



子ども会は「子どもの夢」と「生きる力」を  
はぐくみ、子どもの豊かな感性を育てます

## ドッジボール育成・指導手引書



## 第1章. はじめに

ドッジボール競技は、スポーツ競技として青少年の健全なる精神と体を養うと同時に、チームワークと、マナーとルールを守る大切さを身をもって学び、いずれをとっても子どもたちの育成の手段として、永く培われてきているのは周知のとおりです。

一口に指導といっても、その手段を誤ったり、子どもとはいえ相手の気持ちを無視した指導を行うと、期待と逆の効果をもたらし本来の目的が達成できなくなる恐れがあります。

この手引書は、子どもたちの育成をする監督・コーチ・関係者に、育成・指導の心得、練習方法等基本的なものをまとめたもので、参考書として活用して頂ければ幸いです。

## 第2章. 目的

監督・コーチ等になられた方に、ドッジボールを通して子どもたちの育成・指導するにあたり、その指導方法、子どもたちに対する心構えなどをまとめ、突き指等のケガの減少を図ることを目的とします。

## 第3章. 対象者

ドッジボールを指導する監督・コーチ及びチームに関係する保護者・育成者を対象とします。

## 第4章. 育成・指導書の記載項目

本手引書に記載する項目は以下の通りです。

- \* 育成指導者の心得・・・・・・・・・・・・・第5章
- \* ドッジボールの基本的な練習方法・・・・・・・・第6章
- \* まとめ・ドッジボール(dodge ball)の意味・・・・第7章

## 第5章. 育成指導者の心得

育成指導者の心得として、以下の点を認識し子どもたちのスポーツ精神の高揚と健全な心と体を養う良き指導者となるよう、心がけましょう。

### ① あいさつの励行

ドッジボールはチームプレイであり、他の選手との関わりが重要です。

育成指導者の大人達から指導を受けていること、練習・試合も皆で一体となっていく連帯感、日頃指導していただく方々に感謝する、多くの方々との関わり大切さをしっかり認識させる必要があります。

また、自分の健全な心、スポーツに打ち込む情熱を表すためにも元気なあいさつが大切です。(スポーツはあいさつに始まりあいさつで終わる)

指導する大人達にも言えることであり、育成指導者から声をかけるように心がけましょう。

### ② 語先後礼(ごせんごれい)で感謝の気持ちを表しましょう

何かしてもらったときの“ありがとうございました”ごくあたりまえの言葉ですが、言葉を受けた、すがすがしい気持ち、お互いに感謝の気持ちの現われです。

相手の顔を見て、感謝の気持ちを言葉にした後にお辞儀をしましょう。

(あいさつは言葉が先、お辞儀が後というのが基本です)

私達の大切な行動です。元気良くはっきりと言うように心がけましょう。

### ③ 体調管理

子どもたちの健康に気を配り、その日の体調を充分確認するようにしましょう。

本来、子どもの体調管理は、保護者の役目です。育成・指導者としては限りがありますが、子どもたちの小さな変化にも気付けるよう広い視野を持って子どもたちと接することを心がけましょう。

