

山王っ子アスリートプログラム

とうりょくへん ～②投力編～

投力 とうりょく 投力とは、ものを投げる力のことをいいます。



(1) タオルシャドー

- ① タオルを持ち肩にかける。かた（先を結んでおくむすと良い）
- ② ボールを投げるフォームを意識して前方いしき ぜんぽうに思い切り振る。ふ



◎おへそが体の「横」から「正面」を向くように体幹のねじれを意識しましょう。

(2) ボールバウンド（真下投げ）

- ① 真下ましたに向かってボールを投げる
- ② ボールをできるだけ高く弾ませる。はず



◎弾んだボールが自分で捕れる位置にくるようにしましょう。

(3) 紙でっぼう……

紙でっぼう 作り方

検索

（紙の種類しゅるいによって音の大きさが変わります）

- ① 上から下に振り下ろす。ふ おろす
- ② 上手じょうずに腕が振れると、「パンッ」と音が鳴る。うで な



★ポイント★

- ・きれいな音を鳴らし続けた方が勝ちとするなど、ゲーム形式で取り組むと楽しくできます。
- ・音が「鳴る」か「鳴らないか」がはっきりしているので、誰でもできます。だれ
- ・道具は自分専用を用意しましょう。（予防のために）せんよう よぼう