

七塚体育便り

第3号

令和3年 5月 19日(水)

七塚小学校 体育担当

新学期が始まり約一ヵ月となりました。5月に入り、暖かく運動に適した日が増えてきたように思います。

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、普段は広いスペースの中で行いますが、限られたスペース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



この時、反対のうでも前に出す

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

③前にふみこみ、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、右足1本で立ち(①)、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！

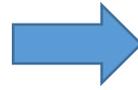
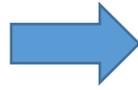


投げる 体ひねり運動

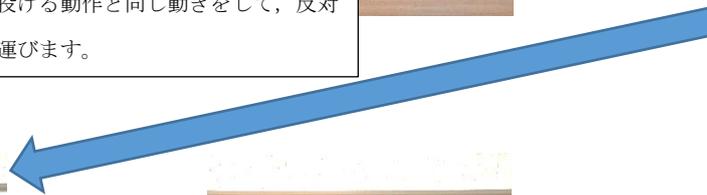
体全体を大きく使って投げることを意識するために行うトレーニングです。ポイントは、「胸を張って行うこと」「体のひねりを意識すること」の2つです。慣れてきたら、おしりを浮かせて、できるだけ遠くに置くことを意識すると、より効果的です。



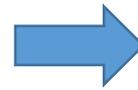
ひざをつき、投げる動作と同じ動きをして、反対側にタオルを運びます。



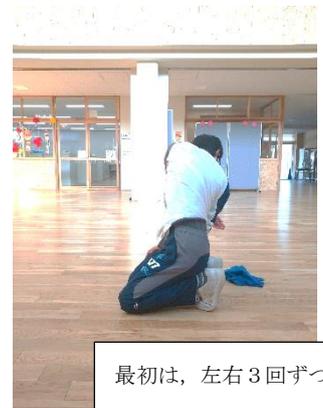
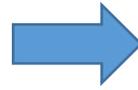
体をひねって、タオルを置きます。



反対の手で、タオルを拾います。



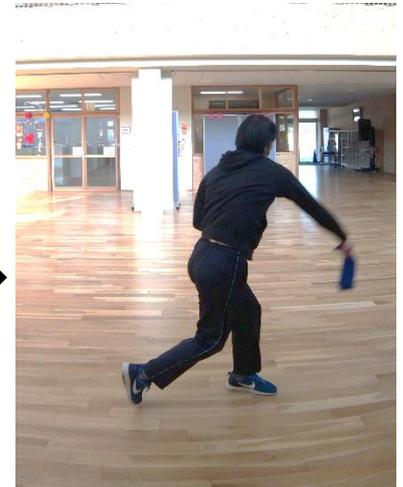
最初と同じ動きを繰り返していきます。



最初は、左右3回ずつ、行っていきましょう。

投げる タオルスイング

横を向いて、投げる動きと同じようにタオルをふるトレーニングです。周囲の安全を確かめてから行います。実際に投げないので、鏡などで自分の投げ方を見ながら行うと、できている動き・できていない動きが確かめられるので、より効果的です。



参考文献

* 石川県教育委員会保健体育科 「走！跳！投！に楽しくチャレンジ！」