

# 走り方・跳び方・投げ方のポイント

下に「走る」「跳ぶ」「投げる」の連続写真と動きの注意点とポイントを示しました。

子どもたちの動きを観察し、指導する際の参考にしてください。

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。

## 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

重心をしっかりと  
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ことが、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。