

体力・運動力アップ トレーニング

子どもの体力・運動能力の状況を把握し、向上に活かされるように行われているスポーツテスト。名称や実施種目に違いはありますが、1964年から行われています。1998年からは、「新体力テスト」として、8項目を実施。どれもが運動能力の基本となる種目です。そこで、このコーナーでは「新体力テスト」の種目の記録アップを目標に、バランスの取れた体づくりを目指します。ぜひ、親子で取り組んでください。

監修



ナカムラチャイルドスポーツ
中村勝也 先生

2000年、ナカムラチャイルドスポーツを設立し、幼児・児童の体育指導に携わる。ナカムラ式運動理論を基に子どもの指導をはじめ、親子体操、講演会などを全国各地で展開。

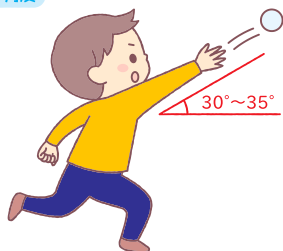
今日は ソフトボール投げ：力強さ・タイミング

ソフトボール投げとは、ソフトボールを決められた方向に投げ、その距離を計測する種目です。瞬発力や運動のタイミングをとる調整能力(巧緻性)を評価することを目的としています。投げる動作は体全体を上手に動かす上で重要とされています。また、「投動作」の基本を身に付けておくことで、類似した動作の習得をスムーズにさせ、将来豊かなスポーツライフの実現につながります。

遠くに投げるコツ

ボール投げをする際には、肩関節等の準備運動をしっかりと行いましょう。練習には場所を選びましょう。

投げる角度



【投げる角度】

目線は少し上に、斜め30°から35°くらい上に向かって投げるようにします。

【体を使って】

- ① からだの重心を右足にしっかり寄せ、右腕を振り上げます。
- ② ①の反動を利用して、左足を目標方向に踏み出し、同時に頭の後ろから腕を振り下ろして、ボールを投げます。

ボールの握り方

前から見ると



3本の指が縫い目にかかるように、軽く握るのが基本ですが、手が小さい場合は4本の指を使って投げるとよいでしょう。

体を使って①



紙鉄砲で投げ方練習



紙鉄砲の端を持って、腕を大きく上から下へ振り下ろします。振り下ろすときに、左足を一步踏み出し、大きな音が出るように挑戦しましょう。

体を使って②



ソフトボール投げ (m)

年齢 \ 性別	男	女
6歳	8.67	5.80
7歳	12.26	7.58
8歳	15.89	9.83
9歳	20.32	12.06
10歳	23.54	14.43
11歳	27.21	16.47

*体力・運動能力調査 平成28年度
(スポーツ庁)

※右手で投げる場合を例にしています。左で投げる人は左右逆で行ってください。