### ④ スポーツを通じた連帯感、協力関係の維持

仲間はずれ、子ども同士の亀裂などは、練習・試合に支障をきたします。仲間の大切さを心がけて指導しましょう。

子どものやる気をどのように起こすか、チームワークをどのように維持向上させるか、監督・コーチ・保護者のかかわり方で変わります。充分意識した指導を心がけましょう。

## ⑤ 対等意識を持った指導

“私は教えてあげている。だから従え”ではなく、子どもたちを対等に意識した指導が時として必要です。

場合によっては高いところから子どもたちを見がちですが、同じ目線で話を聞いたり指導することが大切です。

## ⑥ 言動に注意

指導中の罵声、個人攻撃等、子どもを卑下する言動に注意してください。大人の言葉一つでやる気が起きたり、気持ちが萎縮して練習・試合に身が入らなくなることがあります。

必ず誉めることを頭に入れ、良いことは皆の前で誉め、子どもたちのやる気をお互いに起こさせるようにしましょう。

叱る場合は皆の前では叱らないようにしましょう。

## ⑦ セクシャルハラスメントとパワーハラスメント

体に触れたり、相手が傷つく言動はセクハラやパワハラとなり得ますので、子どもとはいえ充分注意することが必要です。

子どもも大人と同じ人格を持ったひとりの人間です。

子どもだからいいとか、私は指導者だからと勝手な解釈は理由になりません。絶対にさげましょう。

## ⑧ 技量や体力にあった指導

個人の技量、体力に合わせた練習方法を指導してください。

子どもに過度の期待をせず、必ず見分けて本人に合った指導をするようにしましょう。

## ⑨ コミュニケーション

子どもたちの自主性を尊重し、時には皆の意見を取り入れ進めましょう。

## ⑩ 楽しい雰囲気づくり

皆が楽しく練習・試合が出来るよう雰囲気づくりに努めましょう。

## ⑪ 保護者との連携

子どもたちの保護者と連絡を取り合い、練習中に気がついたこと等の情報交換を行うようにしましょう。普段から保護者との連携・理解は育成指導には不可欠です。

## 第6章. ドッジボールの基本的な練習方法

監督・コーチはじめ育成者は、相手との実力差を測るためチームワークが不十分であっても、試合に走りがちです。

練習試合を通して子どもたちの気持ちの高まりを求めたり、相手の実力差を指導の手段にしがちです。

日頃の基礎練習を怠り、練習試合に没頭しても強いチームづくりは不可能です。むしろ、突き指等のケガをしてしまい、楽しみにしていた本試合に選手として出場できないとも限りません。

ここからは、日頃の練習で、基礎となる体力・技量を養い、ケガの防止につながる練習方法の一例を記載します。

### 練習方法の単元

いずれをとっても対象が子どもたちであり、相手の体力を充分把握して進めましょう。

1. 準備運動の一例
2. ドッジボール基礎体力増強編
3. 投球方法・キャッチボール編
4. アタッカーの育成編

#### 1. 準備運動の一例

練習前の準備運動は、しっかり行わせましょう。

特に、指・手首・足首の準備運動は充分行う必要があります。準備不足は、突き指・捻挫等の原因にもなります。

※ 肩まわりの動きをつくる ダイナミック・ストレッチの一例



ショルダー・アップダウン (肩甲骨の  
挙上・脱力)

肩の上下運動。猫背にならないように  
注意。肩甲骨全体を引き上げ脱力。

マリオネット (肘の引き上げ)

肘の引き上げ運動。猫背にならないよ  
うに注意。肘は肩甲骨を背骨に寄せる  
形で上げ、脱力。



#### リストアクション (手首の掌背屈)

腕を左右に広げ、手首の掌背屈運動。左右交互に行う。肩の軸がぶれないよう、手首だけで行う。



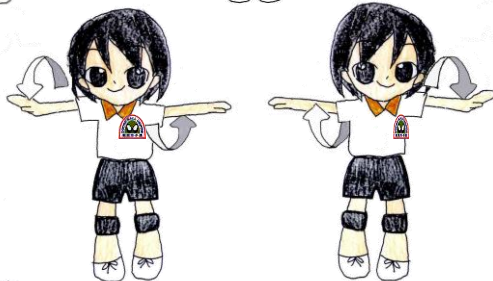
#### ハンド・サークルA (肩外転位での内回し)

腕を左右に広げ、手首を90°背屈。手のひらで10~20cmの円を描くように肩を内側に回す。



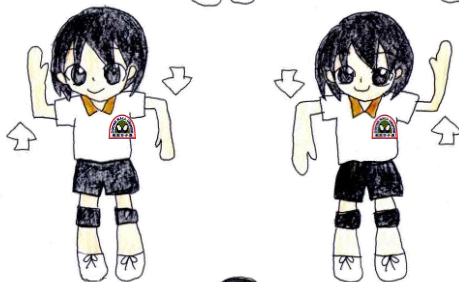
#### ハンド・サークルB (肩外転位での外回し)

腕を左右に広げ、手首を90°背屈。手のひらで10~20cmの円を描くように肩を外側に回す。



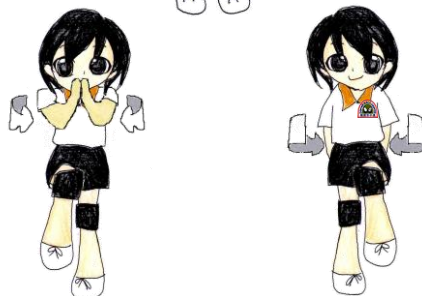
#### ショルダー・ツイスト (肩の内・外旋)

