style-type: none"> 捕る: 単独 投げる: 自分が投げられる距離を調べる 打つ: 動いている球 	速射ノック
セッション3 投げる、 捕る、打つ能力を強化し、 投球を始める	小規模な試合でボール投げと捕球をする。 自分が選んだバットを使用して、動いている球を打つ。 的に向けて投球することを始める。	<ul style="list-style-type: none"> ストライクゾーンに物を投げるができる 自分が選んだ動くボールを打つことができる ストライクゾーンにボールを投げるができる 小規模グループでのチームワークと働きを通じて、他人を团结させることができる 	技能の冒険: 第2周	ボールで 鬼ごっこ	<ol style="list-style-type: none"> 投げる/捕る: ループを繰り返す 打つ: 自分の城を守る 投球: 近くの的に当てる 	世界一周
セッション4 捕る、打つことを始める、 投球する	小規模な試合でボールを投げて捕る。 目標エリアの方向に投げる、打つ、投球する。	<ul style="list-style-type: none"> ストライクゾーンに投球できる 様々な距離で捕球できる 様々な物品を用いて、的に方向に物体を打つことができる 他人と一丸となって協力し、投げたり捕ることができる 	技能の冒険: 第2周	投球動作で 鬼ごっこ	<ol style="list-style-type: none"> 投球: ワニがいる小川 捕る: 後ろに下がる 打つ: 隙間に打つ 	世界一周
セッション5 動きの コントロール、 打撃の コントロール	物体を投げたり、捕ったりしながら様々な動き方を始める。 打撃を改善するために、小規模な試合を使用する。	<ul style="list-style-type: none"> 自分に向かってくる物体の方向に移動できる 的に向かって投げながら移動できる バットを調節して3方向以上に打つことができる 他人を楽しませることによって、他人をやる気を高めることができる 	技能の冒険: 第3周	全員が鬼	<ol style="list-style-type: none"> 捕る: パートナーとチャレンジ 投げる: ボールを的に当てる 打撃ゾーン: 点を取る 	どこでも クリケット
セッション6 動きの コントロール、 打撃と投球の コントロール	物体を投げたり、捕ったりしながら様々な動き方を始める。 打撃と投球を改善するために、小規模な試合を使用する。	<ul style="list-style-type: none"> 自分に向かってくる物体の方向に移動できる 的に向かって投げながら移動できる バットを調節して3方向以上に打つことができる 的に向かって投球できる 温かく受け入れられていると他人に感じさせて、人々を团结させることができる 	技能の冒険: 第3周	川に投球する レース	<ol style="list-style-type: none"> 捕る: 自分でチャレンジ 投げる: コップを積み重ねて当てる 投手対打者 	どこでも クリケット
セッション7 試合を作る	小規模な試合に参加して、複数の技術を使用する。 チームを励まして、チームが試合を理解できるように助ける。	<ul style="list-style-type: none"> 自分のチームの仲間を助け、励ますために前向きな言葉をかけることによって、仲間のやる気を高めることができる 試合のやり方を他人に説明することによって、人々を团结させることができる 自分のチームの価値を高める様々な方法を使用することにより、自信を与えることができる 	技能の冒険: 第4周	指示が反対	<ol style="list-style-type: none"> 試合を作る (5分) 試合をアレンジする (40分) チャレンジに取り掛かる (5分) 	
セッション8 どこでも クリケット	小規模な試合に参加して、複数の技術を使用する。 チームを励まし、チームが試合を理解する手助けをする。	<ul style="list-style-type: none"> 自分のチームの仲間を助け、励ますために前向きな言葉をかけることによって、仲間のやる気を高めることができる 試合のやり方を他人に説明することによって、人々を团结させることができる 自分のチームの価値を高める様々な方法を使用することにより、自信を与えることができる 	技能の冒険: 第4周	影	<ol style="list-style-type: none"> 誰でも: 小さなグループを2つのチームに分ける どこでも: どこでプレイしたいか いつでも: どのような方法で得点を付けるか 何でも: どのような用具でプレイするか 試合をしよう: さあ、外に出て、楽しもう 	

反省タイム 5分

普及指導員への メッセージ

積極的で情熱的に取り組み、
創意工夫をすれば成功します。

普及指導員の皆様へ

お忙しい中、地域での初心者向けクリケットプログラムの普及に取り組んでいただきましてありがとうございます。普及指導員の皆様には、技能、試合および友情を通して、子供たちをクリケットに熱中させるプログラムを作るお手伝いをさせていただきます。

以下に、プログラムを成功させるための7つのヒントが記載されています。

- 1 普及指導員として、参加した子供たちがクリケットを楽しめるようにすることが皆さんの一番重要な役割です。そのため、自分自身が活動的で積極的であるように努め、子供たちの努力の全てを誉めてあげてください。プログラム普及指導員は全員、子供たちを上達させる技術的な知識を教えるだけでなく、素晴らしい時間を与えられるように準備してください。
- 2 創意工夫に努め、周囲に合わせてアクティビティを自由に変えてください。私たちのプログラムは、どこでも実施できるように設計されています。参加者全員にとって安全な場所であることを確認し、選択した用具が使用者を負傷させない状態であることを確かめてください。本文書の安全セクションを参照して、参加者にとって最高の環境を創出するための計画と準備に役立ててください。
- 3 地域には、あらゆるレベルの参加者がいるかもしれません。このプログラムは、どの子供も成果を挙げられるように、技能訓練ごとに3つのレベルを用意しています。技能訓練ごとに、子供たちに2つの学習レベルに挑戦させて、達成させることをお勧めします。
- 4 なじみのない体験をするときでも親しい仲間と一緒にであれば、子供たちはより大きな力を発揮します。最初は、子供たちが信頼する知り合いと一緒にグループを作るようにしてください。これによって、不安とストレスが軽減されます。
- 5 このプログラムを実施する際には、時刻と天候について考慮してください。日光を長時間浴びることは子供の健康にとって危険な場合があります。このイベントでは、子供たちが暑い太陽や寒い雨天の下で長時間過ごさないように配慮してください。セッションを実施し、それに応じて合わせられる別の会場を探してください。
- 6 質問と課題を使用し、参加する子供たちの学習と成長を後押しする学習環境を設けてください。私たちは、参加した子供たちが学習を促し、探究できる人間になって欲しいと考えています。助言を与える際には、例えば、「投球するとき、ボールを一回バウンドさせることができる？」など、簡潔な表現を使うようにしてください。すべきことを子供たちに指示するのではなく、グラウンドに二本のロープを追加して、参加した子供たちが的にすることができる海峡／小川を追加して学習環境を整えてください。
- 7 参加した子供たちを中心にしたアプローチを採用したり、プログラム全体に参加者の声を取り入れてください。参加者たちのアイデアを共有し、21世紀の市民となるスキルを高めるのに役立つコミュニケーションの時間を与えるようにしてください。

それでは、皆さんの地域を元気にして下さい。

コーチの方法 コーチをする際の移動の仕方



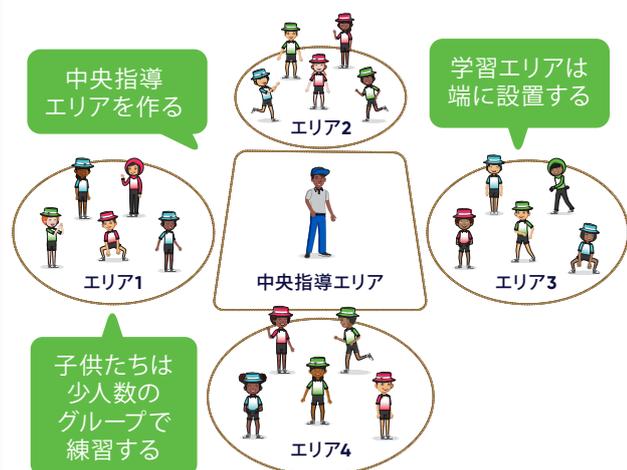
セッションの構造

下の表には、各セッションの構造の概要が記されています。参加者の技能をテストするための試合時間を追加して、クリケットの行程の次の段階に進む準備ができるようにしたセッション7と8を除けば、各セッションの構造は同じです。カリキュラムは8週にわたって実施するように設計されており、各週に1つのセッションが行われます。延長または短縮が必要なプログラムについては、自分が好きな動作を選択して、同じ構造に従って自分独自のセッションを作成してください。

