

## ～工作&投力レベルアップ～

みなさん、休校中、運動していますか？静岡県は全国と比べて以前から「投げる力が弱い。」ということが言われています。そこで、今日は工作もできて、室内でも楽しく運動できる活動を紹介します。

### <作り方>

①工作用紙（固めの厚紙）を縦3cm、横22cmの長方形に切ります。



②それを丸く折り曲げ、輪っかを作ります。（接合部分は1.5cm重なるように、3か所ホッチキスでとめます。）

③ビニールテープを輪っかの片側に3周分巻きつけます。（このとき、半分だけつくように。）



完成！



④半分はみ出ているビニールテープに8か所切り込みを入れます。

⑤はみ出ているビニールテープを中に折りこみます。

※工作用紙が無い場合は、円柱形（炭酸飲料など）のペットボトルでも代用できます。ペットボトルを使う場合は、ペットボトルを3等分した真ん中部分の輪っかを工作用紙の代わりに使おう。

### <投げ方>



①輪っかを親指と人差し指、中指で持ち、中指でビニールテープがついているところを支えます。

②肩だけでなく、ひじや指先まで使って上から腕を振り下ろすようなイメージで投げれば、スーッと輪っかが進んでいきます。（余分な力を入れず、リラックスした状態で投げよう！）



投げた後、きれいにリングが見えれば、完璧！