

# たいいく 体育だより

令和8年4月  
川崎市立中野島小学校  
体育専科

中野島小学校では、4月から体カテストを実施しています。昨年度の記録や点数を超えることができるように全力が出せるように今から準備をしておきましょう！今回は『ソフトボール投げ【投運動】』についての特別号になります。お家でできる練習もあります。挑戦してみてください。

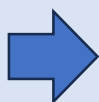
## 練習① タオルスロー（室内でも可）

令和6年度の5月に慶應義塾大学の中島翔平先生（陸上競技部のコーチ）からジャベボールというボールを使って遠くに投げるポイントを教えて頂きました。そのポイントをここでこっそり伝えたいと思います。

**タオルを使えば何回でも練習できます！！**

1. 肘を高く後ろに構える
2. おへそは進行方向の横 90° くらい
3. 全身の筋肉を使うための体重移動で投げる！

タオルを振るだけでもフォームの練習になります。  
狭い場所でも投能力 UP



## 練習② 胸を開いてリズム投げ♪



練習しているけどなかなかうまくいかない・・・

例えば、

- △ 投げる時になんかぎこちない・・・
- △ ねらった方向に投げられない・・・
- △ おもいきり投げられない・・・

裏  
↓

ポイントを理解したとしても、なかなか難しいです。

下半身と上半身の連動・体重移動・身体のひねり・手を離すタイミングなどです。

基本的な動きの感覚を身につけるための「リズム投げ」だと思ってください！！！！！！

## 練習②胸を開いてリズム投げ♪

1. セット



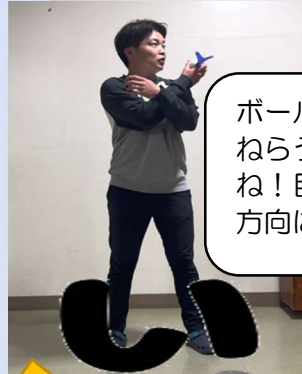
2. うでを大きく、ムネの前にクロス!



3. うでを大きく広げます!



4. また ムネの前にクロス!



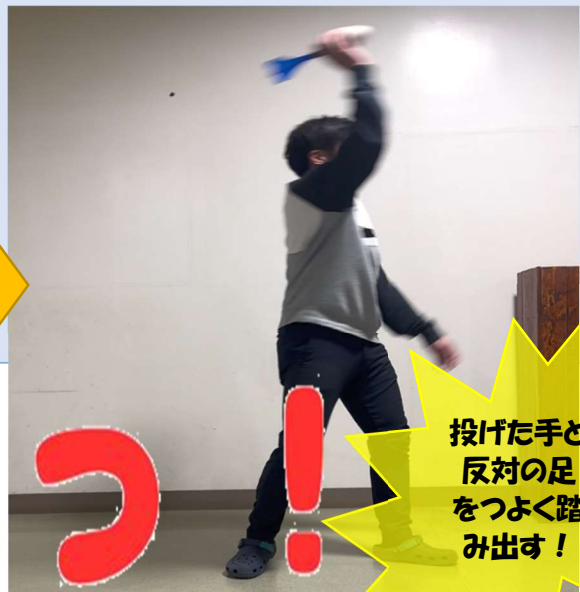
ボールを持っていない手で  
ねらうようにするといい  
ね! 視線も自然と投げたい  
方向になるよ!



5. うでを広げると同時に、後ろ足に体重をかけます!



6. んっ! ですばやく前に体重をかけて投げる!



投げた手と  
反対の足  
をつよく踏  
み出す!

とにかく、体重を後ろ脚に乗せて、その体重を前足に乗せる感覚を大切にしましょう! 慣れてきたらおへその向きを横から前に!! 「ひねり」の力も投げる力に変えましょう!!

ん