

6. 体力の向上を図る活動例と測定時のポイント

(資料の見方・活用例)

『体力の向上が期待できる活動例』

「握力」(力強い動き)

(3) 「握力」は、「〇〇〇」の時間にも向上を図ることができる!

ノックを持ちたり、絵を描いたり……。日常生活で何気なく使っている力、それが「握力」です。「手でものを握る力」の「握力」ですが、全身の健康状態とも深い関係にあります。厚生労働省の研究によると、握力の低下が大きいほど「脳卒中」や「心筋梗塞」などのリスクが高くなることが分かっています。

また、国立長寿医療センターの研究では、男性で26kg未満、女性で18kg未満の人は、そうでない人と比べると、認知症のリスクが約2.1倍になったのだそうです。

そんな「握力」は、学校で普段行っている「そうじ」の時間にも向上を図ることができます。雑巾を洗って絞る際に、「水が落ちてこないようになるまで絞る」と意識すると「握力」の向上につながります。

「力強い動き」の向上を図る活動例

 掃除の時間の雑巾絞り	 「ゆっくりにぎって!」 二人でボールを握って引っ張り合います。ボールを取った方が勝ちです。ボールを二つにして、両手するとさらに楽しくなります。
 雑物が着つ、握力も向上する	 ひっばれ、ひっばれ 3〜5人組で引っ張り合います。手を離したり、バランスを崩して倒れてしまったりすると負け。写真は、リングバトンを使っています。

体育授業で行うことができるような運動や、普段の学校生活の中でも体力向上が期待できるような活動を紹介しています。

『「〇〇」を正確に測定するためのポイント!』

「握力」(力強い動き)

「握力」を正確に測定するためのポイント!

- 測定前日
 - ①握力計に不具合がないか、正確に計測できるかどうかを確認する。
※握力計の検定は、定期的に行ってください。(県立総合体育館で検定を行うことができます。)
 - ②デジタルの握力計がある場合は、デジタルの握力計を使用する。
- 測定前のウォーミングアップ
 - ①両手の指を組んで手首を回す。
 - ②腕を前に伸ばし、手首を前に曲げたり後ろに曲げたりする。
 - ③腕と手首をブラブラさせる。
 - ④両腕を前に伸ばして、グー、パー、グー、パーと繰り返す。
- 握力計を正しく握る
 -  人差し指の第二関節がほぼ直角になるように!
 -  必ず握力計の調節を行ってから測定します。
- 測定
 - ①「いち」・息をいっぱい吸い込む
 - ②「にの」・握力計を持っていない方の手を強く握る
 - ③「ふー」・握力計をカー杯、一瞬で握り込む
・吸い込んでいた息を一気に吐き出す
- その他
 - ①握力計の指針が外側になるように持つ。
 - ②握力計を握りしめたときに、振り回さないようにする。
 - ③握力計が体や衣服に触れないようにする。

正しく記録を測定するためのポイントを紹介しています。掲示資料や測定前の説明資料としてご活用ください。

(1) 体力の意義と求められる体力

体力は、人間活動の源であり、健康の維持のほか意欲や気力といった精神面の充実に大きく関わっており、「生きる力」の重要な要素

「小学校学習指導要領解説 体育編」



次代を担う子どもたちに求められる体力

運動をするための体力

調整力、瞬発力、持久力などを要素とする運動をするための基礎となる身体的能力

健康に生活するための体力

体の健康を維持し、病気にならないようにする体力

参考:「子どもの体力向上のための総合的な方策について(答申)」



子どもたちの体力は、昭和60(1985)年頃と比較すると依然低い水準となっているが、新体力テスト開始後の13年間で低下傾向に歯止めがかかり、横ばいまたは向上傾向が見られる。

「子どもの体力向上のための取組ハンドブック」



今後の目標

- ・1週間の総運動時間(体育の授業を除く。)が60分未満の児童の割合を12%(令和3年度)から半減、生徒の割合を13%(令和3年度)から半減
- ・卒業後にも運動やスポーツをしたいと「思う」「やや思う」児童の割合を86%(令和3年度)から90%以上に、生徒の割合を82%(令和3年度)から90%以上に増加
- ・新体力テストの総合評価が C 以上である児童の割合を68%(令和3年度)から80%以上に、生徒の割合を75%(令和3年度)から85%以上に増加

「第3期スポーツ基本計画」



生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現

(2)「握力」は、「〇〇〇」の時間にも向上を図ることができる!

