

(10) 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くなるような「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



ボールを投げて遊びたいくなるような「場の工夫」

遊びながら「投能力」の向上を図る「場」の例です。安全面や「遊びのきまり」等も考えて「思わずボールを投げたいくなる場」を設定します。



投げる動作が身に付くような「教具の工夫」

給食の牛乳パックでも作ることができる「牛乳パックブーメラン」です。お金をかけずに、簡単に作ることができます。



体育学習における「指導の工夫」

写真はタオルを使用しています。紙鉄砲や的当てゲームなど、投げる動作が「自然に身に付く」ようにします。



「投能力向上ダンス」

熊本大学(令和3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。

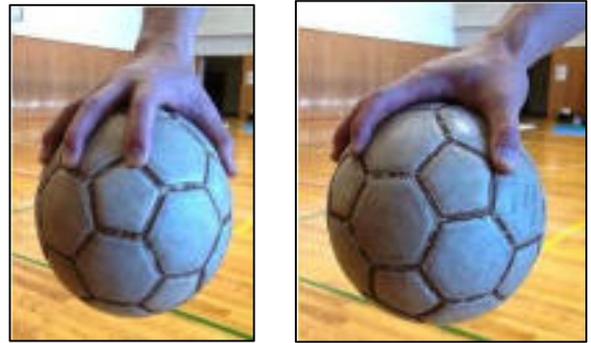
「ボール投げ」を正確に測定するためのポイント!

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。