肩を左右に広げ、内外旋運動を左右交互に。顔が左右にぶれないよう、カラダの軸を保ちながら行う。



#### ロボット・ロッキング (肩の内・外旋)

腕を左右に開き、肘を曲げる。手は開いた状態で左右交互に肩の内外旋運動をおこなう。



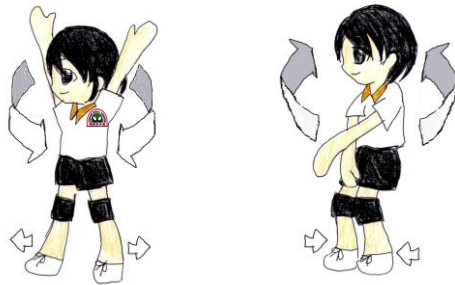
#### フロント&バック・クラップ (肩甲帯の内・外転)

腕を伸ばし、カラダの前・後で拍手。リズムカルに肩甲帯を内外転させる。



#### アップ&バック・クラップ (肩甲帯の上下方への回旋)

腕を伸ばしカラダの上方・後で拍手しながら肩甲帯を上・下へ回旋。肩甲骨が開く、閉じる状態をリズムカルにおこなう。



**アーム・サークル (肩の側方へのぶん回し)**

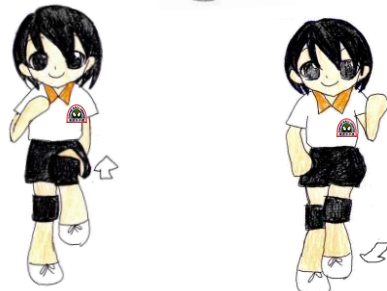
サイドステップでおこなう。体幹の前で、肩を大きく回す。腕は内回し、外回しを交互におこなう。腕を降ろしたときに地面から反力をもらう。(左右両方向おこなう)

※ 腰まわり (骨盤) の動きをつくる **ダイナミック・ストレッチ一例**



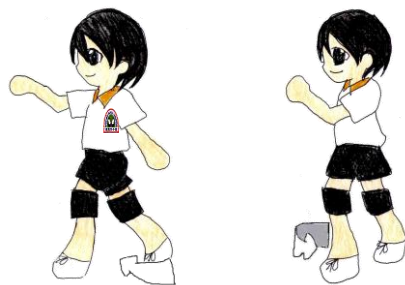
**フロント・キック (脚の振り出し 前)**

前方でキックの連続動作。膝下はリラックスした状態でおこなう。



**ニー・レイズ (大腿部の上下 腿あげ)**

大腿部を地面と平行になるまであげる。



**キャリオカ (脚の前方・後方交差)**

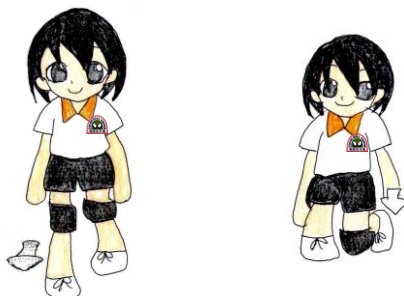
股関節の捻り動作を左右交互におこなう。腕を左右に広げると、カラダの軸のブレがわかるので、進行方向が安定する。(左右両方向おこなう)



**クロス・オーバー (腰きり 狭い)**

股関節を内側へ回す運動を早いリズムでおこなう。軸をぶらさないように注意。(左右両方向おこなう)