セッションは、同時に最大30名の子供をサポートするように設計されています。技能練習やゲームについては、子供たちが積極的に活動する時間を最大限にするために、クラスはより小規模なグループに分けられます。

	セッションの30分前 準備と自主練習の開始：技能の冒険
	5分 団結力を高めるゲーム：健全な精神
	30分：活動ごとに10分 スキル・ローテーション
	20分 コネクタゲーム
	5分 反省と後片付け

準備



準備 セッションの30分前

- 普及指導員にとって最も重要な時間です。技能訓練の準備を整えるために早めに到着してください。

自主練習の開始：技能の冒険

- 技能の冒険とは、全ての子供たちが本日のセッションに到着するのを普及指導員が待っている間に、子供たちが各人で取り組める無作為に行う4つの動作です。これは、子供たちが到着する前に行う準備なので、予定の時間が始まった時点で終了してください。
- この自由なプレイは、参加者が身体面、精神面でセッションの準備をする上で重要です。参加者は、この時間に、新しい技能を使う工夫をして、これらの技能が効果を発揮するかどうかを自分で確かめることができます。

団結力を高めるゲーム：健全な精神 5分

- これは、心拍数を上げる短い試合を通じて、子供たちを互いに結びつけるのに優れた方法です。ここで重要な点は、各人の心拍数を上げるために、全員が常に参加していることです。

スキル・ローテーション 30分ー各動作あたり10分

- 常に時間を計測し、各動作は約10分間続けます。
- 次の場所に移る前には、ホイッスルを使って動作を停止させてください。
- 用具とスペースがコネクタゲームのために必要となることがあるので、スキル・ローテーションの終了時には、参加者に片付けをさせ、用具を元に戻させてください。

コネクタゲーム 20分

- これらの小規模な試合は、セッションを通じて学んだ実践的スキルを試す機会となります。誰でも、いつでも、どこでも、どんな用具でもプレイできる楽しい試合です。

反省タイムと後片付け 5分

- 参加者は後片付けをし、用具を元の場所に戻し、中央指導エリアに集まります。
- 新しく習った技能や仲間を団結させて、やる気と元気を高めるというクリケットが目指す目標を達成する上で今日のセッションがどのように役立ったかについて考えさせる質問をします。
- セッションについての簡単な意見を参加者から集めることは、質の高いクリケットを体験できて満足しているという確信を得るための優れた方法です。

普及指導員へのヒント

- 各セッションには、技能をより簡単にする方法とより難しくする方法についてのヒントだけでなく、用具に関する様々な選択肢、用具の代替物、独自の用具の作り方に関するアイデアが記載されています。
- 繰り返すことが成功を収める上で有用であることを忘れないでください。
- あなた自身が楽しんでいるのを見れば、参加者ももっと楽しくなるので、顔に笑みを浮かべ、はつらつとするようにしてください。

セッション1

動き回る、投げる、捕る、打つ

訓練の目標

楽しみながら積極的に、動き回る、投げる、捕る、打つ。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体
 - 各種のボールサイズ—大、中、小
 - 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バット—通常のバットの他、丸めた新聞紙などの創作したもの
- スタンプ—通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど

目標達成の基準

- 様々な方法で捕球できる
- 様々な方法で投げることができる
- 動いている球を打つことができる
- 他人を褒めて、やる気を高めることができる

アレンジ

！ より簡単にする

- 投げる用具に手を加える（例えば、ボールを大きくしたり、丸めた紙を捕球する）
- ボール投げと捕球を簡単にするために、ボールが戻ってくる壁などを利用する
- 捕球前にバウンドさせる

！ より難しくする

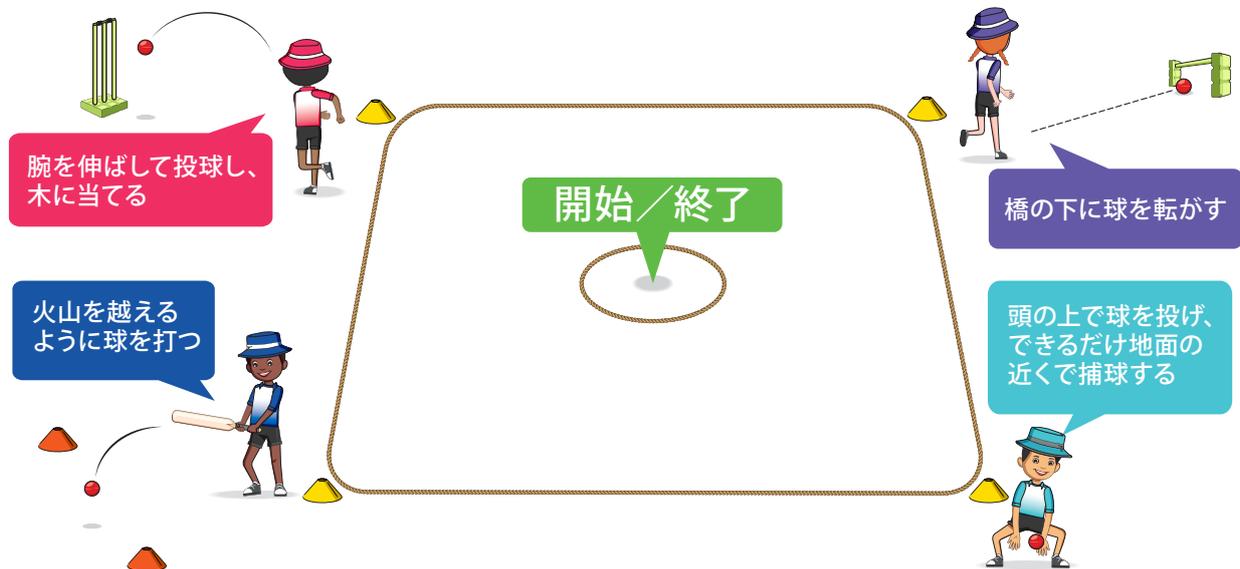
- パートナーとの距離を増やす
- 投げるときと捕るときに利き手でない方の手を使う
- 捕球に挑戦させるために1分間チャレンジ方式を追加する