バッグを持ったり、絵を描いたり……。日常生活で何気なく使っている力、それが「握力」です。

「手でものを握る力」の「握力」ですが、全身の健康状態とも深い関係にあります。

厚生労働省の研究によると、握力の低下が大きいほど「脳卒中」や「心筋梗塞」などのリスクが高くなることが分かっています。

また、国立長寿医療センターの研究では、男性で26kg未満、女性で18kg未満の人は、そうでない人と比べると、認知症のリスクが約2.1倍となったのだそうです。

そんな「握力」は、学校で普段行っている「そうじ」の時間にも向上を図ることができます。雑巾を洗って絞る際に、「水が落ちてこないようになるまで絞ること」を意識すると「握力」の向上につながります。

「力強い動き」の向上を図る活動例



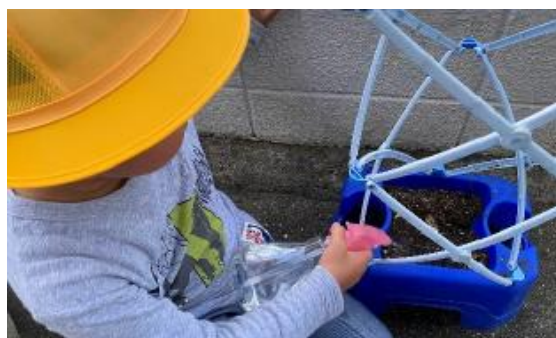
掃除の時間の雑巾絞り

学校で普段行っているそうじの時間の雑巾絞り。「水が落ちてこないようになるまで絞る」ことで握力の向上が期待できます。



ぎゅっとにぎって!!

二人でボールを握って引っ張り合います。ボールを取った方が勝ちです。ボールを二つにして、両手するとさらに楽しくなります。



植物が育つ、握力も向上する

植物への水やりを霧吹きで行うと、握力の向上も期待できます。普段の生活の中に体力向上のチャンスがありそうです。



ひっばれ、ひっばれ

3~5人組で引っ張り合います。手を離したり、バランスを崩して倒れてしまったら負け。写真は、リングバトンを使っています。

「握力」を正確に測定するためのポイント!

1 測定前日

- ①握力計に不具合がないか、正確に計測できるかどうかを確認する。
※握力計の検定は、定期的に行ってください。(県立総合体育館で検定を行うことができます。)
- ②デジタルの握力計がある場合は、デジタルの握力計を使用する。

2 測定前のウォーミングアップ

- ①両手の指を組んで手首を回す。
- ②腕を前に伸ばし、手首を前に曲げたり後ろに曲げたりする。
- ③腕と手首をブラブラさせる。
- ④両腕を前に伸ばして、グー、パー、グー、パーと繰り返す。

3 握力計を正しく握る



人差し指の第二関節が
ほぼ直角になるように!

必ず握力計の調節を
行ってから測定します。



4 測定

- ①「いち」・息をいっぱい吸い込む
- ②「にの」・握力計を持っていない方の手を強く握る
- ③「フー」・握力計をカ一杯、一瞬で握り込む
・吸い込んでいた息を一気に吐き出す

5 その他

- ①握力計の指針が外側になるように持つ。
- ②握力計を握りしめたときに、振り回さないようにする。
- ③握力計が体や衣服に触れないようにする。



(3)「上体起こし」は「腹筋」だけではない!