※ ポジション (静) をつくる ~動きをブロックする **ダイナミック・ストレッチ一例**



**フロント・ランジ (大股歩行 前)**

股関節を前後に開くイメージで大股歩行。カラダの軸に対して真っ直ぐに腰を降ろす。



**サイド・ランジ (大股歩行 横)**

横方向にランジ。低い状態で足の横の筋肉を使って静止。

**タッチ・ダウン A**

前方へ進みながら片足で止まり、足と同じ方の手のひらで足の甲を抑え静止する。

**タッチ・ダウン B**

前方へ進みながら片足で止まり、足と反対の手のひらで足の甲を抑え静止する。

※ ポジション (動) をつくる～上半身と下半身のジョイント・・・下半身の動きをコントロールする



**ニー トウ エルボー**

同じ側の膝と肘をつける連続動作。

**フット・タッチ**

同じ側の手の指先と脚のつま先をつける連続動作。

**レッグ・サークル A (股関節の外側へのぶん回し)**

股関節を外側へ大きく回す。1, 2, 3のカウントでおこなうとリズムがとりやすい。

**レッグ・サークル B (股関節の内側へのぶん回し)**

股関節を内側へ大きく回す。1, 2, 3のカウントでおこなうとリズムがとりやすい。





バイブレーション・ステップ  
低い構えで小刻みステップをおこなう。



スケーティング（低姿勢すり足）  
低い構えですり足移動。上半身と下半身のジョイントに注意。

挿絵 高橋 麻奈加・渡辺 晃子

※ いつでもどこでも出来る手首と指をほぐし

1. 直立して立ち、胸の前で両手のひらを合わせてください。両ひじは出来るだけ外に張り出すようにします。親指は胸に付けたままです。
2. そのままの姿勢で、ゆっくり両手を下げていき、指の先端だけが触れ合うようにします。一連の動作中も親指は体から離さないようにします。
3. 今回は両手だけで行います。まず、右手の四指で左手の四指をつかんで、ゆっくり押し曲げてみます。左手が終わったら右手と、交互に行います。
4. 次は、左手の親指に右手の親指を当て押し広げます。左手が終わったら右手を行います。
5. 続いて左手薬指の背を右手の親指と人差し指、中指で伸ばしてみます。
6. 力強くゲー・パー・ゲー・パーを繰り返す  
最後に力を抜いて肩から指先までブラブラ～ぶらぶら～



## 2. ドッジボール基礎体力増強編

### ① ランニング

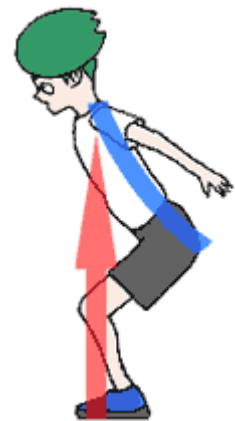
ランニングは、だらだらと走らせないよう、しっかり掛け声を出させ実施させてください。ゆっくりでも良いのでチーム全員でリズムカルにできるよう指導しましょう。

※ 準備運動・ランニング等は監督・コーチ・育成者も子どもたちと一緒にやってください。はっきりと大きな声を出すよう心がけましょう。

### ② バランストレーニング

日常生活で行っている動作と、正しい目的を持った※パワーポジション等で子ども達が楽しんでやれるトレーニング程度にとどめましょう。

※ パワーポジションとは右図のように“つま先”“膝”  
“肩”を一直線上に乗せる体勢で一定時間静止する事。  
膝を曲げると言うよりは、お尻を後ろに突き出して決して膝がつま先より前にでないようにします。  
同時に足裏の体重は全体から足裏の外側へ移動させる事を意識しましょう。  
この体勢が最もバランスを養われ、神経の反応も視界もよくスタートや静止状態での基本ポジションだそうです。太ももの裏側の伸縮する感覚が出てきて、膝への負担が感じられなければ正しくポジションニングしている証です。



## 3. 投球方法・キャッチボール編

### ① 投球方法

#### 上手に投げるためのヒント

「投げる」という動きそのものは比較的簡単にできるとも言えるかもしれませんが、うまくねらったところや遠くに投げるのは、なかなか難しいものです。投げ方をまちがえると肩やひじを痛めることもありますので、上手に投げるための方法やヒントを参考にしながら、少しずつ正しいフォームを身につけましょう。

#### Let's Try!

昔遊びなどいろいろな遊びを体験して、楽しみながらいろいろな動きを身につけましょう。例えば、紙ひこうき。この動きは、肩や肘をうまく回転させることが必要なことから投げる動作と似ており、あそびの中でスムーズな腕の振りを自然と身につけることができます。ぜひ、試してみてください。

## ボールのにぎり方(持ち方)のポイント

上手にボールを投げるには、からだ全体の力をボールへしっかりと伝える必要がありますが、小さなボールでは指先からボールへ力を伝えるのに対して、ドッジボールなどの大きなボールは、5本の指や手のひら全体でボールに力を伝えるように意識してにぎりましょう。

