

# 七塚体育便り

第3号

令和2年 5月 1日 (金)  
七塚小学校 体育担当

5月に入り、暖かい日が増えてきました。臨時休校が続いており、家庭内で過ごす時間が多くなっているのではないかと思います。

今回は、投げる力を高める運動について紹介したいと思います。ボール投げは、広いスペースの中で行う物ですが、ご家庭で遊びながら行えるものを中心に紹介したいと思います。体力向上を目指して、子ども達と共にぜひ試してみてください。

## ★投げ方のポイント ～タオルをもってふってみよう～



①片足立ちで、しっかり止まって



②上げていた足を前に出して



この時、ひじは  
かたと同じ高さ

この時、うでも  
前に出す

③前に出ながら、体をひねって

軸足からステップした足に、ゆっくり体重移動していくこともポイント



ひじが先に出る  
ように

④投げたい方へ向かってひじを向け



顔は投げる方  
を見たままで

⑤うでをふる

右投げなら、③から⑤の動作の中で右足→腰→上半身の順でひねりを加えていく。この流れが身に付くと強い球が投げられる。

ムチのようにうでをふって投げ出す



## ★投げる力を高める運動例

### <紙飛行機とばし>

紙飛行機をとばす遊びも、投げる運動につながります。

腕をしっかりと後ろに引き、前に押し出すようにとばします。肩に力を入れずにとばすことも、遠くへ投げる時には必要になります。



## <紙でっぼうを使った遊び>

腕をしっかりと振ること、ボールを離すポイント（リリースポイント）が正確なことは、遠くへ・速く投げるためにとっても大切なポイントです。腕をしっかりと振ることに関しては、タオルを使った練習もあります。しかし、楽しみながら取り組むという面では、紙でっぼうを使うことが効果的ではないかと考えます。

上手に腕を振り、適切な位置で手首を返すことにより、大きな音が出ます。複数で競い合い、その音を比べることで、遊びながら投げる力が向上していくと期待します。



勢いよく腕が振れると、ここで大きな音が出ます

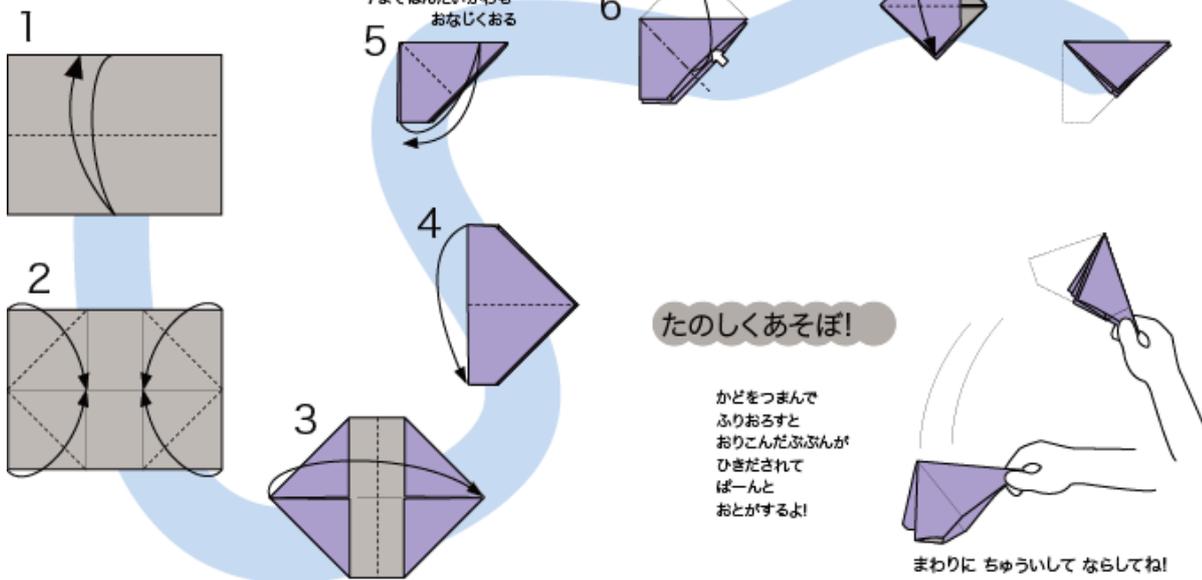


ひじが前に出ている◎

## ☆紙でっぼうの作り方

でんしょう

### かみでっぼう



----- たにおりせん    やまおりせん    うちがわのみえないところ つぎのずのかたちなど    ④ うらが返す    ⑤ つぎのずがおおくなる    ⑥ ずをみるむきかわる

投げる動きと同じ動きを行うスポーツとして、テニスやバドミントン、バレーボールなどがあります。正しい動きで投げることができるようになれば、他のスポーツにもつながるのではないかと考えます。

今後も児童の体力向上に向けた運動や、体育的行事に合わせた運動を紹介していきたいと思います。ぜひご家族で子ども達と共にチャレンジしてみてください。



### 参考文献

\* 山本晃弘『脳とからだを育てる運動①走る・とぶ・投げるーにっこり笑って走る』株式会社童心社、2006年

\* 日本体育協会「投動作ーボール投げー」 (<https://www.youtube.com/watch?v=a3bZz9h27GI> 閲覧日：2020年4月23日)