「上体起こし」は、「腹筋」だけではなく「腸腰筋」という骨盤と下半身をつなぐ筋肉も使っています。

「腸腰筋」は、歩くときや走るときなど、足や膝を持ち上げるときに大きな役割を果たしています。しかし、スクリーンタイムやデスクワークが多くなった現代では、「腸腰筋」を上手に使えなくなったり、衰えてしまったりしている人が増えています。

「腸腰筋」が衰えると、腰痛になったり転びやすくなってしまったりします。

逆に、「腸腰筋」を鍛えると、きれいな姿勢を保つことができるようになります。

学習中に、背中を伸ばして話を聞くこと。立って話を聞く時にもきれいな姿勢を意識すること。歩くときには、膝を高く上げることや背中を伸ばして歩くこと。また、歩けるときはできるだけ歩いて登下校すること。

普段の生活の中にも、「上体起こし」を向上させるチャンスはあります。

「力強い動き」の向上を図る活動例



人間めんこ

二人組で活動します。腹ばいになってひっくり返されないようにする人と、その人をひっくり返すように持ち上げる人との勝負です。



人力車①

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に乗ります。スピードを出しすぎないようにするなど、安全に気をつけて活動してください。



マーカーホッケー

腕立ての姿勢で、相手ゴール(ミニコーンの間)をめがけてマーカーを滑らせます。楽しく力強い動きを向上させるゲームです。



歩いて登下校

登下校の時間も、「力強い動き」を向上させるチャンスです。歩けるときには、少しでも歩いて登下校することが大切です。

「上体起こし」を正確に測定するためのポイント!

「おへそを見て!」

あごを引くと力が入りやすくなります。

「記録を伸ばそう」とすると、思わずあごが上がってしまうので、「おへそを見て!」「あごを引いて!」というアドバイスも効果的です。

「腰に力を入れて!」

起き上がるときには、骨盤と下半身をつなぐ辺り(腰がマットと接している辺り)に力を入れるように意識します。そうすることで起き上がりやすくなります。



「足が上がらないように!」

足を押さえる人の役割も重要です。お尻を相手の足の上に乗せて、膝の裏を両手で抱え込むようにします。被測定者の足の裏がマットから離れないようにして、膝から下を安定させることができると、骨盤と下半身をつなぐ辺りに力が入りやすくなり、起き上がりやすくなります。



「力を抜いて!」

上体を下げるときは、力を抜くポイントです。背中を丸めて、背骨が骨盤辺りから首元まで流れるようにマットに着けながら体を落とします。

※頭の後ろ(後頭部)までマットにつける必要はありません。

(4)「体の柔らかさ」の低下が大きくなけがの原因に!?

「長座体前屈」は、下肢(お尻、太ももの裏側、ふくらはぎ)の「体の柔らかさ」がポイントです。

下肢の「体の柔らかさ」は、腰痛や膝痛と深い関係があります。そのため、「体の柔らかさ」が低い状態で生活をしていると、腰痛や膝痛を起こしやすくなります。また、「体の柔らかさ」の低下は、運動を行った際の慢性的な痛みだけではなく、肉離れや靭帯損傷などの大きなけがにつながることもあります。さらに、股関節の可動域が狭くなり、将来、歩いたり走ったりすることに支障が出て、転びやすくなってしまふ恐れもあります。

長崎県では、「体の柔らかさ」の向上のために、体育学習時に「ジャックナイフストレッチ」等の「体の柔らかさ」を高める運動を取り入れるなどの取組を行ってきました。

今後も、「体の柔らかさ」を高める運動を継続させるとともに、普段の生活や学習の中に少し工夫を加えることで、長崎県の児童・生徒の「体の柔らかさ」を高めていきましょう。

「体の柔らかさ」の向上を図る活動例



固定遊具での遊び等

ジャングルジム遊びは、柔軟性を高めることが遊びの一つです。また、平衡感覚や腕や足の筋力を高めることもできます。



座り方の工夫等

体力向上につながる取組を日常的に行うことも大切です。教室や家庭などでも、できることから取り組んでみましょう



ボールを使って①

ボールから手が離れないようにして、相手にボール渡したり、自分の体の後ろにボールを回したりします。



ボールを使って②

頭の上や股の下、体をひねって左右からなど、背中合わせになっている相手にボールを手渡します。

「長座体前屈」を正確に測定するためのポイント!

1 測定前のストレッチ

○腰からの前屈



○両足裏を合わせる



○両足を広げて腰からの前屈



○太ももを胸につける



○腰をひねる



○後ろの足裏全体を床に付ける



2 正しく測定する



- ①靴を脱ぎ、お尻、背中、後頭部を壁につけて座る。
- ②へその下を前に出し骨盤を立てる。
- ③②の状態再度お尻を壁につける。
- ④両腕を肩幅に広げ、ひじを伸ばす。
- ⑤肩を壁につける。

- ①息をフーと吹きながら曲げる。
- ②一気にではなく、ゆっくりと体を曲げる。
- ③太ももにお腹を近づけるイメージが大切!!
- ④頭、つま先をあげない。

先生からの声掛けのポイント!!

