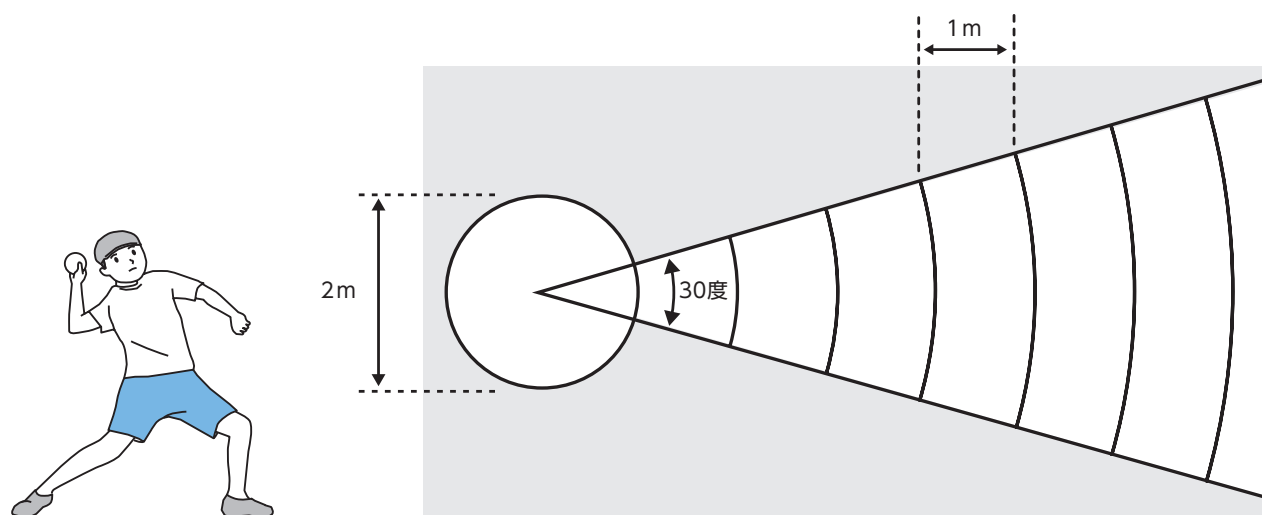


(5-2) ボール投げ(小学生以上)



1) ねらい

主として投能力を評価するテストである。

2) 準備

平坦な地面上に直径2mの円を描き、円の中心から投球方向に向かって、中心角30度になるように直線を図のように2本引き、その間に同心円弧を1m間隔に描く。

小学生(6歳～11歳):ソフトボール1号(外周26.2cm～27.2cm、重さ136g～146g)

中学生以上(12歳～19歳):ハンドボール2号(外周54cm～56cm、重さ325g～400g)

※年齢:測定実施年度4月1日時点

3) 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。

4) 記録

- ① ボールが落下した地点までの距離を、あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- ② 記録はメートル単位とし、メートル未満は切り捨てる。
- ③ 2回実施してよいほうの記録をとる。

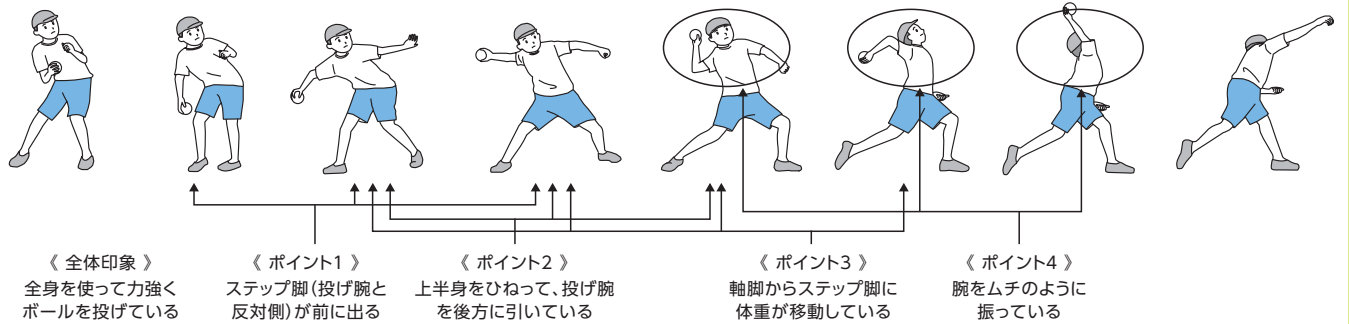
5) 実施上の注意

- ① ボールは規格に合っていれば、ゴム製のものでもよい。
- ② 投球のフォームは自由であるが、できるだけ「下手投げ」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。

