

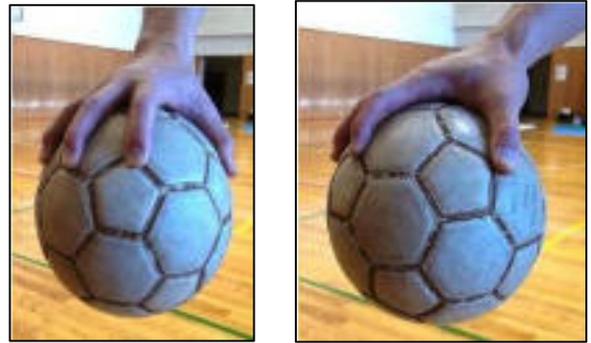
「ボール投げ」を正確に測定するためのポイント!

1 ボールの握り方を工夫する(一番投げやすい握り方で)

握り方の例:ソフトボール投げ



握り方の例:ハンドボール投げ



2 後ろ足に体重をかける

投げる方向を見て、後ろ足に100%の体重をかけます。

この動きが、投げるパワーを生み出します。



3 ひじを大きく引く

・ボールをもっていない方の手は、ボールを投げる方向に伸ばします。

・ボールが頭の後ろに来るように、ひじを上げて大きく引きます。



4 斜め上に向かって(視線も)

・体をひねり、ボールを持っている方の腕を素早く大きく振り振ります。

・斜め上に向かって投げることも大切です。



5 前足に体重をかける

・ボールを持っている手と反対側の足が前に出るようにします。

・前に出した足に、100%の体重をかけます。

