



学校教育目標
『笑顔いっぱい輝く子』

白糸小 体育部
No.2
2024年5月29日

体力テストを終えて

1 今回の体力テストと前年度の秋の結果より

5月17日(金)に実施した体力テストでは、右の表のように、各学年で伸びた種目がありました。しらいとレッチを始めて1か月が経ち、長座体前屈や上体起こしが上がっている子が多く見られました。全校の中では、6年生の男子で長座体前屈が5年生の秋より20cm、5年生の男子で立ち幅跳びが4年生の秋より30cm、3年生の男子で上体起こしが2年生の秋より11回上がっていました。

9割の児童が前年度の秋より記録が伸びた種目の一覧

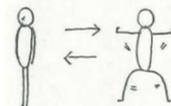
2年	シャトルラン、立ち幅跳び
3年	立ち幅跳び
4年	握力、長座体前屈、立ち幅跳び
5年	立ち幅跳び、ソフトボール投げ
6年	50m走

担任の先生の話聞いてみると、「お家でお母さんと一緒にやっているよ。」「いとこと一緒に、毎日ぜんぶやっているよ。」など、楽しんで取り組んでいる声が聞かれます。いろいろな動きを組み合わせる中で、楽しいなと感じられるようになったらうれしく思います。楽しく運動習慣を身に付け、体力テストの結果がアップしたら、いいことがいっぱいですね♪

保護者の皆様、平素より子どもたちと運動習慣を身に付けるために、御家庭で協力していただきありがとうございます。保護者の皆様の声掛けが子どもたちにとって大きな励みになります。これからもよろしくお祈いします。



ジャンプネット
手足同じ 10回



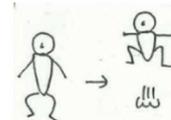
反復横跳びに
つながるトレ
ーニング

足びったんストレッチ
止めて 10秒



柔軟性を高め
るトレーニ
ング

ひざ曲げジャンプ 5回



走力、瞬発力
を高めるトレ
ーニング

秋の体力テストで記録を伸ばしたいものに をつけ、目標に向かって、がんばりましょう。

- 握力 上体起こし 長座体前屈
 20mシャトルラン 50m走 立ち幅跳び
 ソフトボール投げ

担任の先生からもらった個人の結果を見て考えるのもよいです