※本項目は「新体力テスト」と同様の方法で測定を行う。そのため、所属学校等で新体力テストに定められた方法で測定を行った場合、その記録を参照(転記)することも可とする。

(5-3) 投動作の観察評価

観察評価のポイント



1) ねらい

主として投げ方を評価するテストである。

2) 準備

ソフトボールやテニスボールといった球状のもの。

3) 方法

- ① 球をもち、約2メートルの幅の中で「上手投げ」による投動作を行い、上方約30°に向かって全力での投球を行う。
- ② できるだけ遠くへ投げるつもりで行う。なお、距離の計測は行わないので網や壁に向かって投球してもよい。

4) 記録

- ① 補助者は投球を行う補助者の真横から、全身の投動作が見える位置に立つ。
- ② 補助者は投動作を総合的に見て、全体的な動きの印象(全体印象)を3段階(A、B、C)で判定する(A:成熟型/よい動き、B:AとCの間/まあよい動き、C:未熟型/よくない動き)。次に、投動作のポイントとなる身体の部分的な動き(部分観点)について、それぞれ満足しているか否か(○か×)を判定する。

<全体印象>

- 全身を使って力強くボールを投げている。

<部分観点>

- (ポイント1) ステップ脚(投げ腕と反対側)が前に出る。
- (ポイント2) 上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている。
- (ポイント3) 軸脚からステップ脚に体重が移動している。
- (ポイント4) 腕をムチのように振っている。

5) 評価上の注意

ボール投げを実施し、投球距離を測定する際には、同時に観察評価を行ってもよい。全体印象では「全身を使って力強くボールを投げている」かを判断する。全身をバランスよく使って、ボールを斜め上方に力強

く投げ出すことができるとよい。

身体の部分の動きや様子については、まず「ステップ脚（投げ腕と反対側）が前に出る」かを見る。幼児では両足を揃えて、あるいは投げ腕と同じ側の足を踏み出す例がよく見られる。次に「上半身をひねって、投げ腕を後方に引いている」かを見る。胸が投げ腕側の側方を向く（右利きなら右側を向く）ように、腕を後ろに引くことができると、上半身がひねりやすくなる。幼児期には、動作の最初に上半身のひねりがほとんどなく、肘を屈曲させ、それを伸展させることによってボールを投げ出すといった未熟な動作パターンがよく見られる。次に「軸脚からステップ脚に体重が移動している」かを見る。両脚を前後に踏み出している、投げるときに前方（ステップ脚）への体重移動がないとボールを遠くに投げるができない。「腕をムチのように振っている」かどうかは、ボール投げの動きの完成度をはかる観点といってもよい。具体的な動きでいえば、ボールのリリース前に投げる方向に向かって、肩がリードして腕やボールが遅れて出てくるような動きとなる。全身を使った力強い動きの印象を導き出す大きな要素といえる。これらの評価のポイント（観点）は、おおよそボール投げの習熟過程に沿った項目になっている。

投動作は、最も男女の差が大きい動きである。全体印象による評価では、男子は幼児期に急激に動作が向上し、1年生で約50%が「よい（A評価）」、4年生では80%を超える。「まあよい（B評価）」以上であれば1年生で約95%に達し、4年生では100%にさらに近づく。一方、女子では、幼児期から4年生にかけて年齢とともに向上して「まあよい（B評価）」以上は1年生で約60%、4年生で約95%となる。しかし、「よい（A評価）」は幼児ではほぼ0%、4年生でも50%程度と低い値である。ポイントとなる観点についても同様に、男女差が大きい項目である⁴⁾。