

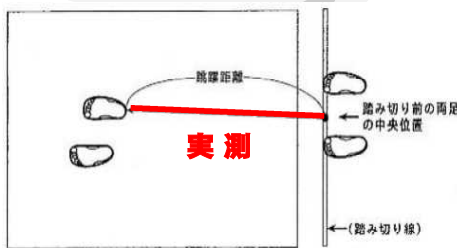
「新体カテスト」各種目実施上のポイント7 (立ち幅跳び)



※屋外で行う場合には、砂場の砂面はできるだけ整地します。
※屋内で行う場合には、マットがずれないようにします。
(テープで固定する、片側を壁につける、滑りにくいマットを用意するなど)

- 両足は軽く開き、深くしゃがんで腕は大きく振ります。
- 身体が砂場に触れた位置のうち、最も踏み切り線に近い位置と、踏み切り前の両足の中央の位置とを結ぶ直線の距離を計測します。(いわゆる「実測」です)

○「いち、にの、さん」など掛け声をかけるとリズムが合わせやすくなります。

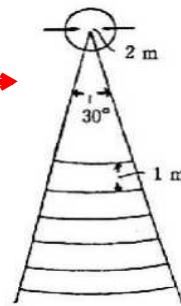


■ジャンプ力だけでなく、タイミングをどれだけ合わせられるかや腕を振るなど、体全体を上手につかえるかを見ることができます。

「新体カテスト」各種目実施上のポイント8 (ソフト・ハンドボール投げ)

※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2本引き、その間に同心円弧を1cm間隔に描きます。

- 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。
- 投球のフォームは自由である。(できるだけ下手投げはしない)
- 円の中でステップして投げた方がよい。
- 樹木など、斜め上に見えるものを目標にして、それに向かって投げます。
- 肘はできるだけ下げないようにします。



(ソフトボール)

【ソフトボール1号
(外周26.2cm~27.2cm、重さ136g~146g)】

(ハンドボール)

- ボールは規格に合っていれば、ゴム製のボールでも大丈夫です。
【ハンドボール2号(外周54cm~56cm、重さ325g~400g)】

■投げる力がどのくらいあるかを測定することにより、タイミングの良さや力強さがわかります。