自主練習の開始

技能の冒険:第1周



子供たちが到着したらすぐに
取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

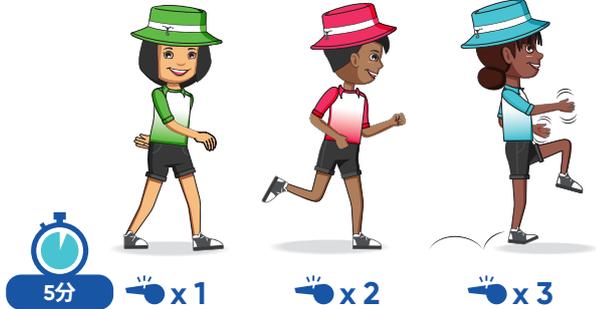
健全な精神:ホイッスル3回

ホイッスルが鳴るたびに、ホイッスルに応じて参加者は以下の行為を行います。

ホイッスル1回一歩く

ホイッスル2回一ジョギング

ホイッスル3回一ぴよんぴよん跳んで、握手する



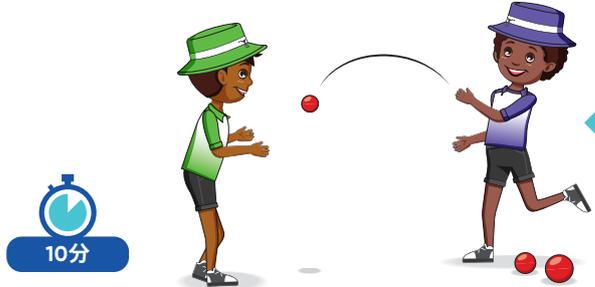
スキルセッション1

捕る:パートナーとキャッチボール

レベル1 大きな物体を使ってパートナーとキャッチボール、30回。

レベル2 エリア内を歩きながら、中型の物体を使ってパートナーとキャッチボール、40回。

レベル3 エリア内をジョギングしながら小さな物体を使ってパートナーとキャッチボール、50回。



スキルセッション2

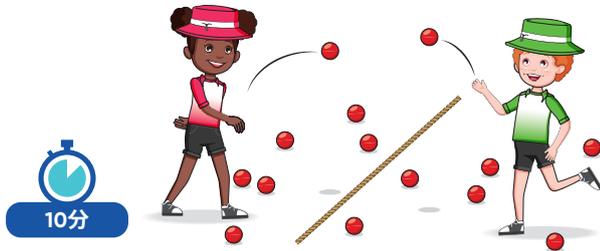
投げる:自陣をきれいに

練習場所を半分に分けて、それぞれに投げられる柔らかい物品をたくさん置きます。指導者が「止め」と言った時点で、自陣に残っている物品の数をできるだけ少なくすることが試合の目的です。

レベル1 ローリングまたは下手投げ

レベル2 上手投げ

レベル3 ボウリング



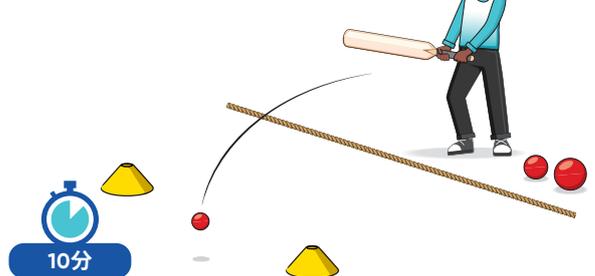
スキルセッション3

打つ:動いている球

レベル1 自分が選んだバットで、2つのコーンの間に大きな球を打つ。

レベル2 自分が選んだバットで、2つのコーンの間に中型の球を打つ。

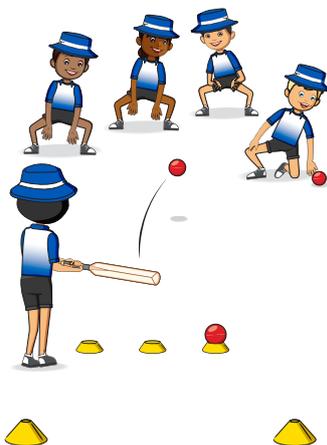
レベル3 自分が選んだバットで、2つのコーンの間に小さな球を打つ。



コネクタゲーム

速射ノック

- 打者がボールを打ち、できるだけ多くコーンの周りを走ります。コーンを1周することに1点が与えられます。
- 野手がボールをホームポジションに戻したら、打者が交代します。



反省タイム

- 活発に動いた後の気分はどうか。
- クリケット以外で、投げる動作をどのように使えますか。
- 誰かが投げているときに、捕球をどのように使えますか。
- 5人を見つけて、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けます。
- 自分に自信が持てましたか。試合や動作の際に全力を出しましたか。



セッション2

投げる、捕る、打つことを始める

訓練の目標

楽しみながら積極的に、動き回り、投げ、捕る。動いている球を打つ。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体
 - › 各種のボールサイズー大、中、小
 - › 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バットー通常のバットの他、創作したもの：丸めた新聞紙
- スタンプー通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど
- 的ー自分のエリアの周囲を見回してみる

目標達成の基準

- 様々な方法で捕球できる
- 様々な方法で投げることができる
- 動いている球を打つことができる
- 敬意を持ってプレイすることによって、他人のやる気を高めることができる

アレンジ

！ より簡単にする

- 打つバットやボールを大きくする
- 標的エリアを大きくする
- 的への距離を短くする

！ より難しくする

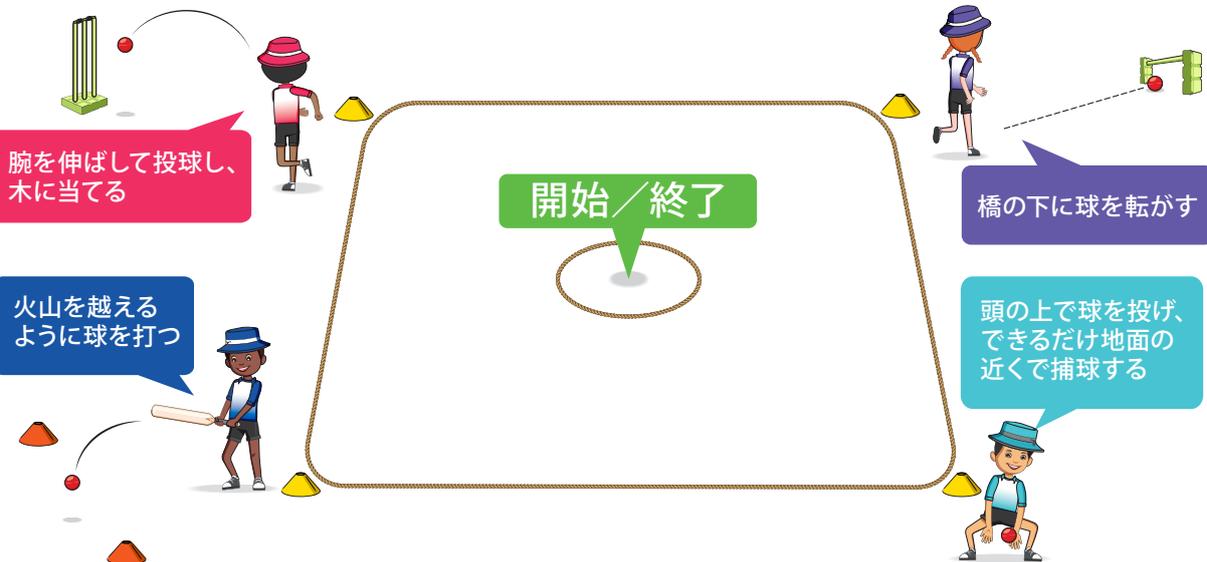
- 打つバットやボールを小さくする
- 投げる動作と打つ動作で体の両側を使う
- 動的的を狙う、または動いている球を打つ

自主練習の開始

技能の冒険:第1周



子供たちが到着したらすぐに
取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

健全な精神:1分で握手

- 敬意を込めた握手とは何か質問します。
- 参加者たちに練習時間を与えます。
- 1時間にできるだけ多くの握手をします。

アレンジする

自分だけの握手を考案します。



5分

スキルセッション1

捕る:単独

- レベル1 自分で捕球しながらロープを歩く。
- レベル2 高く投げたり、低く投げたりして捕球しながらジョギングする。
- レベル3 様々な方法で投げて片手で捕球しながらジョギングする。

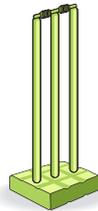


10分

スキルセッション2

投げる:自分が投げられる距離を調べる

- レベル1 狭い範囲で投げて、的に当てる。
- レベル2 中程度の範囲で投げて、的に当てる。
- レベル3 広い範囲で投げて、的に当てる。



10分

スキルセッション3

打つ:動いている球

- レベル1 自分が選んだバットで、2つのコーンの間に大きな球を打つ。
- レベル2 自分が選んだバットで、2つのコーンの間に中型の球を打つ。
- レベル3 自分が選んだバットで、2つのコーンの間に小さな球を打つ。

