



②ソフトボール投げ

なが じょうそう と ほう
長く助走を取った方が
より遠くに飛ばせる
って聞いた!

1. 測定しよう!

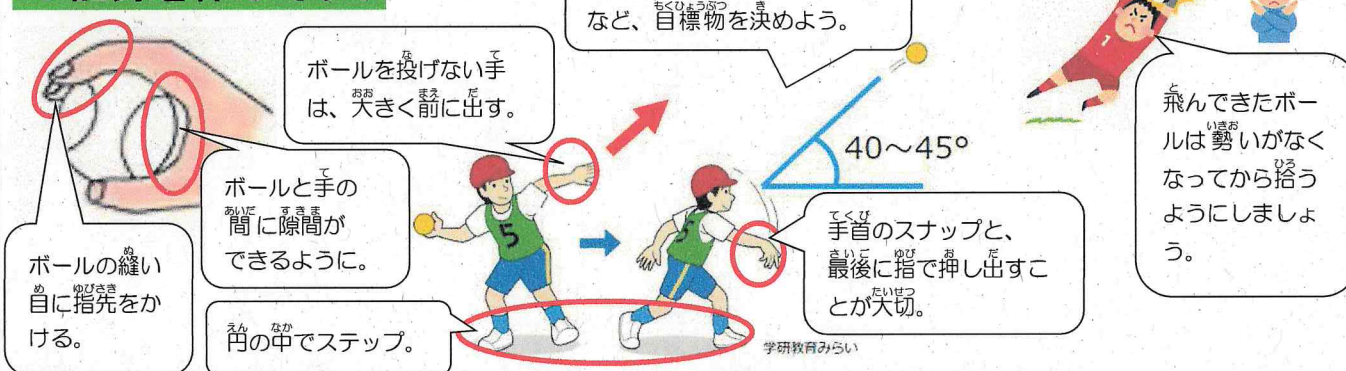
【準備】ソフトボール1号 (外周26.2cm~
27.2cm、重さ136g~146g)
巻き尺

【方法】

- ① 投球は地面に描かれた円内から行う。
- ② 投球中または投球後、円を踏んだり、越したりして円外に出てはならない。
- ③ 投げ終わったときは、静止してから、円外に出る。



2. 記録を伸ばそう!



3. 測定までに! ~横堤メソッド~

投げ上げキャッチ

キャッチボール (トントンスロー)・対人パス

紙鉄砲・めんこ

など

4. ここで役立つ!

- ・ドッジボールで大活躍!
- ・バドミントンやテニスで強烈なスマッシュが打てるようになる!
- ・ボール遊びが楽しくなる!

5. お家でやってみよう