~~「おして〜!」~~ 「太ももにお腹を近づけて〜!!」

(5) ドッジボールや鬼ごっこで「反復横とび」の達人に!

日常生活の中で、「反復横とび」に必要とされるような「敏捷性」や「速さ」を必要とする場面は多くはありません。しかし、「敏捷性」や「速さ」を維持することは、転倒やけがの予防、生活の質の向上につながります。

「敏捷性」とは、外部からの情報を脳が判断し、脳が出した「動け!」という指令を受けた体・筋肉が、瞬間的に正しく反応する能力のことです。

普段運動をしていない人が、複雑な動きや速い動きになると体がついていかなくなるように、体を動かしていないとイメージ通りに体を動かすことができなくなってしまいます。

体育学習だけではなく、休み時間にドッジボールをしたり鬼ごっこをしたりして遊ぶことも、「巧みな動き」の向上に効果的です。

「巧みな動き」の向上を図る活動例



バウンドキャッチ

自分のボールを高く弾ませた後、素早く移動して、ペアの人が弾ませたボールが地面に落ちる前にキャッチします。



グラグラキャッチ

「セーの」の合図で隣の人の棒まで素早く移動します。全員が、棒が倒れる前にキャッチできたら成功です。写真は、新聞紙で作った棒を使用しています。



投げ上げたボールをキャッチ

ボールを投げ上げた後にコーンにタッチしてからスタート位置に戻り、ボールをキャッチします。コーンの位置で難易度が調整できます。



ドッジボール

子どもたちに人気のドッジボール。やわらかいボールを使ったり、「ドッジビー」を使ったりして、全員が安心して楽しく参加できる工夫も大切です。

「反復横とび」を正確に測定するためのポイント!