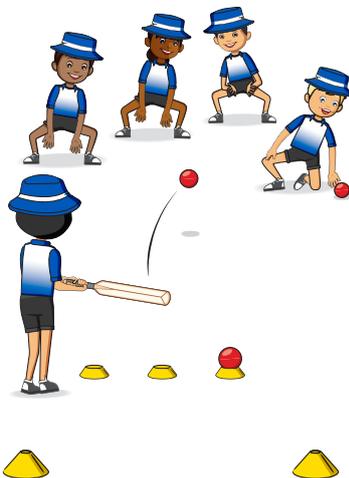


10分

コネクタゲーム

速射ノック

- 打者がボールを打ち、できるだけ多くコーンの周りを走ります。コーンを1周するごとに1点が与えられます。
- 野手がボールをホームポジションに戻したら、打者が交代します。



20分

反省タイム

- ボール投げと捕球はどの程度上達しましたか。
- 自分に向けて投げられたどんな物体を打てましたか。
- 5人を見つけて、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けましたか。
- チームメイトや友達を手助けしたり、サポートすることによって敬意を表しましたか。



5分

セッション3

投げる、捕る、打つ能力を強化し、投球を始める

訓練の目標

小規模な試合でボール投げと捕球をする。

自分が選んだバットを使用して、動いている球を打つ。

的に向けて投球を始める。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体
 - 各種のボールサイズー大、中、小
 - 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バットー通常のバットの他、丸めた新聞紙などの創作したもの
- スタンプー通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど
- 的ーコーン、自然の的

目標達成の基準

- ストライクゾーンに物を投げるができる
- 自分が選んだ動くボールを打つことができる
- ストライクゾーンにボールを投げるができる
- 小規模グループでのチームワークと働きを通じて、他者を団結させることができる

アレンジ

！ より簡単にする

- パートナーの方にボールを転がす
- 止まったボールを打つ
- 当てる的を大きくする

！ より難しくする

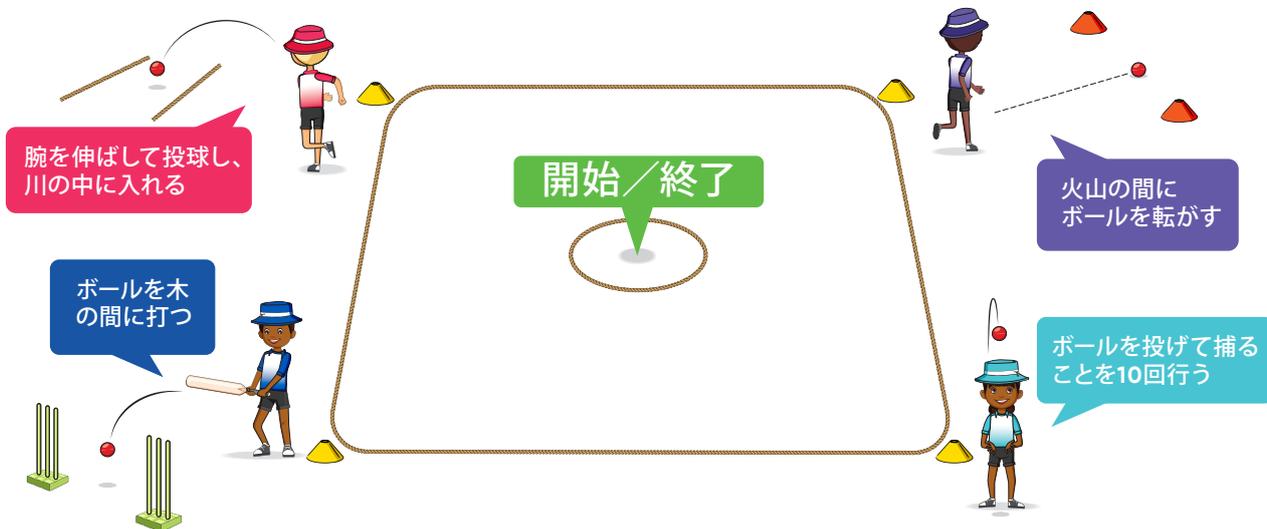
- 投げるときと打つときに利き手でない方の手を使う
- 動的的に投げる
- 投げて、投球してまたは打って当てる的を小さくする

自主練習の開始

技能の冒険:第2周



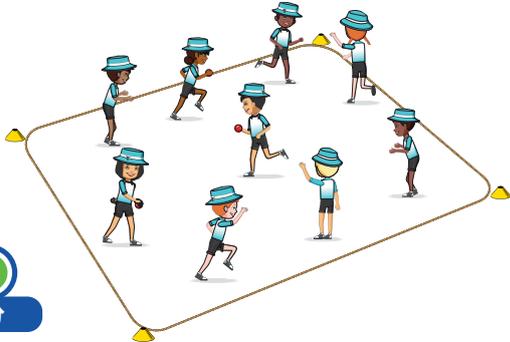
子供たちが到着したらすぐに
取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

健全な精神: ボールで鬼ごっこ

- 「鬼」の役になる子供たちを選ぶ。
- 鬼は、他の子供をボールで捕まえる。
- 捕まった子供はボールをもらう。
- まだ捕まっていない子供を捕まえる。

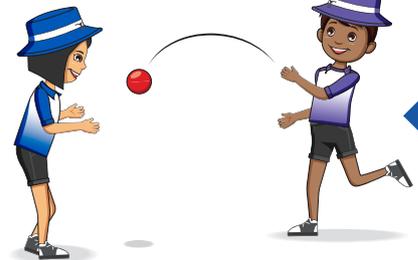


5分

スキルセッション1

投げる／捕る: ループを繰り返す

- レベル1 壁に向けて投げて、捕球するのを20回。投げる構えを変えて繰り返す。
- レベル2 自分で投げて、捕球するのを20回。位置を変えて繰り返す。
- レベル3 パートナーとともに投げて、捕球するのを20回。パートナーを変えて繰り返す。



10分

スキルセッション2

打つ: 自分の城を守る

5つの物品を使って子供たちに城を作らせます。

- レベル1 自分の城に当てさせないように、自分に向かって投球された大きなボールを打つことを10回連続で行う。10回終わったら役割を入れ替える。
- レベル2 自分の城に当てさせないように、自分に向かって投球された中型のボールを打つことを10回連続で行う。10回終わったら役割を入れ替える。
- レベル3 自分の城に当てさせないように、自分に向かって投球された小さなボールを打つことを10回連続で行う。10回終わったら役割を入れ替える。



10分

スキルセッション3

投球: 近くの的に当てる

- レベル1 大きな的(サッカーボール大)を準備し、10歩離れたところから投球する。所定の時間内に、何回的に当てることができるか。3回連続で的に当たれば、次のレベルに進む。
- レベル2 中型の的に準備し、15歩離れたところから投球する。所定の時間内に、何回的に当てることができるか。3回連続で的に当たれば、次のレベルに進む。
- レベル3 小さな的に準備し、20歩離れたところから投球する。所定の時間内に、何回的に当てることができるか。



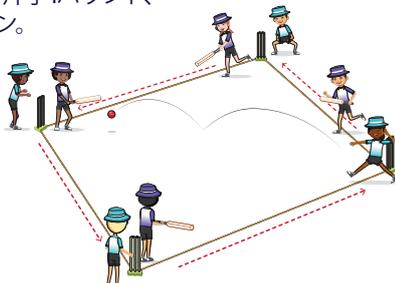
10分



コネクタゲーム

世界一周

- 投球されたボールを打った後、打者は次のスタンプに走ります(1点)。この間、野手と投手はボールを捕ったり、スタンプを打ったり、または打者がスタンプの間を走っている際にスタンプを打つ(5点)ことによって、アウトを取ろうとします。投球は連続して行います。5分後にチームを交代します。
- 高度なルール: 片手1バウンド、ヒットエンドラン。



