

小学校教員用

平成21年度から課題として取り組んでいる

# ボール投げ

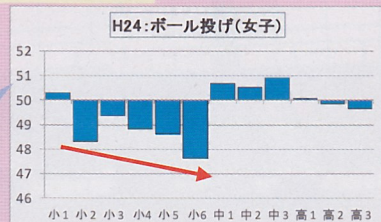
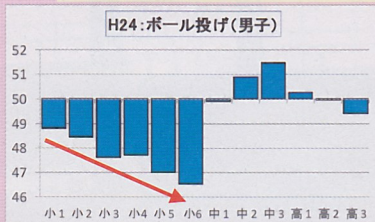
なぜ技動作が大切なの？

- 1 よい動きを見せてあげましょう!
- 2 ソフトボール投げのポイントを教えましょう!
- 3 最高のパフォーマンスで新体力テストを実施しましょう!

埼玉県児童生徒の現状は？

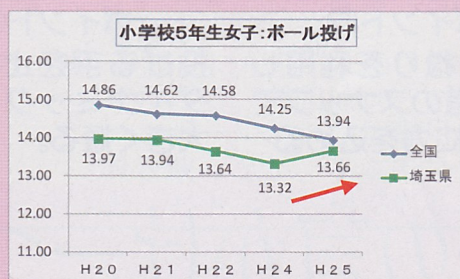
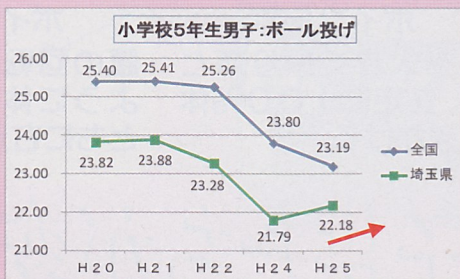
**全国調査では、高学年になるほど全国と差が大!**

全国平均値を50とした時の埼玉県のTスコア（偏差値）



小学校1年生  
女子は全国  
平均値より上

全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果から、下のグラフのとおり各学校で5年間取り組んだ成果が表れました。全国平均値が低下している中で、本県は向上し全国との差が縮まっています。今後も、さらに ➡



# ソフトボール投げのポイント

ボールの握り方

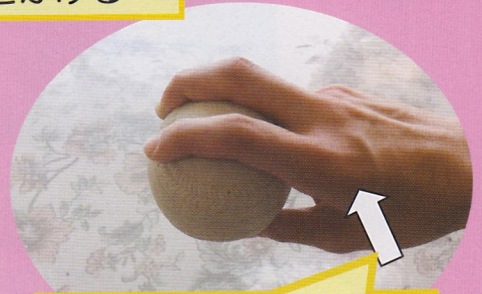


手が大きい人向き



手が小さい人向き

ボールの縫い目に  
垂直に指をかける



引用：体力向上のための指導資料 第5集

投げるポイント



ポイント①  
投げる手と反対の肩を投げる方向に向けて横向きになる。

ポイント②  
投げる方向を見て右足に100%体重をかける。

ポイント③  
左手は投げる方向へ、ボールの位置は頭の後ろにする。

ポイント④  
肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出す。



ポイント⑤  
体のひねりを利用して、手首のスナップでボールに力を含める

ポイント⑥  
投げる手を止めずにダイナミックに腕を大きく振る。

ポイント⑦  
腕を大きく振り落とし、左足に100%体重をかける。

ポイント⑧  
腰の回転がしやすいように体のひねりとともに右足をあげる。

先生の声かけ一つで 子供たちが変わる！

# 子供たちに投げるコツをスイッチON!

抜粋：体力向上のための指導資料 第4集

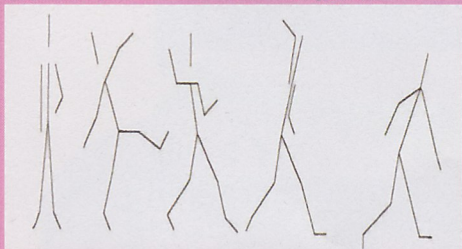
東海大学体育学部小澤研究室

投力向上プロジェクト

(協力：戸田市立美谷本小学校 実践例一部抜粋)