低学年は一回り小さな教育1号ボールから練習すると教育2号ボールへの慣れは早い事があります。



前から見たところ



横から見たところ

## 上手なボールの投げ方のポイント



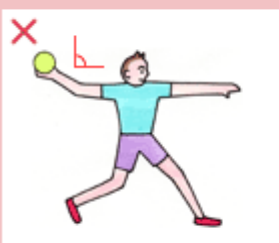
- ① 目標に対して半身で構えます。  
右ききの人は左半身を目標に向けます。  
顔は目標に向けておきます。



- ② 左足を上げて重心を右足に移します。



- ③ 左手を目標方向にはじめはまっすぐに向けて出します。  
同時に右腕を目標とは逆向きに振り上げます。  
右足をしっかりけりながら腰を目標方向に回転し、  
左足を目標方向にまっすぐに踏み出します。



ひじを曲げ過ぎたり、伸ばし過ぎたりしていませんか？

90°ぐらいを目安にしましょう。  
鏡で確認したり誰かに見てもらうのもよいでしょう。  
ビデオにとって確認するとよくわかります。



④ 左足に体重を移しながら  
肩を腰につぎ目標方向に回転します。

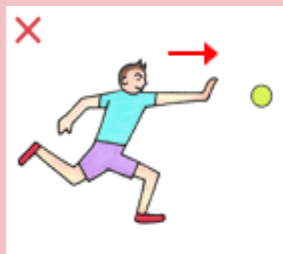
※ ボールと反対の手を体の後ろへすばやく引く  
動作を意識させる事がポイントです。

左足は、まっすぐ目標に踏み出していますか？

目標に向かって地面に線をひいてみましょう。  
足がまっすぐ出ているかチェックできます。



⑤ 右ひじを目標物に向けながら伸ばし、  
右手首を後ろから前に動かしてボールを投げます。  
(その時に小さなボールでは、指でボールに回転を  
かけるのに対して、大きなボールでは、5本の指や  
てのひら全体でボールに力を加えるように腕をふる。)



腕をしっかりふることなくボールを  
押し出していないですか？

ほうがん投げのように押し出すのではなく  
ひじと手首をむちのように使い投げます。

## ② キャッチボール

練習の始めにキャッチボールをさせますが、このキャッチボールはドッジボールの基本が入っていますので、中途半端で行ったり、不十分で終わらないようにしましょう。

- \* 始めは、お互いの距離を短くし軽いキャッチボールから始めましょう。
- \* ゆっくりでいいのでボールの握り方・投げ方をチェックしながら肩を暖めましょう。
- \* 肩が暖まり慣れてから徐々に距離を離しキャッチボールをしましょう。
- \* パス投球は、相手の胸を狙って正確に投げるようにしましょう。  
(悪送球でチームメイトに突き指等のケガをさせてはなんにもなりません)
- \* ボールの捕球は、指ではなく両腕と胸でしっかり受け取るようにしましょう。  
腕を伸ばして捕球するのではなく、足と腰を充分使い、なるべくボールを正面で捕球するように指導しましょう。

- \* 低学年の選手は、なるべくコーチや育成者が補助しボールに慣れさせることを重点に、無理をさせないようにしましょう。
- \* 低学年の練習は1号球やライト2号球を使ってみましょう。  
 まずは、構えの姿勢のままで大人の背の高さから子どもの体のすぐ前にまっすぐボールを落としてタイミングよくキャッチさせてみましょう。  
 タイミングがつかめてきたら3mほどの距離で下手投げで胸に投げ入れてあげましょう。
- \* ボールに対する恐怖心を取り除くよう時間をかけて指導しましょう。