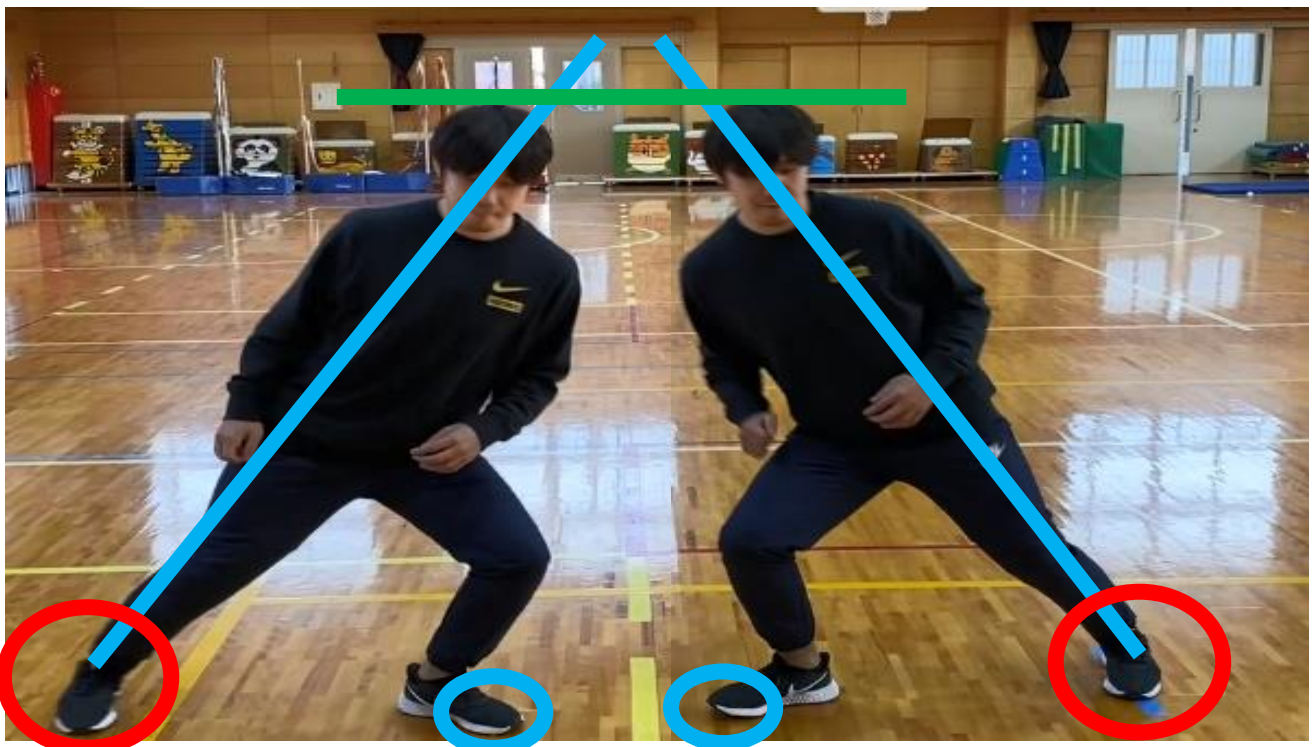
1 スタートの姿勢

①腰を軽く落として重心を低くする。

②足を肩幅よりも少し広く開く。

スタート時の姿勢のポイントはこの2つです。

計測中も、重心を低くすることは変わりません。



2 動く方向と反対の足で地面を蹴る

①右側に行くときは、左足で地面を蹴る。

②左側に行くときは、右足で地面を蹴る。

※外側の線は触れるだけで点数になりません。踏み越す必要はありません。

3 体の軸と内側の足のつま先は中央に傾ける

頭はできるだけ中央に残し、足だけ動かすようにします。

素早く動くためには、このポイントを押さえることも大切です。

4 上に跳ばない

「反復横とび」の動きは、ジャンプではなくサイドステップです。腰を落として重心を低くして、頭の位置ができるだけ上下しないようにします。

(6)「持久力」の向上で学力が向上する!?

「持久力」は、マラソンや長距離走だけではなく、サッカーやバスケットボール、テニスやバドミントンなど、多くのスポーツで必要な要素ですが、健康な生活をするためにも大切です。

厚生労働省の調べでは、「持久力」の基準を満たしていない人は、満たしている人に比べて糖尿病の発症率が高いのだそうです。また、体力テストと健康診断の結果をもとにした研究では、「持久力」と「筋力」が低い人は、高い人に比べて肥満や生活習慣病のリスクが 4 倍も高いことが分かっています。

さらに、毎日持久性のある遊びを一定時間以上行っている子は、集中力と記憶力と深く関係している脳内の「海馬」が成長し、学力向上につながったという研究結果も報告されています。

「持久力を高める活動」は、「きつくて楽しくない活動」と考えがちです。楽しみながら「持久力」を高めることができるように工夫を加えてみましょう。

「持久力」の向上を図る活動例



しっぽとりゲーム

しっぽを取られても、しっぽをとった同じチームの人にしっぽをもらうことで復活できるようにすると運動量が増えます。



オセロゲーム

表と裏で色が違うカードなどを準備します。表を向いている色が多かった方が勝ちです。



なわとびチャレンジ

一定時間なわとびを続けることで持久力を高めます。休み時間や家庭でも気軽に取り組むことができる運動です。



時間走

「追い抜きパシュート走」など、走り方を工夫したり、BGM を流したりすると、「楽しみ」の要素が加わります。

「20mシャトルラン」を正確に測定するためのポイント!



1 「ドレミファソラド」に合わせる

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

最初はペースがゆっくりです。最後の「ド」の時に20mを走り、ターンをすることが理想です。早く到着しすぎないようにします。



2 ターンはスピードを落とす

速いスピードで走ったままでターンをすると、足に大きな負担がかかってしまいます。線の手前でスピードを落として、ターンがしやすいスピードにしておくことが大切です。



3 自分に合った呼吸を見つける

(例①)「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例②)「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

自分に合った呼吸が見つかったら、呼吸が楽になり、走りのリズムが良くなる場合があります。



4 まわりからの応援

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今〇〇点だよ!」「最後までがんばって!」「いい走りだね!」とみんなでたくさん応援することも大切です。

「持久走」を正確に測定するためのポイント!



