



学校教育目標
『笑顔いっぱい輝く子』

白糸小 体育部
No.4
2024 年 7 月 23 日

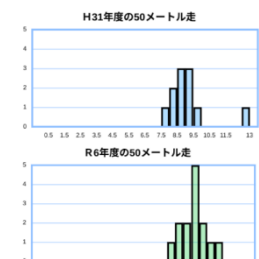
体力アップをめざして

1 6 年生による体力の考察

6 年算数「資料の整理」の学習で、昨年度の自分たちと 6 年前の白糸小 6 年生の体力テストのデータを整理しながら、分析しました。合計点だけではなく、握力や長座体前屈、ボール投げなどの種目ごとでの点数の平均やグラフ化などをしながら、体力が上がっているのか、下がっているのかを根拠をもとに、説明をしていました。

足を使う50メートル走
(階級の幅0.5秒)

上位の得点というのは、6 年前の方が多から、今回は柔らかさ、投げる力、走る力、持久力という点で調べていました。度数分布票をもとに考えると、全体的に 6 年前と比べると、体力が落ちていると思います。



シャトルランは 6 年前より結果がよいですが、握力や長座体前屈、立ち幅跳び、50m 走、ボール投げは昔の方がよいです。体力とは、持続する力が一番だと考えるので、今のの方が持続する力が上がっているから、体力は下がっていないと考えます。

白糸小学校の身に付けたい力の中の、「情報を選び、活用する力」「根拠を明確にする力」がすくすくと 6 年生の中でも育まれ、すてきな意見交流会になりました。それをもとに、全校に最高学年として、できることを考え、実施してくれるのを楽しみにしています♪

2 New しらいとレッチ (6 年生より)

前回のスポーツ通信で、しらいとレッチのレベルアップしたものを 6 年生が考えてくれました。今回は、握力アップ、体幹、走力アップのメニューを紹介します。夏休み中も、ぜひ挑戦してみてください。これからも、しらいとレッチの新しいものを考えたら、石川先生に教えてください♪楽しみにしています。

	1	2	3
E	グー、パーをくり返す 20回 	水中でグー、パーをくり返す 20回 	ぬれそうきんしぼり 15回
F	うでたてのポーズ 30秒 	うでたてのポーズから あし上げ 左右10回 	うでたてのポーズでももあげ 20回
G	かかとあげ 20回 	かわとび 20回 	ももあげ 20回