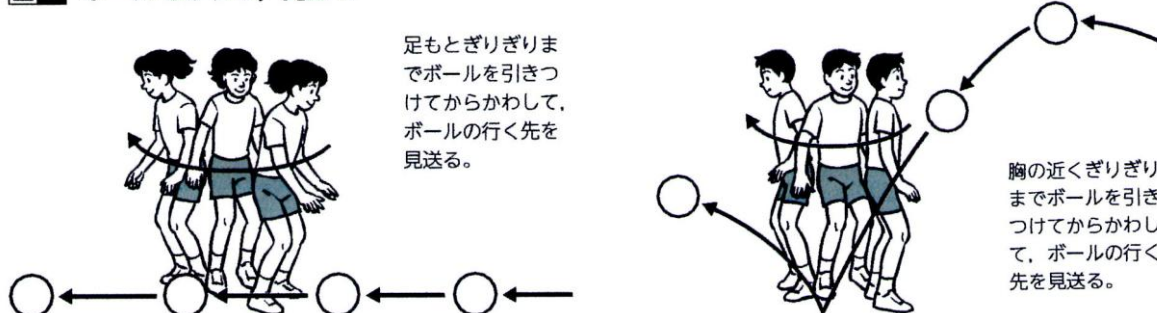
## ○ ステップワーク

キャッチボールと同様に大事なことはステップワークにもあります。ボールゲームが盛り上がらない原因の一つに、ボールの位置を把握せずにボールに背を向けてただ逃げ回っている光景をみかけます。このような場合には、まず逃げ方・避け方を再確認してみましょう。

体の前方から来るボールに対して、ステップして（体をさばいて）ボールをかわし、そのボールを見送る方法を再確認してみましょう。まず、かわすときのステップ（左右）を確認し、次に、地面を転がってくるボールをそのステップでかわし見送る。スムーズにできるようになったら、飛んでくるボール（足元でバウンドさせるボールを投げる）をステップでかわして見送る。そこまで教えなければならないのかと疑問に思われるかも知れませんが、現実を直視しなければなりません。

また、逃げる際、前後に走るより、サイドステップ、クロスステップなども有効であるが、意外と出来ない子どもが存在します。例えばステップする際、頭部の上下動を伴って飛び跳ねるようになってしまうと、視界がブレて状況認知には不利となります。水平方向へスムーズにサイドステップできるよう再確認をしましょう。

図1 ボールをかわし、見送る

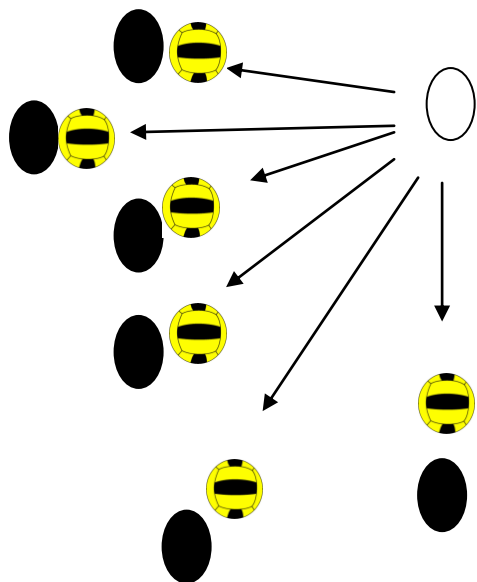


#### 4. アタッカーの育成編

##### \* コントロール

キャッチボールが基本ですが、早い球を投げられない場合はコントロールができるように指導しましょう。

コントロールをつけるには以下のような練習方法があります。



- \* 距離感とコントロールを養う。  
相手の足元をめがけてアタックを行う。  
※この時、相手はキャッチせず足を上げてかわします。  
同時に“かわす”“よける”の練習にも活用できます。
- \* 早いボールを投げられない選手でもこの練習を重ねることにより、アウトが取れるようになる。

##### \* アタッカーの判断力育成

アタッカーは、相手にボールを当てアウトにする以外に相手に、ボールの支配権が移らないような攻撃、パス方法を瞬時に判断する必要があります。

またパス相手は自チームのアタッカーが攻撃してもボールデット等相手にボールの支配権が移らないように瞬時に判断しポジション移動するように日頃から練習させてください。

### 第7章. ドッジボール(dodge ball)の意味

ドッジボール(dodge ball)のドッジとは、“ひらりと身をかかわす”とか“さつとよける”と言う意味です。すなわち、“当てる”ゲームではなく“にげる”“よける”ゲームなのです。

当てる事(攻撃)をしないと試合に勝てないと考えがちですが、パス回しで相手チームのミスを誘う攻撃方法等もあります。

ドッジボールは最終的に試合終了時、当たらないでより多く的人数が残っているチームが勝ちと言う事を頭において指導しましょう。



平成 26 年 5 月 初版発行

編集責任者 福岡市子ども会育成連合会  
25 年度 体育部・ドッジボール委員会

発 行 福岡市子ども会育成連合会  
〒810-0001  
福岡市中央区天神 1-10-1 北別館 5F  
TEL (092) 731-3573  
FAX (092) 741-8887