



磐周の課題は 20mシャトルラン・ボール投げ

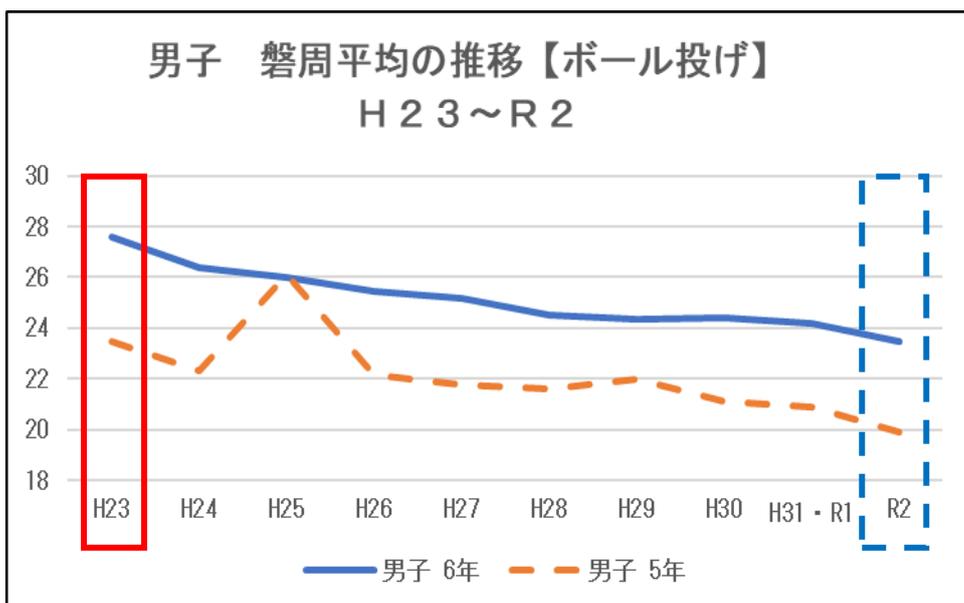
★磐周と県の平均記録比較

R2年度は、県の平均記録を上回った項目の数が昨年度より増えましたが、特にボール投げ、20mシャトルランの記録は、どの学年においても県の平均記録を下回る結果でした。特に20mシャトルランでは、男子も女子も -2以上の差がついている学年がほとんどで、大きく差がついた項目でした。また、男子のボール投げでは、学年が上がるにつれて県平均との差が広がっていました。磐周地区全体的に、「走る」「投げる」に関わる項目の記録が低いことが分かりました。

20m シャトルラン	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
男子	磐周	県										
平均	18.45	21.25	25.79	29.37	32.87	34.9	38.54	42.74	46.75	50.21	57.81	58.56
差	-2.80		-3.58		-2.03		-4.20		-3.46		-0.75	
女子	磐周	県										
平均	15.04	17.87	20.32	23.5	25.58	27.71	30.81	34.65	37.71	41.51	44.95	47.36
差	-2.83		-3.18		-2.13		-3.84		-3.80		-2.41	

ボール投げ	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
男子	磐周	県	磐周	県	磐周	県	磐周	県	磐周	県	磐周	県
平均	8.67	8.73	11.55	11.78	14.36	14.65	17.28	17.81	19.88	20.91	23.47	24.11
差	-0.06		-0.23		-0.29		-0.53		-1.03		-0.64	

★磐周の子どもたちの課題は・・・「投力低下」



	6年	5年
H23	27.6	23.46
H24	26.35	22.3
H25	26.01	26.12
H26	25.45	22.15
H27	25.16	21.74
H28	24.51	21.57
H29	24.33	21.98
H30	24.38	21.08
H31・R1	24.2	20.87
R2	23.47	19.88

H23 と R2 の記録比較 (5・6年)

10年間で、5年・・・3.58m 低下 6年・・・4.13m 低下

以上から、特に高学年における磐周の子どもたちの投力の低下が明らかとなっています。

裏面では、投力向上につながる運動を紹介しています。

楽しく
伸ばす！！

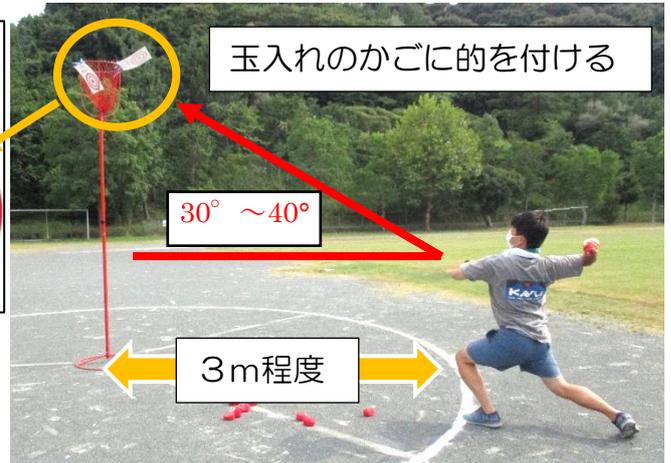
投力向上プログラム

やってみよう！！

昨年度の新体力テストの結果から・・・ソフトボール投げ（投力）が課題
盤周全体で投力向上に取り組み、子どもたちがボールを遠くまで投げられる
ようにしていきましょう。昨年度配付の Athlete122 号もご覧ください。

的当て

玉入れのかごに付けた的
に向かって、紅白玉を投げ
ます。30° ~40° くらい
の角度で投げられるよう
に、距離を決めます。



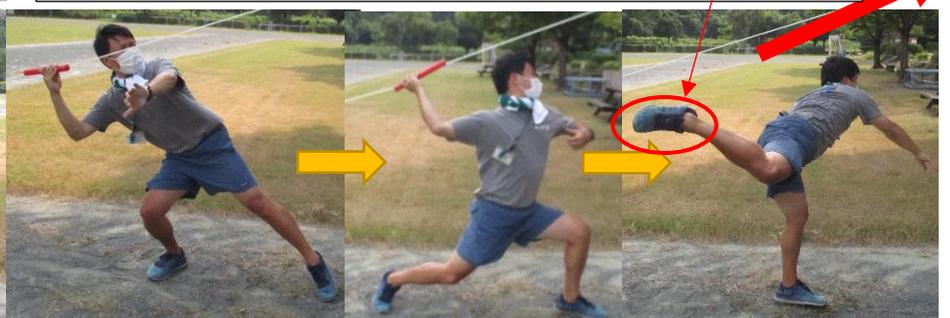
バトンスロー

○ (青丸)・・・低学年コース (2階の高さ)

○ (赤丸)・・・高学年コース (3階の高さ)

違う高さを複数設定すると、個に応じた目標設定ができます。また、低学年の子が高学年コースにチャレンジする意欲を育てることができます。

体重移動を意識 (バトンを投げたときに軸足が上がる)



ボールが無くても・・・

タオルスロー・・・体重移動の練習として取り組みます。

