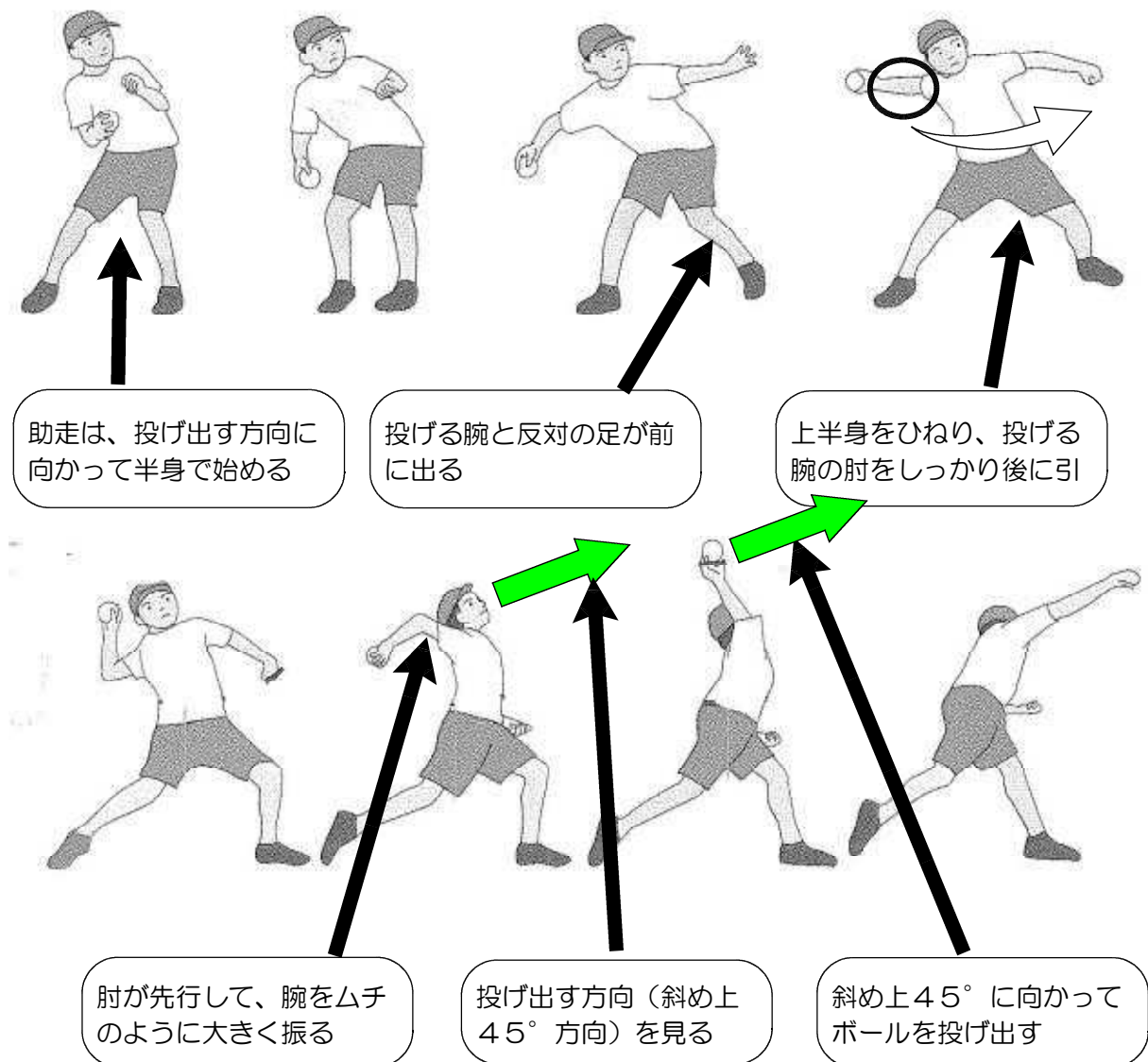


ソフト・ハンドボール投げ

ソフト・ハンドボール投げは、投力の測定をととして「調整力（タイミングのよさ）」や「筋力」の獲得状況を見る種目です。特に助走からボールを投げるまで、タイミングよく下半身と上半身を連動させてスムーズに動く調整力の獲得状況が顕著に表れます。

★ソフト・ハンドボール投げのポイント

※イラスト…財団法人日本体育協会「アクティブチャイルドプログラム」



- ボールを投げた経験の少ない子どもは、投げ出す方向に体を正対した状態から動き出してしまいがちです。半身の状態から投げる経験をさせると良いでしょう。また、投げ出す方向に背を向けた状態から回転して投げさせると、体をひねる感覚の習得に役立ちます。

★体育科・保健体育科学習との関連

- ◇体づくり運動（用具を操作する運動遊び）
- ◇ボール運動・球技（ハンドボール ベースボール型の種目 等）