

メディシンボール投げ

【測定方法】

- 1) テニスコートのラインを利用し、あらかじめ巻尺はのばしておく。
- 2) メディシンボールを両手で持ち、①前方、②右側方、③左側方、④サーブの計4つの動作でそれぞれ遠投を行う。
- 3) 前方の場合、ラインの外側につま先を合わせて両足を肩幅程度に開いて立つ。助走をつけず、腕や身体で十分モーションをつけて前方上に投げる。
- 4) 側方の場合両足を平行にし、ラインに直角に立つ。足の踏み出しは行わない。
- 5) サーブ動作は、サーブの姿勢（下記の動作から）から動作が途中でとまらないようにする。
- 6) 投球距離は、ラインの外側からボールが着地した地点までの直線距離を計測する。前方投げは、両足の中央の位置から計測する。
- 7) 2回実施してよい方の記録を採用する。
- 8) 計測単位は0.1mとし、0.1m未満は切り捨てる。

【注意】投球中または投球後、ラインを踏んだり、外にでてはいけない。

肩の柔軟性を確認する。背、腰を痛めないように準備運動を十分に行う。

【準備】2kgのメディシンボール1個、巻尺1個

【補助者】2名（記録と補助員1名、計測員1名）

《良い例》



《悪い例》