1 スタート前のストレッチ

スタート前に、万が一に備えてAEDの保管場所、使用方法等を確認しましょう。

測定日は、最後の種目になるケースが多いと考えられます。下半身を中心に十分なストレッチを行います。



2 自分に合った呼吸を見つける

(例①)「ハー、ハー、スー、スー」(吐く、吐く、吸う、吸う)

(例②)「ハー、ハー、スー」(吐く、吐く、吸う)

腕の振り、足の運びに合わせて、自分に合った呼吸を見つけると、呼吸が楽になります。



3 肩の力をぬいて走る

体に力が入っていると、疲れてしまいます。肩の力を抜いて、自然に腕を振り、リズムよく走ります。きつくなってもペースを緩めずに走り続けていると、楽になってくることがあります。



4 まわりからの応援

きついときに応援してもらったら力がわいてきます。「今〇〇点だよ!」「最後までがんばって!」「いい走りだね!」とみんながたくさん応援することも大切です。

(7) 正しい姿勢で座ると足が速くなる!?

「走能力」は、ランニングやダッシュだけではなく、ジャンプ動作にも関わりがあり、様々なスポーツと関係の深い能力です。また、歩く動作や走る動作など、日常生活にもつながりがあります。

「50m走」は、スタートと同時に、一瞬でスピードを上げるその爆発的な力が重要です。その爆発的な力を引き出す筋肉の一つが、「大腰筋」という筋肉です。

腰回りにあるこの筋肉が衰えると、骨盤を正しい位置で保てなくなるため「猫背」の原因になります。また、走ったり歩いたりするときに、膝を高く上げるために必要な筋肉でもあるので、衰えてしまうと、思わぬところでつまずいたり、階段を上るのがつらくなったりする原因となります。

「50m走」の記録を伸ばすためには、学習中に正しい姿勢で座ることを大切にしたり、エレベーターやエスカレーターではなく階段を使ったりするなど、特別なトレーニングだけではなく、普段の生活習慣を見直すことも大切です。

「走能力」の向上を図る活動例



雑巾での拭き掃除

雑巾を押さえている手に力が伝わるようにして床を拭きます。全身運動につながり、床もきれいになります。



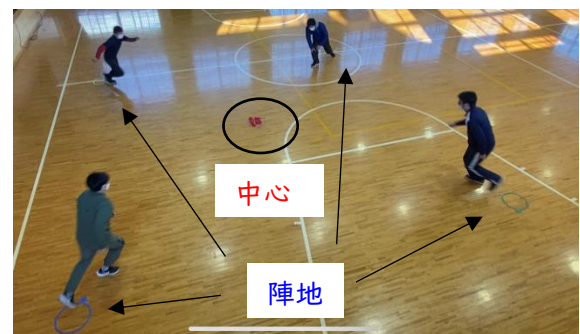
ボール運びリレー

ボールを持って運ぶのではなく、雑巾がけの要領でボールを運びます。いつもと違ったリレーの方法で盛り上がります。



人力車②

引っ張られる人は、雑巾などの布の上に座ります。引っ張る人は腰に回したロープを引いて進みます。



早く3個集めなきゃ!!

スタート時は、**中心**にあるボール(11個)を取りに向かいます。その後は相手が**陣地**に集めたボールを奪うこともできます。早くボールを3つそろえた人が勝ちです。

「50m走」を正確に測定するためのポイント!