20分

反省タイム

- どうやって投げれば的に当てることができましたか。
- 2つのコーンを通り過ぎるようにボールを打つのが簡単あるいは難しかったのはどちらのバットでしたか。
- 5人を見つけて、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けます。



5分

セッション4

捕る、打つことを始める、投球する

訓練の目標

小規模な試合でボールを投げて捕る。

目標エリアの方向に投げる、打つ、投球する。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体
 - › 各種のボールサイズ—大、中、小
 - › 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バット—通常のバットの他、丸めた新聞紙などの創作したもの
- スタンプ—通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど
- 的—コーン、自然的

目標達成の基準

- ストライクゾーンに投球できる
- 様々な距離で捕球できる
- 様々な物品を使用して、的の方向に物体を打つことができる
- 他人と一丸となって協力して、投げることおよび捕ることができる

アレンジ

！ より簡単にする

- 投げるボールと捕るボールを大きくする
- 投球の的を大きくする
- 打者に打たせるために打者の方向に球を転がす

！ より難しくする

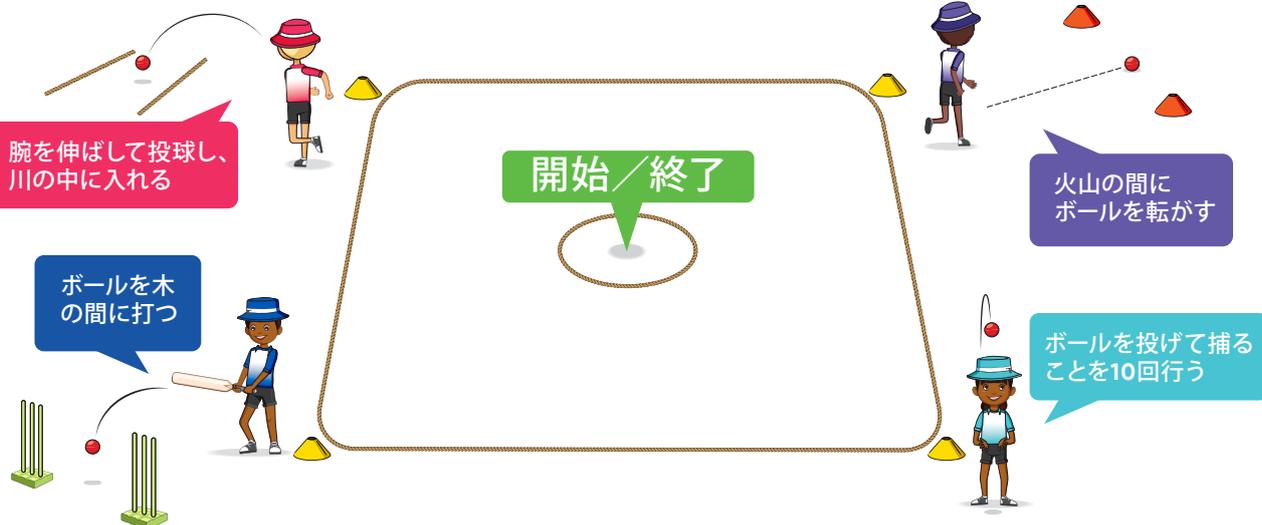
- 投げるボールと捕るボールを小さくする
- ペースを上げて投球してみる
- 投手が投球の速度を上げさせるか、ボールを打つときの距離を短くする

自主練習の開始

技能の冒険:第2周



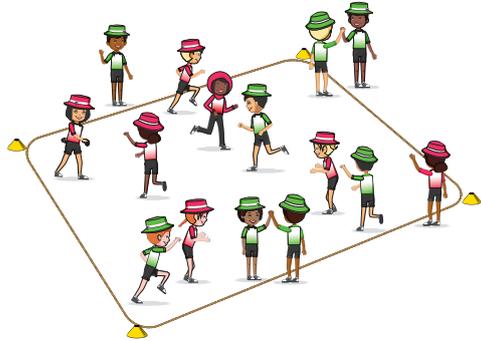
子供たちが到着したらすぐに
取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

健全な精神：投球動作で鬼ごっこ

- 「鬼」の役になる子供たちを選ぶ。
- たすきをつけないで、他の子供を捕まえる。
- 捕まえたら片手を上げる。
- 投球動作でハイタッチを受けて復帰する。



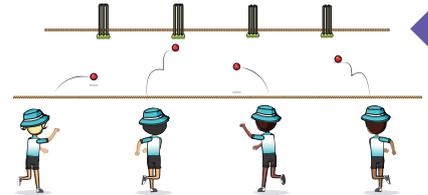
5分

スキルセッション1

投球：ワニがいる小川

- レベル1 立っている位置から投球し、小川の中にボールを3回入れる。成功したらレベル2に挑戦する。
- レベル2 歩いたり、走って投球し、小川の中にボールを5回入れる。
- レベル3 歩いてまたは走って投球し、小川の中にボールを入れ、スタンプに5回当てる。

投球スペースを増やすために、投球する場所を変えなければならないことがある。

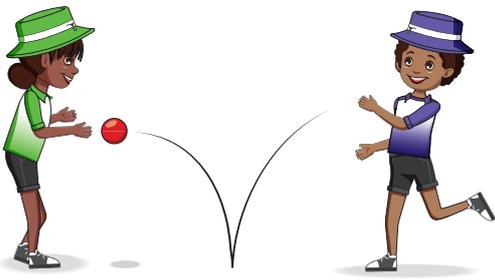


10分

スキルセッション2

捕る：後ろに下がる

- レベル1 バウンドして投げて捕球する。
- レベル2 下手投げで投げる／捕球する。
- レベル3 上手投げで投げる／捕球する。

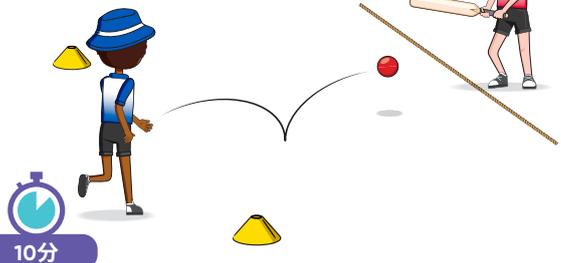


10分

スキルセッション3

打つ：間隙に打つ

- レベル1 転がるボールを2つのコーンの間にバットで10回打つ。
- レベル2 バウンドするボールを2つのコーンの間にバットで10回打つ。
- レベル3 投球されたボールを2つのコーンの間にバットで10回打つ。

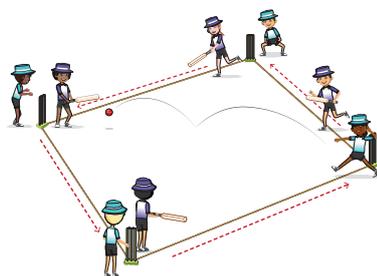


10分

コネクタゲーム

世界一周

- 投球されたボールを打った後、4人の打者が次のスタンプに走ります(1点)。この間、野手と投手はボールを捕ったり、スタンプを打ったり、または打者がスタンプの間を走っている際にスタンプを打って(5点)、アウトを取ろうとします。投球は連続して行います。5分後にチームを交代します。
- 高度なルール：片手1バウンド、ヒットエンドラン。