投運動授業について～正しい投げのフォームを習得し、ソフトボール投げの記録を向上させる～

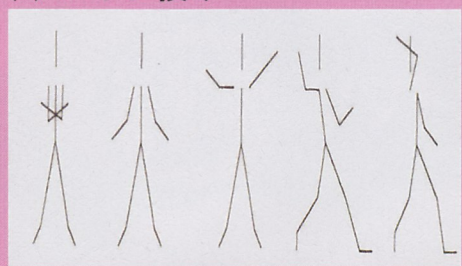
## (1) どすこいバウンド投げ



ねらい：体重の移動、全身を使ってボールを投げる感覚を養う。

方法：横向きの姿勢から相撲の四股を踏む要領で、軸足と反対の足を大きく上げ、勢いよく振り下ろすと同時に地面めがけてボールを投げつける。

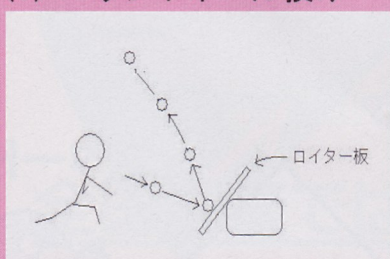
## (2) バトン投げ



ねらい：バトンを立てて縦にできるだけ多く回転させることで、スナップを強調する。

方法：横向きに立ち、胸の前で両手首を交差させた姿勢から、肘を伸ばしながら両腕を円を描くように体側に振り、両手を肩の高さよりも高くあげた姿勢から一気に投げに移行する。

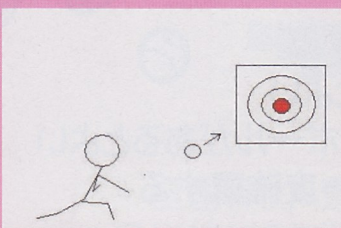
## (3) バウンドボール投げ



ねらい：斜めに立てかけたロイター板に向かってボールをたたきつけ、高く跳ね返らせる。

方法：体全体を使って大きなフォームで投げ、なるべくボールを高く跳ね返らせるように投げる。高さに応じて点数をつけて、得点を競わせる。

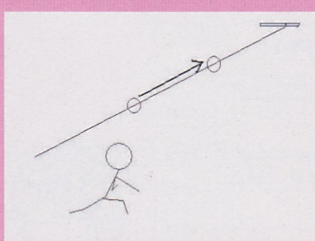
## (4) 的当て



ねらい：的に向かって正確に投げる。

方法：得点をつけ、制限時間以内にとれる点数を競う。

## (5) ピッチングロープ投げ



ねらい：ロープを約45°の角度で振り、リリースの最適な角度を覚える。

方法：手投げにならぬよう、体全体で投げる。今回はロープにテニスボールがついた専用の教具を使ったが、1本のロープと、バトンで代用できる。

# ★ 新体カテテスト ★

最高のパフォーマンスで実施しよう! 

## ポイント④

肩の高さよりも肘をあげ、胸を反らし、左足を踏み出そう。

## ポイント⑤

体のひねりを利用して、手首のスナップでボールに力を込めよう。

## ポイント③

左手は投げる方向へ、ボールの位置は頭の後ろにしよう。

## ポイント⑥

投げる手を止めずにダイナミックに腕を大きく振ろう。

## ポイント②

投げる方向を見て右足に100%体重をかけよう。

## ポイント⑦

腕を大きく振り落とし、左足に100%体重をかけよう。

## ポイント①

投げる手と反対の肩を投げる方向に向けて横向きになろう。

## ポイント⑧

腰の回転がしやすいように体のひねりとともに右足をあげよう。

3週間前

●練習方法を計画する  
「子どもたちに投げるコツをスイッチON!」を参考

スタート

2週間前

1か月前

●ポイントを押さえて指導する  
「ソフトボール投げのポイント」を参考  
全国平均値に目印(コーン)を置く  
球拾いは、平均値より後ろでさせる

●ラインを引く  
●ボールを用意する  
2人で1個あるとよい  
練習用ウレタンボールがあるとよい  
●投げ方をもう一度確認する

当日

ゴール

●投球フォームを再確認する  
●前年度の記録を伝え目標にさせる  
●待ち時間にも練習するとよい

