



ねん がつ にち なまえ
年 月 日 名前

ステップ1 ボールの握り方

自分の手の大きさに合わせて、ボールの握り方を変える

手が大きい場合は、人差し指、中指、親指の3本の指で、ボールをはさむように握る

手が小さい場合は、薬指や小指もボールにかかて、全部の指を使ってボールを握る

※ボールのぬい目に指をかけるように握る

わかった	できた
------	-----

ステップ2 ボールの投げ方

身体をひねりながら、腕を大きく、速く振ってボールを投げる

身体を横に向けて、手足を広げる

前の足を上げて、後ろに体重を乗せる

上げた足を前に出して、からだを前に向ける

手よりも先にひじを前に出して、ボールが頭の上を通るように投げる

投げた後もボールを見て、姿勢をくずさない

わかった	できた
------	-----

ステップ3 ステップのやり方

ボールに勢をつけるために、線の範囲内で小さくステップして投げる

足を軽く上げて準備をする

上げた足を前に出す

地面をけて後ろの足を前の足に寄せる

前の足をさらに一歩、前に出して投げる動きに入る

後ろの足が勢いあまって前に出て、線を越えないようにする

わかった
できた

ステップ4 記録に挑戦する

何度か練習して、2回の本番の良い方の記録をとる

円の内側に立って、線を踏んだり、出たりしないように投げる

2本の線の内側にボールが落ちた場合のみ、計測する（メートル未満は切り捨てる）

※あらかじめ5メートルおきに目印をつけておくとやりやすい

※線の幅は30度

※円の直径は2メートル

投げ終わったら、一度、止まってから円の外に出る

練習	1	2
きろく記録		
ほんばん本番	1	2
きろく記録		

投げる運動は、全身の瞬発力や連動性が必要なので、テニスなどのラケットを振る動作に、よく似ています。つまり、ソフトボール投げを行うと、ダイナミックで力強い身体の使い方が、自然に分かってきます。しかし、近年はソフトボール投げの全国平均が下がっています。しっかりと投げられるように練習しましょう。