20分

反省タイム

- どうやって投げれば的に当てることができましたか。
- 2つのコーンを通るようにボールを打つのが簡単あるいは難しかったのはどちらのバットでしたか。
- 5人を見つけて、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けます。
- ボールを打つ体勢に入るには、どのように体を動かせばよいですか。
- 小川の中にどれくらい投球できましたか。自分に一番合っているレベルはどれでしたか。



5分

セッション5

動きのコントロール、打撃のコントロール

訓練の目標

物体を投げたり、捕ったりしながら様々な動き方をする。

打撃を改善するために、小規模な試合を使用する。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体
 - › 各種のボールサイズ—大、中、小
 - › 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バット—通常のバットの他、丸めた新聞紙などの創作したもの
- スタンプ—通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど
- 的—コーン、自然的

目標達成の基準

- 自分に向かってくる物体の方向に移動できる
- 的に向かって投げながら移動できる
- バットを調節して3つ以上の方向に打つことができる
- 他人を楽しませることによって、他人のやる気を高めることができる

アレンジ

！ より簡単にする

- より簡単に捕ったり打てるように、より大きなボールを使用する
- 接触面を増大させるために、打つ際により大きなバットを使用する
- 自分と同じような実力のパートナーと一緒に練習する

！ より難しくする

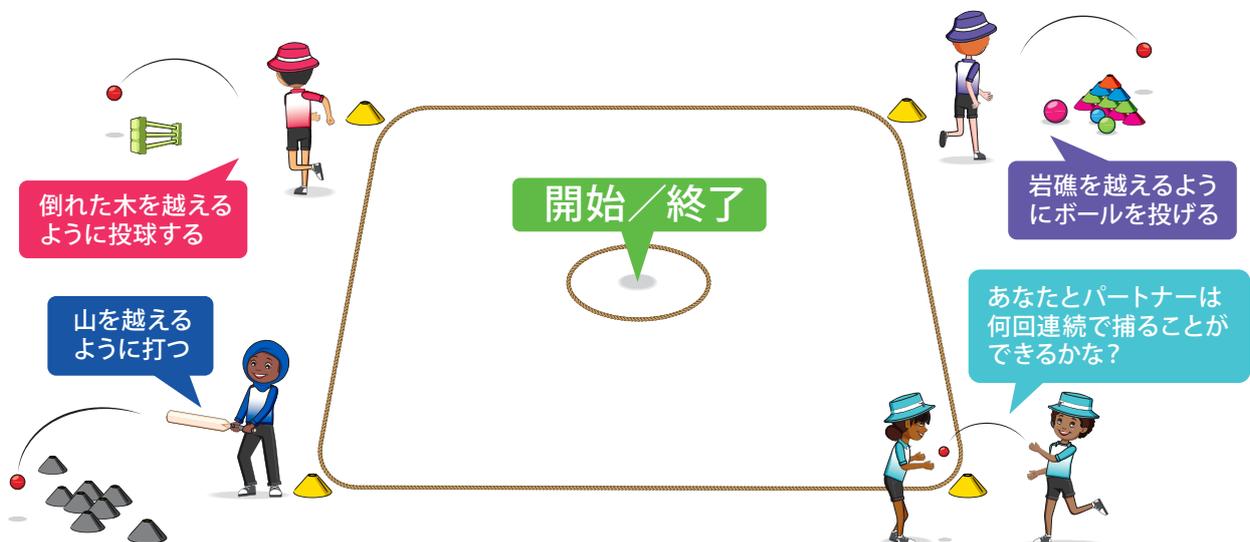
- 打つ動作の際により小さなボールを使用する
- 各捕球動作のためにより弾むボールを使用する
- 捕る能力と打つ能力を試すために、自分より投げられる能力が優れたパートナーと一緒に練習する

自主練習の開始

技能の冒険:第3周



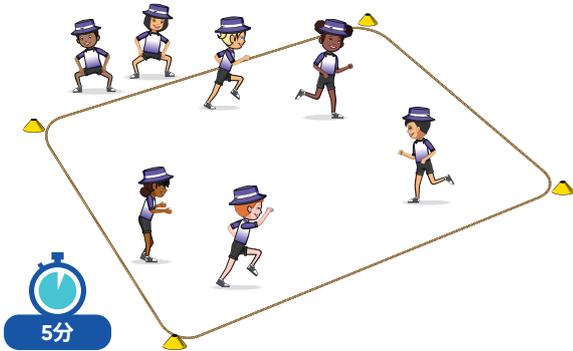
子供たちが到着したらすぐに
取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

健全な精神：全員が鬼

- 全員が「鬼」になる。
- 捕まったら、短い運動をして再びゲームに加わる（例、指定の区域でスクワット5回、腕立て伏せ2回）。



スキルセッション1

捕る：パートナーとチャレンジ

- レベル1 パートナーとキャッチボールを30回（声を出して数える）。終わったら、「今のはどう」と叫ぶ。
- レベル2 パートナーと一緒に歩き回りながら、キャッチボールを50回（声を出して数える）。終わったら、「今のはどう」と叫ぶ。
- レベル3 パートナーと一緒に歩き回りながら、キャッチボールを70回（声を出して数える）。終わったら、「今のはどう」と叫ぶ。



スキルセッション2

投げる：ボールを的に当てる

- レベル1 下手投げまたは上手投げで、1分間に1つの大きな的／物体に当てるために1つのボールを使用する。
- レベル2 上手投げで、1分間に2つの的／物体に当てるために2つのボールを使用する。
- レベル3 横方向に移動しながら上手投げで、1分間に、困難な距離にある3つの的／物体に当てるために3つのボールを使用する。

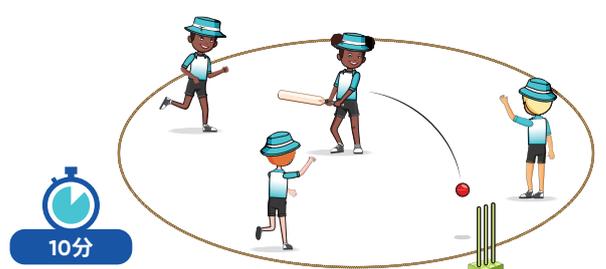


スキルセッション3

打撃ゾーン：点を取る

打者の周りに、幅5メートルから幅20メートルの円を描く。

- レベル1 物体を打って、エリアの外に出す。
- レベル2 物体を打って、ゴロでエリアの外に出す。
- レベル3 打者の近くの狭いエリアの中に留まるように物体を打つ。



コネクタゲーム

どこでもクリケット

- 試合に必要な用具を選びます。
- 試合をする場所を選びます（大いに工夫してください）。
- どのようなルールで試合をしますか。
- 全員に投球し、打つ機会を与えるにはどうすればよいでしょうか。
- あなたのスコアはありますか。
- 試合はいつ終わりますか。



反省タイム

- どうすればさらに多くの物体を捕ることができますか。
- 打撃ゾーンで何点取りましたか。
- 今日は、他の人を楽しませましたか。
- 5人を見つけて、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けます。
- どのように工夫しましたか。動作練習や試合で見た工夫の例は何ですか。



セッション6

動きのコントロール、打撃と投球のコントロール

訓練の目標

物体を投げたり、捕ったりしながら様々な動き方を
する。

打撃と投球を改善する
ために小規模な試合を
使用する。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体
 - › 各種のボールサイズ—大、中、小
 - › 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バット—通常のバットの他、丸めた新聞紙などの創作したもの
- スタンプ—通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど
- 的—コーン、自然的

目標達成の基準

- 自分に向かってくる物体の方向に移動できる
- 的に向かって投げながら移動できる
- バットを調節して3方向以上に打つことができる
- 的に向かって投げることができる
- 自分が温かく受け入れられていることを他人に感じさせて、人々を**団結させる**ことができる

