



ソフトボール投げ



ハンドボール投げ

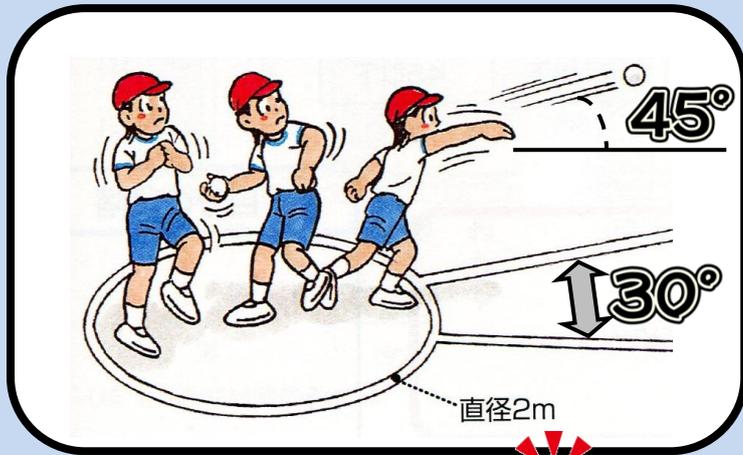
《測定方法》

- ①投球中または投球後、円を踏んだり、越したりしてはならない。
- ②記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③2回実施してよい方の記録をとる。

【使用球】

小学校：ソフトボール1号球

中学校：ハンドボール2号球



測定時のポイント



正しいフォームで投げる



右利きの場合…

投げる方向

投げる方向に対して、90°に立つ。正面投げをしない！



高さの目標となる目印を示す

遠くの建物等を目標にして、投射角を意識する。(45°)



秘 事前に…



紙鉄砲を「イチニサン」のリズムで高めの位置で鳴らせるようにしておくこと記録が伸びる!?

体力標準値(達成目標値) ※5・6年生:ソフトボール 7~9年生:ハンドボール

5年生		6年生		7年生		8年生		9年生	
男子	女子								
23.10	13.97	26.98	16.10	18.52	12.10	21.97	13.77	24.78	14.78

単位:m