

自分の体力を知り、 これからの力へ変換！

6月2日(火)1時間目。1年生と2年生が新体力テストに取り組みました。

校庭では2年生がソフトボール投げや50m走に、体育館では1年生が反復横跳びや立ち幅跳び、上体起こしなどに挑戦しました。

この日に向けて、各学年・各学級では、それぞれの種目の練習を積み重ねてきました。本番の今日は、記録を競うだけでなく、自分の体力の今を知り、これからどんな力を伸ばしていくかを考える大切な機会でもあります。

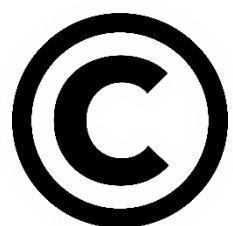
そして、その場を温かく支えていたのが6年生です。記録の補助をしたり、やり方をやさしく伝えたり、安心して取り組めるように声をかけたりする姿に、最上級生としての頼もしさを感じられました。

1年生、2年生も、励まされながら一つ一つの種目に一生懸命向き合っていましたよ。

体力づくりは、運動の記録だけでなく、毎日の外遊びや生活習慣ともつながっています。文部科学省では、小学校で裸眼視力1.0未満の児童が3割を超えていることを示しており、近視予防の観点からも、休みに外で過ごすことや、日常的に体を動かすことの大切さが示されています。

体力向上の大切さは、全校で、そしてご家庭とも共有していきたいことです。これからも、自分の体と向き合いながら、一人一人が少しずつ力を伸ばしていけるよう取り組んでいきます。

次のページには、「新体力テストポイントアップ」のための解説資料を掲載してあります。ぜひご家庭でも無理のない範囲でとりくんでみてください。





新★体力テスト、点数アップポイント解説!!

① 握力 (あくりょく)



ポイント

- ・まっすぐ立って、腕を自然に下ろす。
- ・握る瞬間にぎゅっと力を入れすぎない。
- ・思いきり握って、**2～3秒キープ!**

② 上体起こし (じょうたいおこし)



ポイント

- ・ひじは曲げて、胸の前でクロスする。
- ・ゆっくり息をふき出して、しっかり上体を起こす。
- ・肩甲骨がマットにつくまで、しっかり下ろす。
- ・反動をつけずに、正しい動きリズムよくくり返そう!

③ 長座体前屈 (ちょうざたいぜんくつ)



ポイント

- ・両手のひらを重ねて、まっすぐ前へ。
- ・背中を丸めすぎず、ひざは曲げない。
- ・息をはきながら、じわっとのぼそう!

④ 反復横とび (はんぷくよこどり)



ポイント

- ・スタート前に、ひざを軽く曲げて、体を低くする。
- ・横をまたぐときは、すばやく体を横にうつす。
- ・小さくすばやい動きでリズムよく!

⑤ 20mシャトルラン



ポイント

- ・スタートの合図で、すぐに走り出す。
- ・音の区間にラインをこえるのがコツ!
- ・遅れずできる、姿勢をくずさず、あきらめない!

⑥ 50m走



ポイント

- ・スタートは体を前にたおして、深くふみ出す!
- ・走り出し、腕を大きくふって、ひざを高く上げる。
- ・ゴールまで全力で!
- ・スタートの1歩目が大事! ゴールまでスピードを落とさない!

⑦ 立ち幅跳び (たちはんどび)



ポイント

- ・足を肩幅に開き、つま先のうしろにひざをそろえる。
- ・強を大きくふって強くふみ切る!
- ・空中でひざをかかえ、前へ体を倒す。
- ・ふみ切りの強さと、空中での体のバランスが大切!

⑧ ボール投げ



ポイント

- ・投げる方向に体を横向きにする。
- ・ひじをうしろに引き、腕をひねってためてつくる。
- ・足をふみ出して、腕をしっかりふるあう!
- ・ボールは高く、遠くへ!

◎ 体力合計点を上げるために



- ✓ バランスよく運動する (走る・跳ぶ・投げる・柔軟性など)
- ✓ 睡眠をしっかりとる
- ✓ 朝ごはんをしっかり食べる
- ✓ 毎日、体を動かす習慣をつける
- ✓ 本番は、緊張しすぎず、自分の力を出しきる!

★ 当日の心がけ ★



- ★ あきらめない!
- ★ 最後まであきらめず、全力でがんばる!
- ★ 友だちをおうえんして、自分もパワーをもらおう!

本番までの準備が記録アップにつながる!



運動の習慣をつける
毎日、外で体を動かそう!
(目安: 1日60分以上)



ストレッチや体操をする
お風呂あがりや運動前に
しっかりのぼそう!



早ね・早おきをする
つかれをとって、体の
調子をととのえよう!



栄養バランスのよい食事
ごはん・肉や魚・野菜を
しっかり食べよう!



こまめに水分補給
のどがかわく前に
水をとりよう!



目を休めることも大切
ときどき遠くを見たり、
目を休ませよう!