アレンジ

！ より簡単にする

- 各グループに経験豊富な選手を加える
- 投球のペースを抑える
- このグループがプレイする場所を指定する

！ より難しくする

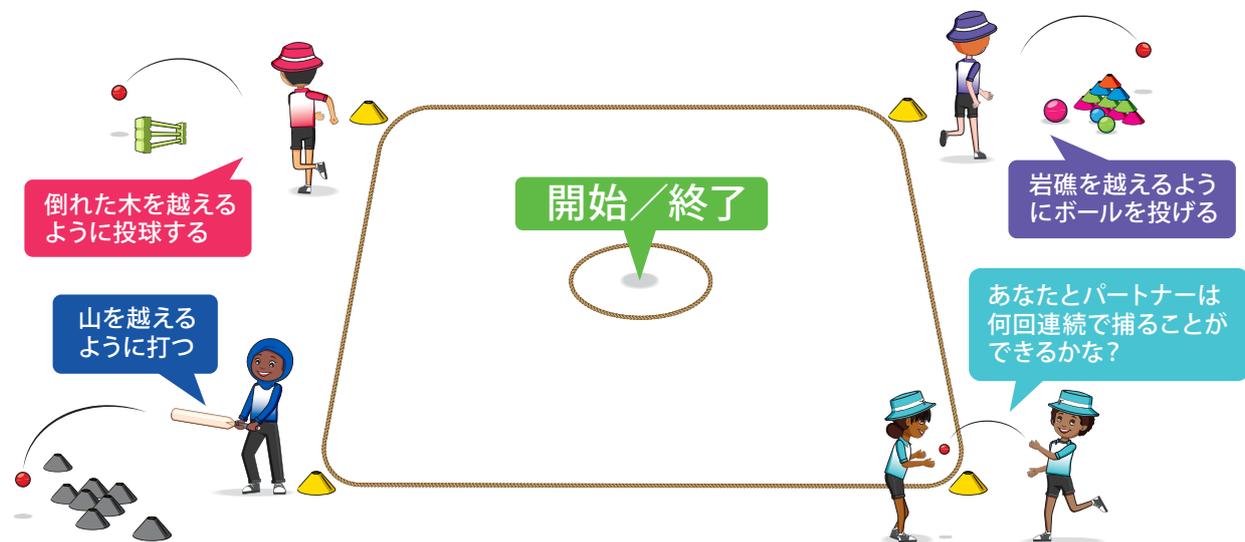
- 投手が投球するときに立つ勾配を色々と選択する
- 木のあるエリアでプレイする
- ボーナスを獲得する機会を増やす

自主練習の開始

技能の冒険:第3周



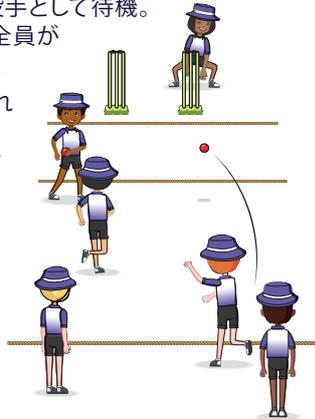
子供たちが到着したらすぐに
取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

健全な精神：川に投球するレース

- 1チーム当たりの参加者は3名～4名。参加者1は投手。参加者2はウィケットキーパー。参加者の3/4は次の投手として待機。投球された後には、全員が1つのスポットを回る。
- ボールを川の中に入れる=5点。ボールを川の中に入れて、スタンプに当てる=10点。



5分

スキルセッション1

捕る：自分でチャレンジ

- レベル1 空中に物体を投げてから、拍手をして、自分でキャッチする。あなたの記録はどうだった？
- レベル2 空中に物体を投げてから、拍手をして、片手でキャッチする。あなたの記録はどうだった？
- レベル3 上の方にボールを投げ、バウンドさせ、小さな石または棒を拾い上げてからキャッチする。



10分

スキルセッション2

投げる：コップを積み重ねて当てる

- レベル1 コップを10個積み重ねてから、線まで走って戻り、倒すために5回投げる。
- レベル2 コップを6個積み重ねてから、線まで走って戻り、倒すために5回投げる。
- レベル3 コップを3個積み重ねてから、線まで走って戻り、倒すために5回投げる。



10分

スキルセッション3

投手対打者

- 4人のグループ。投手および野手対打者のペア。
- 打者のペアは10個のボールと対戦する（各人5個）。5回の対戦（投球）を終えたら、投手と野手の役割を交代する。
- 投球することに…誰が勝ったか。勝ったのは投手、それとも打者？対戦に勝ったチームが1点。



10分

コネクタゲーム

どこでもクリケット

- 試合に必要な用具を選びます。
- 試合をする場所を選びます（大いに工夫してください）。
- どのようなルールで試合をしますか。
- 全員に投球し、打つ機会を与えるにはどうすればよいですか。
- あなたのスコアはどうですか。
- 試合はいつ終わりますか。



20分

反省タイム

- 後ろ向きに走りながら的に当てることができましたか。
- 今日、チームワークをどのように活用しましたか。
- 普段は親しくない人と話をしましたか？近くに行き、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けます。



5分

セッション7

試合を作る

訓練の目標

小規模な試合に参加して、複数の技術を使用する。

チームを励まし、チームが試合を理解する手助けをする。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体
 - 各種のボールサイズー大、中、小
 - 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バットー通常のバットの他、丸めた新聞紙などの創作したもの
- スタンパーー通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど
- 的ーコーン、自然的

目標達成の基準

- 自分のチームの仲間を助け、励ますために前向きな言葉をかけることによって、仲間のやる気を高めることができる
- 試合のやり方を他人に説明することによって、人々を団結させることができる
- 自分のチームの価値を高める様々な方法を使用することにより、自信を与えることができる

アレンジ

！ より簡単にする

- 許されるルールを減らす
- 各グループに経験豊富な選手を入れる
- 生徒にとって使いやすい用具を使う

！ より難しくする

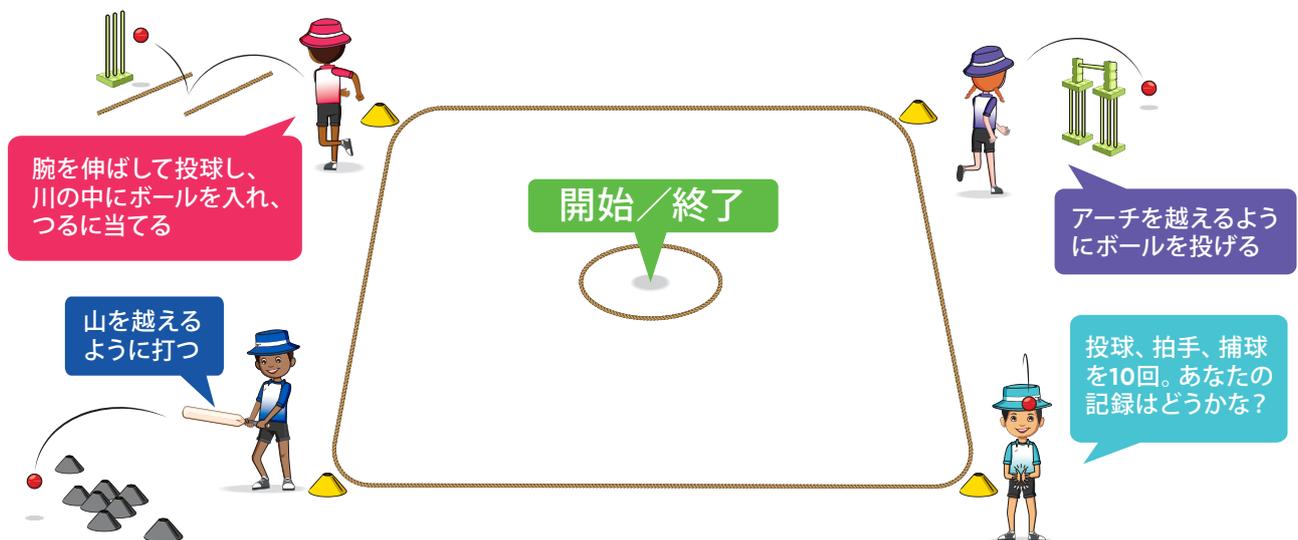
- 用具をクリケット用具でないものに限定する
- ピッチのサイズを変える
- フィールドのサイズを変える

