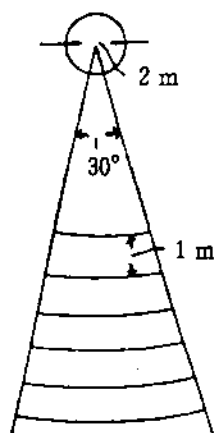


## ソフトボール投げ

### 1 準備

ソフトボール1号（外周26.2cm～27.2cm，重さ136g～146g），巻き尺。

平坦な地面上に直径2 m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1 m間隔に描く。



### 2 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。

### 3 記録

- (1) ボールが落下した地点までの距離を，あらかじめ1 m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。

### 4 実施上の注意

- (1) 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。
- (2) 30度を開いた2本の直線の外側に石灰などを使って5 mおきにその距離を表す数字を地面に書いておくと便利である。