



きみもマッショマン

～投げる力～

細谷小学校（児童向け）体育便り 令和3年 5月号

やあみんな、マッショマンだよ。みんなの体力を^{たいりよく はつき}発揮するときにやってきたぞ！！

さいきん こども とお な
★最近の子供は、ボールを遠くへ投げられない！？★

	10年前	今
ソフトボール投げ	21.15m	20.02m

やく ぶん な
約1m分、ボールを投げ
ちから お
る力が落ちているんだ！！

かみ てっ ぼう

紙鉄砲

めざ
とうりよく
投力UPを目指して
やってみよう！！



ひじ たか あ すばや ふ お
肘を高く上げてから素早く振り下ろ
おと な
し音を鳴らす。

かみ てっ ぼう お かた
紙鉄砲の折り方

な うで はんだいがわ あし た
投げる腕と反対側の足を出す。

ゆだん
★まだまだ油断はできない！ ★
かんせんしょうたいさく
★しっかりと感染症対策！！★

いえ そと で そと かえ
家の外に出るときや、外から帰ってきたときは、しっかり手を洗いましょう。
ともだち いえ あそ い とき わす
友達の家遊び行った時も、忘れずに。



マスクをしましょう。
き おん たか
でも、気温が高くなったときは
ねっちゅうしょう
熱中症にかからないように、マスク
はず ひと きょり
を外して人との距離をとりましょう。