

県内の子どもたちは「走る」「跳ぶ」「投げる」が苦手なようです

「走る」「跳ぶ」「投げる」の連続写真と、動きのポイントを示しました。
ちょっとした声かけで子どもたちの動きはどんどん良くなります。動きが良くなればタイムが速くなったり、遠くへ跳べたり、遠くへボールを投げることができます。そうすれば子どもたちはますます体を動かすことが好きになります。
経験できる機会を増やして、コツやポイントをつかめるようにしましょう。

走り方・跳び方・投げ方のポイント

50m走



ポイント①

スタートは前傾姿勢でかまえる

ポイント②

腕を前後に大きく振る

ポイント③

スピードをゆるめず
ゴールまでしっかり
走り抜ける

立ち幅とび



ポイント①

腕を大きく後ろに振り上げ、その
反動を使って上体を引き上げる

ポイント②

前方へ高くジャンプする

ポイント③

できるだけ足を前に出して
着地する

ボール投げ



ポイント①

投げる手と反対の足を前に
踏み出す

ポイント②

ひじを高く上げ振る

ポイント③

体をひねり、腕をすば
やく前へ降り出す

ポイント④

重心をしっかり
前足に乗せる

中学生のハンドボール投げでは、5本の指でしっかりボールをつかむこと、斜め前方へ30度から35度の角度をめざして投げるのが、遠くへ投げるためのポイントになります。

運動が得意な小学6年生に協力をいただいて、身につけている自然な動きを撮影したものです。
技術のポイントは、「走る・投げる・跳ぶ」ことがあまり得意でない子どもたちにとって取り組みやすい内容を示しました。