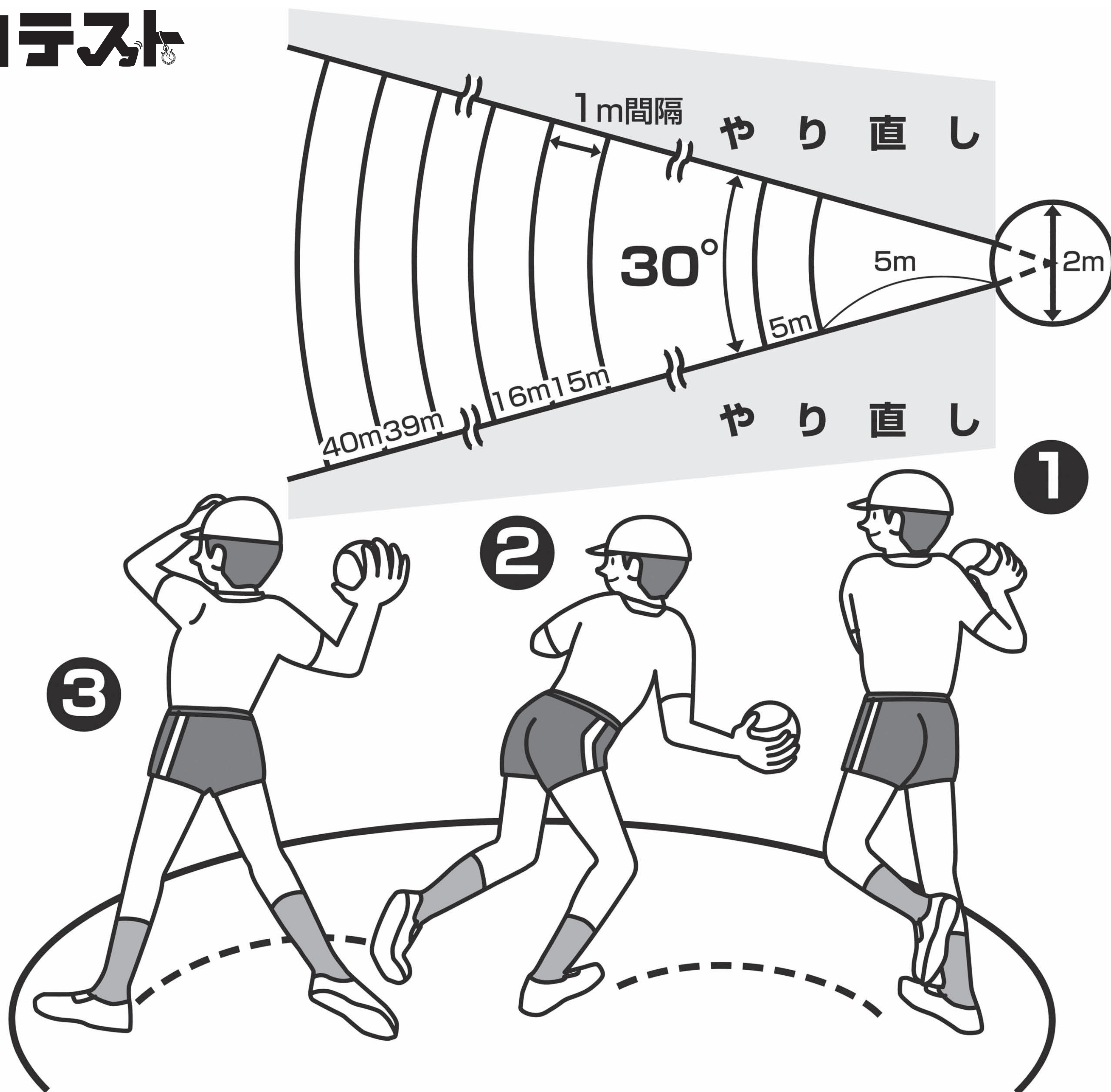


テスト8 ソフトボール投 (そふとぼーるなげ)

投力(とうりよく)
なげる力

新体力テスト



じゅんぴ

ソフトボール1号 (まわりの長さ: 26.2センチ~27.2センチ, おもさ136グラム~146グラム), まきじゃく。たいらな地面にちよっけい2メートルの円をかき, 円の中心からボールを投げる方向にむかって, 中心角30°になるようにまっすぐな線を図のように2本ひきその間に, なげるところを中心にした同心円弧を1メートルかんかくにかく。

ほうほう

- (1) ボールをなげるときは, 地面にかいた円の内がわからなげる。
- (2) なげているとちゅうや, なげたあとに, 円をふんだり, こしたりして円のそとにでてはいけない。
- (3) なげ終わったときは, ちゃんととまってから, 円のそとにでる。

きろく

- (1) ボールがおちたところまでのきよりを, あらかじめ1メートルかんかくにかかれた円弧によってけいそくする。
- (2) きろくはメートルたんいとし, メートルみまんはきりすてる。
- (3) 2回なげて, よい方のきろくをとる。

ちゅうい

- (1) なげるフォームは自由だが, できるだけ「したてなげ」をしないほうがよい。また, ステップして投げたほうがよい。
- (2) 30°にひらいた2本のちよくせんの外がわに, 石灰などを使って5メートルおきにそのきよりをあらわす数字を地面にかいておくと, きろくするときすぐにわかってべんりである。
- (3) かぜがつよいときにはおこなわない。