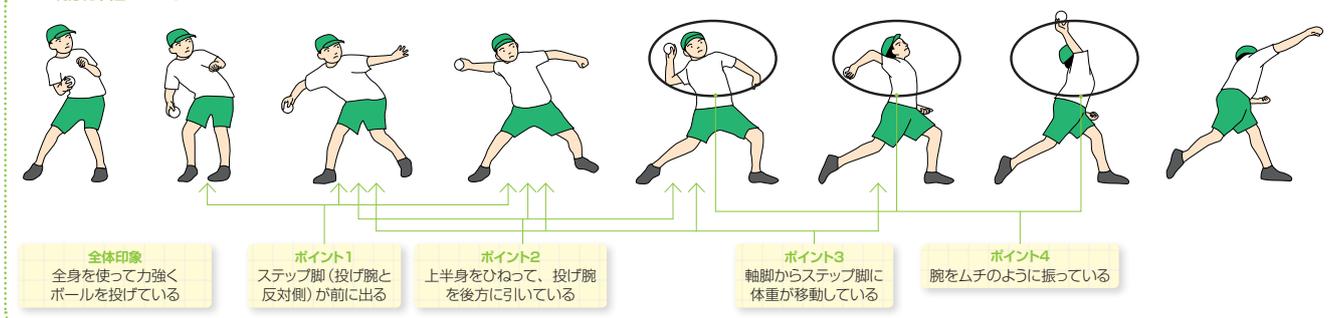


運動・スポーツの大切さを科学的に解説！

## より遠くに投げるために！

### 観察評価のポイント



遠くにボールを投げるためには、上肢（腕や肩）の筋力やパワーだけでなく、全身を効果的に使いながらボールに力を伝えるフォーム（動き）を身につけることも必要になります。今回は、遠投の動作（動き）の質を評価する観察のポイントを紹介します。

まず遠投動作の全体印象を「A（良い）・B（普通）・C（良くない）」の3段階で評価します。次に部分的な動き（ポイント1～4）について「○（できている）・×（できていない）」の2段階で評価します。これらのポイントは、ボール投げが上手になっていく過程に沿った内容になっていますので、実際に指導す

る時のポイントにもなります。お子様の投げ方を動画などに撮って一緒に観察・評価してみると、今まで気づかなかった投動作の改善点が見えてくるでしょう。

楽しみながら投げることができる運動遊びも、ぜひ活用してみてください。

日本体育協会の  
ACP総合サイト

ACP 日体協 ひらり、かわして！

検索

全身で ボールに力を 伝えるぞ！

### 今月の 運動遊び

やってみよう！

お子さんに紹介したり、一緒に遊んでみましょう

## ムカデドッジボール

### ★特徴

2グループに分かれ、コートの中に入るグループ①が前の子の肩に手を置いて列をつくり、外にいるグループ②が①の列の最後尾の子にボールを当てるゲームです。

### ★遊び方

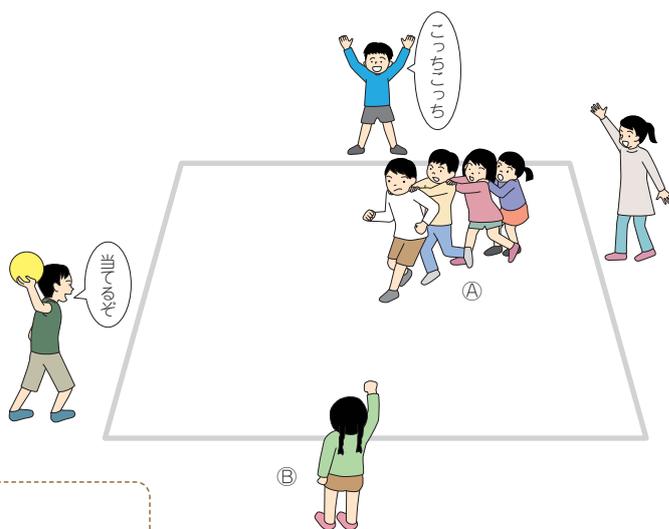
- 1 6m四方のコートを描きます。
- 2 4人グループを2つ（①と②）をつくれます。①はコートの中に入り、先頭を決め、前の子の肩に手を置いて列をつくれます。
- 3 ②はコートの外に出て、パスをつなげながら①の一番後ろの子にボールを当てます。
- 4 ①は一番後ろの子以外にボールが当たってもセーフです。
- 5 両方のチームが実施し、短い時間でボールを当てたチームが勝ちです。列の手が離れたら、ボールが当たったことと同じにします。

### ★気をつけること

- 顔は狙わないようにしましょう。
- 列の子は前の子の上着を引っ張らないようにしましょう。

### 遊びの展開例

- グループの人数を多くしてみましょう。
- コートを小さくしてみましょう。
- ボールの大きさ、やわらかさを変えてみましょう。



日本体育協会のACP総合サイト

遊び方を動画で確認できます。  
他にもたくさんの運動遊びを紹介しています。

ACP 日体協

検索