自主練習の開始

技能の冒険:第4周



子供たちが到着したらすぐに取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

健全な精神：指示が反対

グループは、以下の指示に従って、競技エリアの周りを動く。

- レベル1 歩く／止まる
- レベル2 飛び跳ねる／拍手する
- レベル3 ジョギング／鶏の鳴き声をする
- レベル4 歩くは、止まるを意味する
- レベル5 拍手は、飛び跳ねることを意味する
- レベル6 鶏の鳴き声は、ジョギングを意味する



ステージ1

試合を作る

あなたのゲーム：6人のグループ

- プレイのルールを5つ選ぶ。
- プレイの用具を5つ選ぶ。
- さあ、あなたの試合を作ろう。



ステージ2

試合をアレンジする

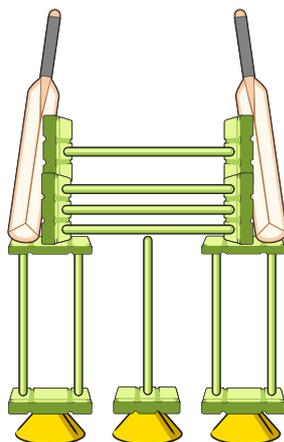
- 打者はプレイに使う好きなバットを選ぶ。
- 投手は投球に使う好きなボールを選ぶ。
- 打者と投手は打つためまたは投球のための好きな品物を選択する。



ステージ3

挑戦に取り掛かる： 一番高い塔を建てる

- 各チームは道具かばんから10個のアイテムを取り出す。
- 「始め」の合図を出したら、一番高い塔を建てるために5分が与えられる。



反省タイム

- あなたはチームとしてどのような働きをしましたか。
- 前向きな言葉を使いましたか。使った場合、他の人と分かち合うことができますか。
- 5人を見つけて、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けます。



セッション8

どこでもクリケット

訓練の目標

小規模な試合に参加して、複数の技術を使用する。

チームを励まし、チームが試合を理解する手助けをする。

提案する用具の例

- 各種の投げる物体：
 - › 各種のボールサイズ—大、中、小
 - › 投げる、捕る、打つための様々な柔らかい物品／玩具
- グラウンドにロープを張ったり、線を引く
- バット—通常のバットの他、丸めた新聞紙などの創作したもの
- スタンプ—通常のスタンプの他、利用可能なもの、例えば、くず入れ、木、公園のベンチなど
- 的—コーン、自然的

目標達成の基準

- 自分のチームの仲間を助け、励ますために前向きな言葉をかけることによって、仲間のやる気を高めることができる
- 試合のやり方を他者に説明することによって、人々を団結させることができる
- 自分のチームの価値を高める様々な方法を使用することにより、自信を与えることができる

アレンジ

！ より簡単にする

- 各グループに経験豊富な選手を加える
- 投球のペースを抑える
- このグループがプレイする場所を指定する

！ より難しくする

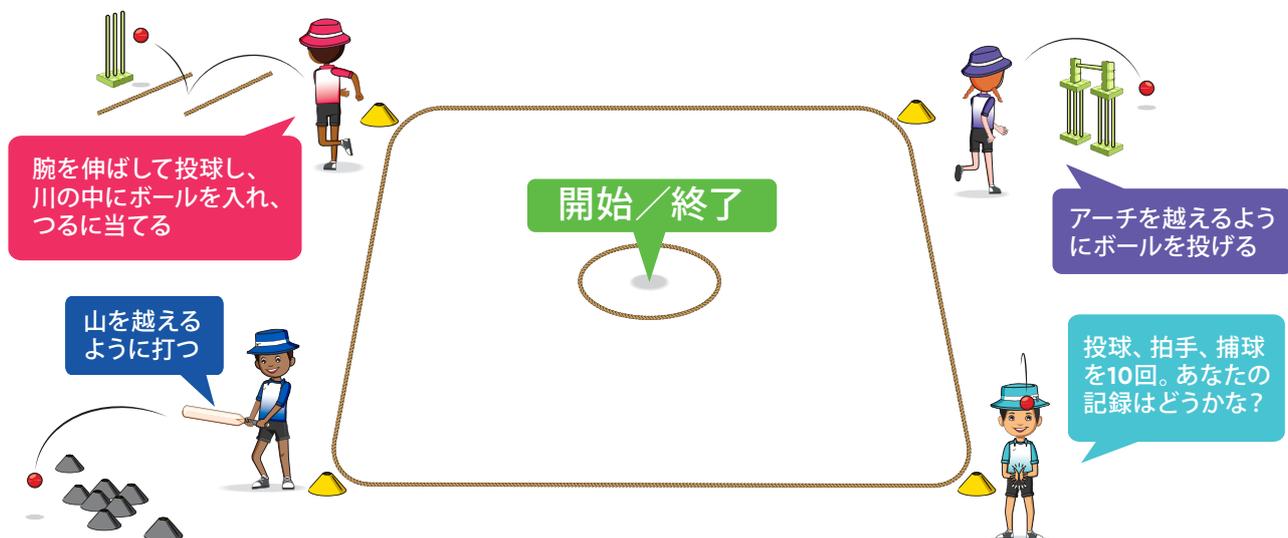
- 投手が投球するとき立つ勾配を色々と選択する
- 木が存在するエリアでプレイする
- ボーナスランを得る機会を増やす

自主練習の開始

技能の冒険:第4周



子供たちが到着したらすぐに
取り組めるように準備しておきます



団結力を高めるゲーム

健全な精神:影

- ペアを組んで行動する。
- 誰がパートナー1になり、誰がパートナー2になるかを定める。
- 開始したら、影のように後を付いてくるパートナー2と一緒に、パートナー1はスペースの周りを移動する。
- ホイッスルが鳴ったら、役割を交代する。

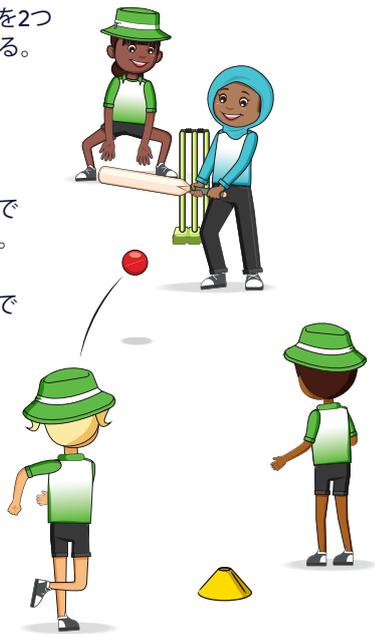


5分

試合

どこでもクリケット

- 誰でも
小さなグループを2つのチームに分ける。
- どこでも
どこでプレイしたいか。
- いつでも
どのような方法で得点を付けるか。
- 何でも
どのような用具でプレイするか。
- 試合をしよう
さあ、外に出て、楽しもう。



50分

反省タイム

- あなたはチームとしてどのような働きをしましたか。
- 前向きな言葉を使いましたか。使った場合、他の人と分かち合うことができますか。
- 5人を見つけて、「今日の君はすばらしかったね」と声を掛けます。



5分

criiio
play : create > share



criiio
play : create > share

提供：

