

ソフトボール投げのポイント



ボールの握り方

ボールの縫い目に
垂直に指をかける



2本指

手が大きい人向き



3本指

手が小さい人向き



手とボールの間に隙間をつくる

からだの使い方

友だちと確認しながらやると
よくわかるよ！



投げる手と反対の肩を
投げる方向に向けて横
向きになる。

投げる方向を見て右足
に100%体重をかける。

左手は投げる方向へ、
ボールの位置は頭の後
ろにする。

肩の高さよりも肘をあ
げ、胸を反らし、左足
を踏み出す。

ここまでは小学校3年生までにできるようになるう！できていない人は動作をひとつずつ確認しながらマスターしよう！



体のひねりを利用して、
手首のスナップで
ボールに力を込める。

投げる手を止めずにダイ
ナミックに腕を大き
く振る。

腕を大きく振り落と
し、左足に100%体
重をかける。

腰の回転がしやすいよ
うに体のひねりととも
に右足をあげる。

小学校5年生までにはひとつおりのマスターし、6年生で最高のパフォーマンスができるようがんばろう！

子供たちに投げるコツをスイッチON!

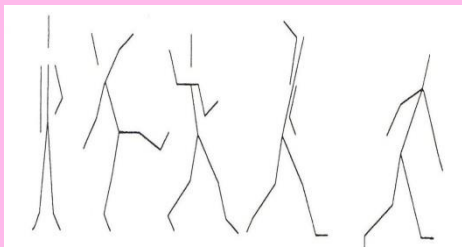
抜粋：体力向上のための指導資料 第4集

東海大学体育学部小澤研究室
投力向上プロジェクト

(協力：戸田市立美谷本小学校 実践例一部抜粋)

投運動授業について～正しい投げのフォームを習得し、ソフトボール投げの記録を向上させる～

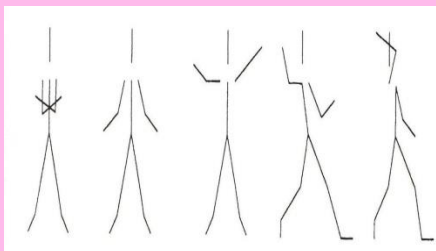
(1) どすこいバウンド投げ



ねらい：体重の移動、全身を使ってボールを投げる感覚を養う。

方法：横向きの姿勢から相撲の四股を踏む要領で、軸足と反対の足を大きく上げ、勢いよく振り下ろすと同時に地面めがけてボールを投げつける。

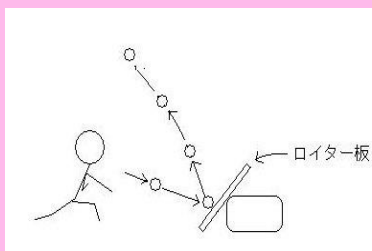
(2) バトン投げ



ねらい：バトンを立てに縦にできるだけ多く回転させることで、スナップを強調する。

方法：横向きに立ち、胸の前で両手首を交差させた姿勢から、肘を伸ばしながら両腕を円を描くように体側に振り、両手を方の高さよりも高く挙げた姿勢から一気に投げに移行する。

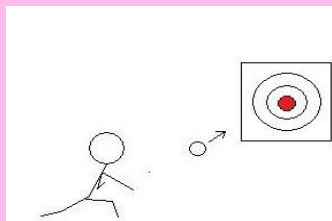
(3) バウンドボール投げ



ねらい：斜めに立てかけたロイター板に向かってボールをたたきつけ、高く跳ね返らせる。

方法：体全体を使って大きなフォームで投げ、なるべくボールを高く跳ね返らせるように投げる。高さに応じて点数をつけて、得点を競わせる。

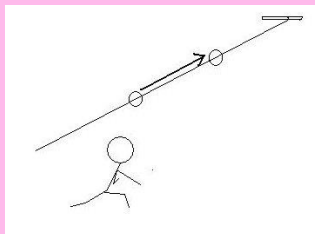
(4) 的当て



ねらい：的に向かって正確に投げる。

方法：得点をつけ、制限時間以内にとれる点数を競う。

(5) ピッチンググローブ投げ



ねらい：ロープを約45°の角度ではり、リリースの最適な角度を覚える。

方法：手投げにならぬよう、体全体で投げる。今回はロープにテニスボールがついた専用の教具を使ったが、1本のロープと、バトンで代用できる。

新体力テスト実施上の一般的注意

- 1 テスト実施に当たっては、被測定者の健康状態を十分把握し、事故防止に万全の注意を払う。
特に、医師から運動を禁止または制限されている者はもちろん、当日身体の異常（発熱、倦怠感など）を訴える者には行わない。
なお、小学校1年生については、健康診断実施後に行う。
- 2 テストは定められた方法のとおり正確に行う。
また、小学校低学年の場合は、あらかじめテスト運動に慣らしておくことが望ましい。
- 3 テスト前後には、適切な準備運動及び整理運動を行う。
- 4 テスト場の整備、器材の点検を行う。
- 5 テストの順序は定められてはいないが、持久走、20m シャトルラン（往復持久走）は最後に実施する。
- 6 計器（握力計、ストップウォッチなど）は正確なものを使用し、その使用を誤らないようにする。すべての計器は使用前に検定することが望ましい。

【新体力テスト実施項目一覧】

○印は実施対象項目である

項目	各学校		
	小学校	中学校	高等学校
握力	○	○	○
上体起こし	○	○	○
長座体前屈	○	○	○
反復横とび	○	○	○
持久走（男子…1500m／女子…1000m）	—	○どちらか 学校選択	○どちらか 学校選択
20m シャトルラン	○		
50m 走	○	○	○
立ち幅とび	○	○	○
ボール投げ（小…ソフトボール・中高…ハンドボール）	○	○	○

新体力テストが測定する体力・運動能力

新体力テスト項目と評価内容の対応関係

テスト項目	運動能力評価	体力評価		運動特性	
50m 走	走能力	スピード	すばやく移動する能力	すばやさ	力強さ
持久走	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
		全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
20m シャトルラン	走能力	全身持久力	運動を持続する能力	ねばり強さ	
立ち幅とび	跳躍能力	瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	タイミングの良さ
ボール投げ	投球能力	巧緻性	運動を調整する能力	力強さ	タイミングの良さ
		瞬発力	すばやく動き出す能力	力強さ	
握力		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	
上体起こし		筋力	大きな力を出す能力	力強さ	ねばり強さ
		筋持久力	筋力を持続する能力	力強さ	
長座体前屈		柔軟性	大きく関節を動かす能力	体の柔らかさ	
反復横とび		敏捷性	すばやく動作を繰り返す能力	すばやさ	タイミングの良さ

※ねばり強さ：動きを持続する能力

※小学生では20m シャトルラン、中学生では持久走と20m シャトルランのどちらかを選択

（平成30年12月 スポーツ庁 平成30年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書）