

ボール投げ

- ・投げる能力、全身の動きのなめらかさも測ります。
- ・腕の力だけでなく、体全体の動きの連動が大切です。
- ・ボールを投げるだけでなく、ラケットを使ったスポーツや魚釣りで竿を振るときにも使われています。

測定 【実施回数 2 回】サークル内からラインを踏まずに投げ、ボールが落下した地点の距離を測定する。m未満は切り捨てる。

1 測定前の準備運動

- ・肩、手首、足首をしっかり回しておく。
- ・屈伸運動や体の旋回運動を行い大きく体を動かしておく。
- ・ソフトボールを軽く投げて肩を動かし、十分に温めておく。(ほかのボールでも可)

2 場づくり確認

○準備物

ボール [ソフトボール 1 号球 (小学生)・ハンドボール 2 号球 (中学生)]、巻き尺

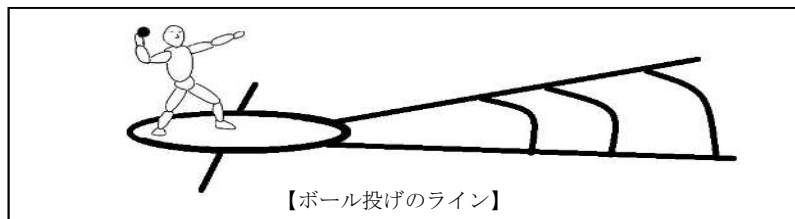
○測定者・補助者の姿勢

測定者の様子

- ・ボールの縫い目に指が沿うように握る。
- ・手の大きさに合わせ、ふんわり軽く握る。
- ・サークルの中には後方から入る。
- ・サークルの線は踏まない。
- ・投げる前には合図を出す。

補助者の様子

- ・ボールを渡すときは手渡しで行う。
- ・測定者が投げるときは、ボールの行方を見る。
- ・ボール拾いをする場合は、投げられたボールが転がってから拾う。



測定者への声かけ

- ・サークルの中を大きく使うよ。
- ・投げる前には、「投げるよ」「お願いします」と合図を送るよ。
- ・サークルには後ろ側から出入りするよ。
- ・ボールを渡してくれた友達にお礼を言おう。

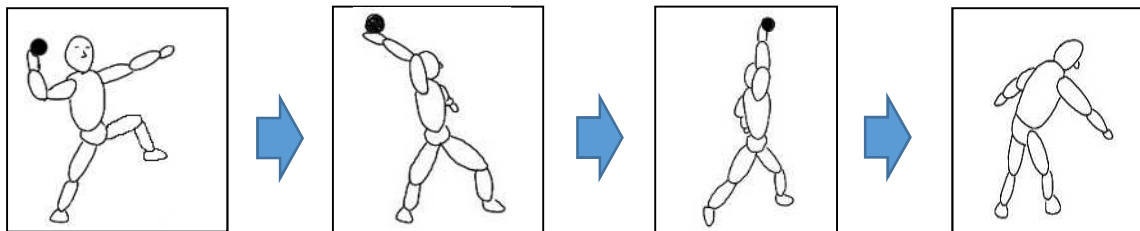
補助者への声かけ

- ・ボールは手渡しで渡すよ。
- ・投げる合図が出たら、投げられるボールを見るよ。
- ・投げられたボールを拾うときは、転がってから拾うよ。

3 測定動作の確認 (2回または3回練習する。)

動きのポイント

- ・初級 ボールを持たない手を 40 度上の角度に大きく伸ばして構え、一步踏み出しながら投げる。
- ・中級 軽くステップを踏んで、上体のひねりを意識して投げる。
- ・上級 サークルを最大限に活用してステップを踏み、大きく腕を振って投げる。



動きへの声かけ

- ・足を大きく一步踏み出しながら投げよう。
- ・腕を大きく、力いっぱい素早く振って投げよう。
- ・〇〇を狙って投げよう。(30~40度の高さに目標物を見つける。)
- ・サークルの大きさを使って、ステップをして投げよう。