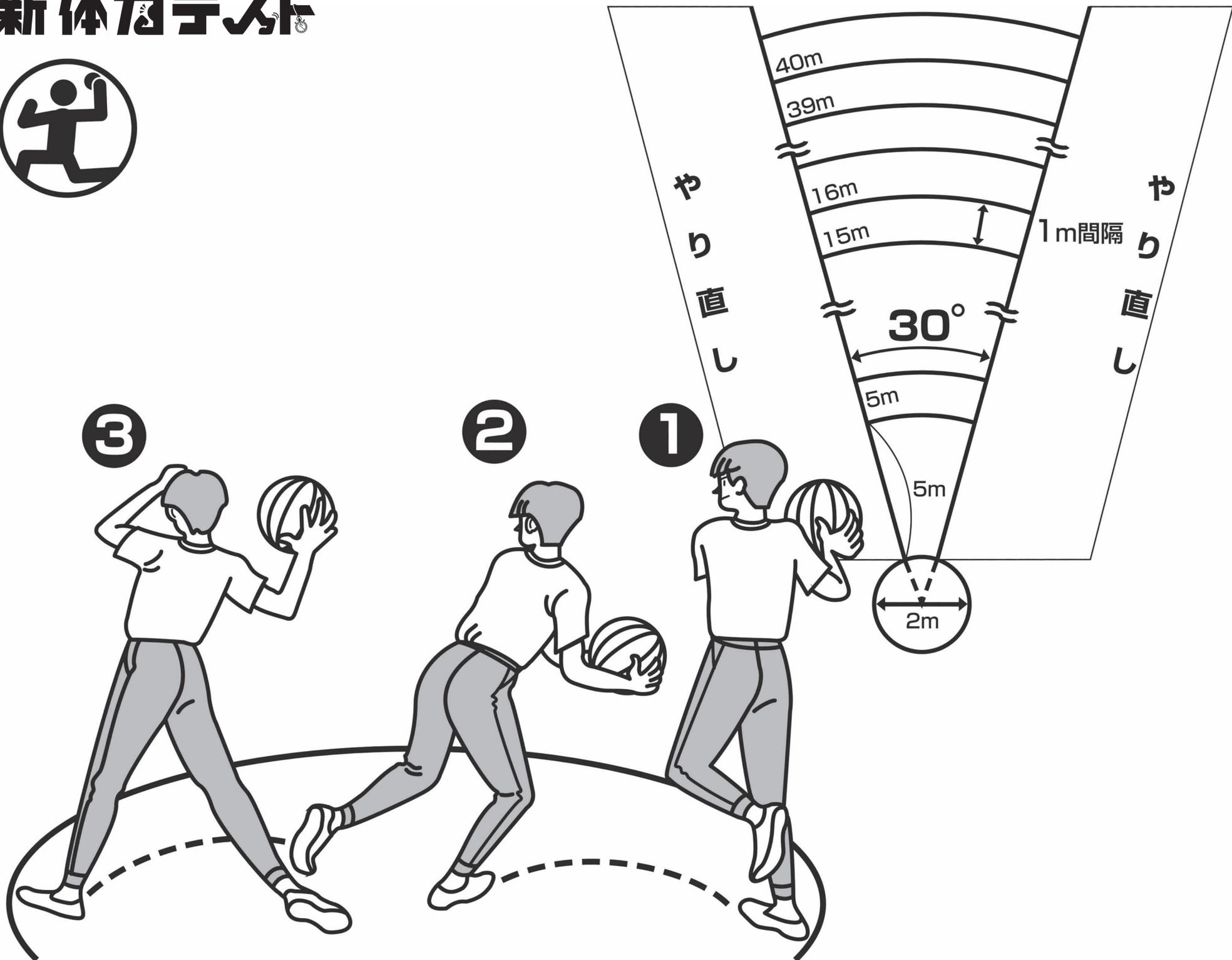


# テスト8 ハンドボール投なげ

投力  
(とりのりよく)

共通

## 新体力テスト



### 準備

ハンドボール2号 (外周54cm~56cm, 重さ325g~400g), 巻き尺。  
平坦な地面上に直径2mの円を描き, 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図のように2本引き, その間に同心円弧を1m間隔に描く。

### 方法

- (1) 投球は地面に描かれた円内から行う。
- (2) 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。
- (3) 投げ終わったときは, 静止してから, 円外に出る。

### 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を, あらかじめ1m間隔に描かれた円弧によって計測する。
- (2) 記録はメートル単位とし, メートル未満は切り捨てる。
- (3) 2回実施してよい方の記録をとる。

### 注意

- (1) ボールは規格に合っていれば, ゴム製のものでもよい。
- (2) 投球のフォームは自由であるが, できるだけ「下手投げ」をしない方がよい。  
また, ステップして投げたほうがよい。
- (3) 風が強いときは実施しないほうがよい。