① スタートの構えは利き足を後ろに

利き足は力が強いので、力強いスタートを切れます。

【利き足の見つけ方】

- ・ボールを蹴る方の足
- ・両足をそろえて体を前に倒したとき自然に前に出る足



② 前屈みでスタート

合図と同時に利き足と反対の腕を大きく、素早く、力強く振ると、一歩目が早くなります。腕を伸ばさないことも大切です。

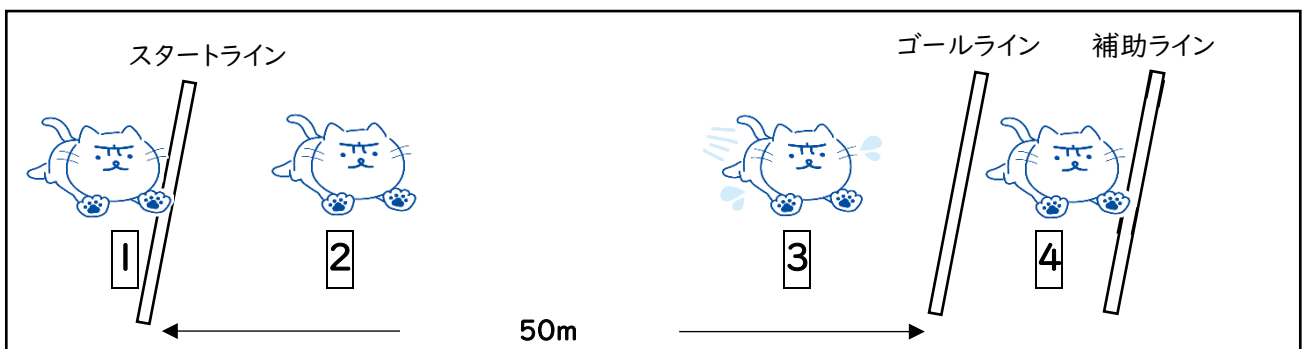
また、スタートの直後は、すぐに顔をあげずに前屈みで走りはじめます。



③ あごを引いて目線は前へ

あごを引くと、体の重心が前に移り、足が自然に前に出やすくなります。

また、スタートして顔が上がったら、目線を前に向けるようにします。



④ ゴールラインは走り抜ける

ゴールを目指して走っていると、ゴールラインの直前で失速してしまうことがあります。

そうならないように、補助ライン(5m程度先が目安)を目標に走り、ゴールラインはスピードを緩めずに走り抜けるようにします。

(8) 思わずジャンプしたくなるような「場作り」を!

「立ち幅とび」に必要なのは、脚の筋力だけではありません。柔軟性や平衡性、動作をタイミングよく行う調整力など、様々な体力要素が関わります。

そんな「立ち幅とび」が、かつてオリンピック種目だったことをご存知ですか。1900年のパリオリンピックから、1912年のストックホルムオリンピックまで、オリンピックの正式種目でした。

当時の世界記録は、アメリカのレイ・ユリー選手が記録した347cmだそうです。

全力でジャンプをすることは、日常生活ではあまり多くありません。ですから、ジャンプにつながる遊びや運動を日常生活や学習の中に意図的に取り入れることが大切です。

体育授業の中での活動だけではなく、体育館や運動場に、思わずジャンプしたくなるような「しかけ」を作ることで、子どもたちが楽しみながら、いつの間にか「ジャンプのコツ」を身に付けることができるようにしてみたいはいかがでしょうか。

「跳躍能力」の向上を図る活動例



ロングジャンプケンパ

最後の「パ!」で着地する場所を遠くに設定します。着地場所を調整し、個々に応じた目標を設定して取り組むことができます。



足じゃんけん

勝った人をリーダーにして人数を増やしていきます。高くジャンプして着地直前に「グーからパーへ」などの作戦も!



足じゃんけん陣取り

勝ったら、「立ち幅とび」の方法で「グーは1回」「チョキは2回」「パーは5回」前に進んで相手の陣地を目指します。



フープジャンプ

転がってきたフープをジャンプして越えます。グループで、何人連続ジャンプができるかチャレンジするのもいいですね。

「立ち幅とび」を正確に測定するためのポイント!

1 両足を軽く開いて立つ



2 腕を大きく振る(いーち、にーい)



3 深くしゃがむ(にーい)

「にーい」の「い」のタイミングでひざを曲げて、深くしゃがみます。そのとき腕は後ろに大きく引いて、体を少し前に倒します。鳥が飛び立つようなイメージをもつとよいでしょう。



4 下半身と上半身両方の力でとぼう(さん!)

