黒小体育通信

令和２年６月２２日（月）
黒浜小学校体育部　No.　2

今年度は児童の健康面を最優先し、新体力テストを縮小して取り組みます。測定する種目は長座体前屈、握力、５０m走、ボール投げです。今回の体育通信では、『ボール投げ』について紹介します。ボールを手でつかんで投げるので、どうしても手の力を使って投げようとしてしまいます。しかし、遠くにボールを投げるためには、手に頼った投げ方ではなく、腹や背中など身体の中心である体幹をしっかり動かして投げることが大切です。ボールを投げる運動は全身の筋肉を使うので、体をつくる大切な運動の一つです。ボール投げは全国平均と比べると低く埼玉県の課題です。

投力アップ　大作戦

	男子	女子
1年生	8.18	5.84
2年生	11.11	7.61
3年生	14.33	9.54
4年生	17.62	11.65
5年生	20.79	13.74
6年生	24.20	15.79

令和元年度　埼玉県平均値（単位：m）

４つのコツを意識して投げます。

①ボールを正しくにぎる

親指と人差し指、中指でがっちりつかむ。

手のひらをパーに広げ、親指と人差し指、中指でがっちりつかんだら、ほかの指をそえる。手のひらとボールの間にすき間をつくると、ボールにうまく力が伝わります。

手が大きい人はこちら

手が小さい人はこちら

②手を下から上に大きくふる感じで。

ボールを遠くに投げるために、うでを横から回すのではなく、下から上に大きく回し、その勢いでボールを投げます。

③投げるほうにまっすぐふみ出す。

前の肩を後ろの肩より少し上げると、ボールは遠くにとぶ。

④体を前にたおしながら上体をひねる。

⑤うでを上から回し、体の前で投げる。

上体を前に移動させていく。