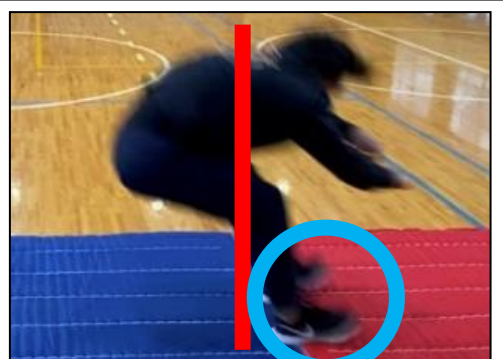
しゃがみこんだ後、「さん!」のタイミングで、つま先で地面を蹴ってとびます。脚を伸ばすのとほぼ同時に、両手を振り上げるのが大きな力を出すためのポイントです。



5 空中で体を前傾させる



6 体の前に両足で着地する



(9) 投げる動作の習得は、生涯スポーツにつながる!

投げる動作は、野球だけではなく、陸上競技、バレーボール、バドミントン、テニスなど、様々なスポーツにも関わりのある動作です。ですから、投げる動作を身に付けることは、生涯スポーツと関わっており、「生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質能力を育成する」という体育科の究極的な目標の実現にもつながります。

しかし、近年、子どもたちの遊び方の変化や、ボール遊びができない公園の増加など、様々な要因が重なって、子どもたちの投能力の低下が深刻となっています。

ボールを投げて遊びたいような「場の工夫」、投げる動作が身に付くような「教具の工夫」、体育学習における「指導の工夫」など、日頃からの投能力を向上させるための工夫が大切です。

「投能力」の向上を図る活動例



バドミントンのシャトルを使って1

シャトルをケースに向かって投げます。ケースを持っている人の場所を変えて、個々に応じた目標を設定することができます。



バドミントンのシャトルを使って2

時間や人数を変えながらネット越しにシャトルを投げ合います。最後に自陣コート内のシャトルの数が少ない方が勝ちです。



投げるのが苦手な児童生徒への配慮

的当てゲームや、紙鉄砲やタオルを用いた「投げる動きが自然に身に付く場」を設定したりするなどの配慮ができます。



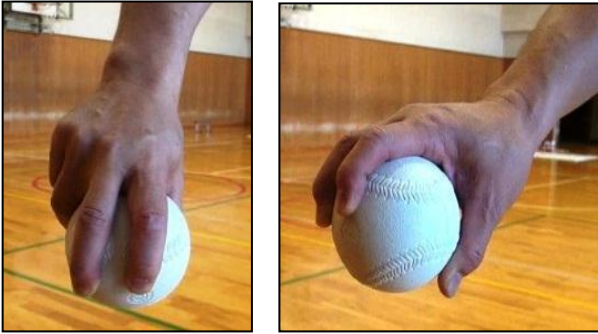
「投能力向上ダンス」(YouTube)

熊本大学(令和7年度)の末永祐介准教授監修の、楽しく踊りながら投能力が向上できるダンスです。

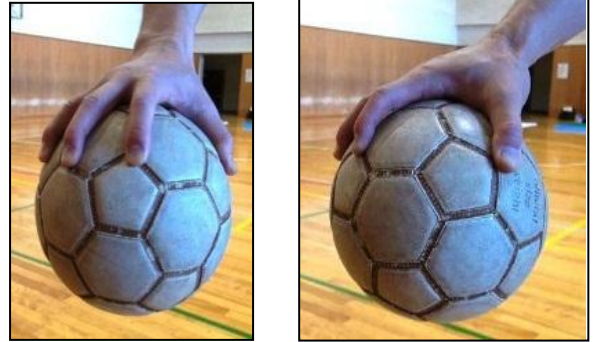
「ボール投げ」を正確に測定するためのポイント!

1 ボールの握り方を工夫する(一番投げやすい握り方で)

握り方の例:ソフトボール投げ



握り方の例:ハンドボール投げ



2 後ろ足に体重をかける

投げる方向を見て、後ろ足に100%の体重をかけます。

この動きが、投げるパワーを生み出します。



3 ひじを大きく引く

・ボールをもっていない方の手は、ボールを投げる方向に伸ばします。

・ボールが頭の後ろに来るように、ひじを上げて大きく引きます。



4 斜め上に向かって(目線も)

・体をひねり、ボールを持っている方の腕を素早く大きく振ります。

・斜め上に向かって投げることも大切です。



5 前足に体重をかける

・ボールを持っている手と反対側の足が前に出るようにします。

・前に出した足に、100%の体重をかけます。

