

みのやプロジェクト



館林市立第七小学校 体力向上通信 令和4年度6月号 令和4年6月10日(金)

今こそ体力をつけよ! みのやっ子!

七小といえば、「小学生なわとび大会」での大旋風や、「市民総合体育祭(綱引き・リレー)」での優勝、陸上・水泳記録会、駅伝大会に向けての強化練習への驚異の参加率(4~6年生の約70%)など、運動面での活躍が魅力のひとつでもありました。しかし現在は、コロナの影響で各種大会等もなく、みのやっ子の運動不足が懸念されております…。今年度は、久しぶりに水泳記録会や陸上記録会などの大会が開催される予定です。みのやっ子の活躍が再来するよう、今年度は今まで以上に、七小の体育をもりあげていきたいと思っています!

今回は、4~5月に実施した新体力テストの判定毎の人数や結果のみかた(裏面)のをせました。配付された個人支援シートを見て、ぜひ体力アップの励みにしてください。

【5月のA~C判定の人数と割合】

	A	B	C
1年	7人	4人	4人
2年	4人	6人	3人
3年	7人	8人	5人
4年	3人	6人	2人
5年	6人	3人	7人
6年	3人	7人	11人
全校	30人 (25.6%)	34人 (29.1%)	32人 (27.4%)



昨年度の秋には、A判定の児童が70人(56.5%)にのぼり、群馬県から『体力優良証交付率優良校』の称号をいただきました。今年度も、秋にはA判定が50%(いや60%!!)を超えるよう、体力の向上を目指したいと思います。

体力を高めるには、まずは外に出て遊ぶことが大切です! みのやっ子が秋に向けてさらにパワーアップするために、4つの種目ごとに、体力のつく遊びをまとめてみたので、参考にしてみてください。

【握力】

◇てつぼう・うんてい・ろくぼくなどの遊具で遊ぼう!

ぼうにぶら下がることで、握力がつきます。また、うでずもうをしたり、おうちの人の手伝いで買い物の袋を持ったりするのもよいでしょう。



【50m走】

◇おにごっこで遊んだり、まっすぐ走るれんしょうをしたいしょう!

とにかく、全力で走ることが走力アップにつながります。クラスみんなで『けいどろ』や『ふやしおに』などで遊んだり、ときどき競走したりしてみましょう!



【反復横跳び】

◇おにごっこ・しっぽとりで遊ぼう!

おににつかまらないように左右によけたり、つかまえるために相手に合わせて動いたりすることで、すばやさ身に付きます。



【立ち幅跳び】

◇なわとびやタイヤとびに挑戦しよう!

うでをふったり、ジャンプしたりするタイミングを合わせることが大切です。一人でもできる運動なので、家や公園でやってみましょう!



新体力テスト結果のみかた

個人支援シート				新体力テスト点数判定				
6年	性別	女		A	B	C	D	E
1組	名前	館林 七美		71	63	55	46	0

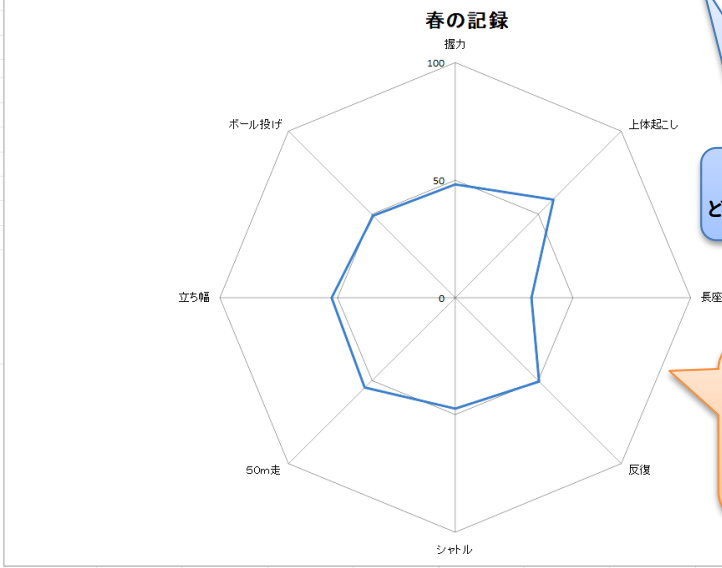
記録									
春の記録	握力(kg)	上体起こし(回)	長座(cm)	反復(回)	シャトル(回)	50m走(秒)	立ち幅(cm)	ボール投げ(m)	評価
点数	7	10	4	9	8	9	8	7	62
記録	18kg	29回	28cm	44回	46回	8.6秒	166cm	15m	C
1点アップまで	1kg		1cm	3回	8回	0.3秒	4cm	2m	あと1点
2点アップまで	4kg		5cm		18回		15cm	6m	あと9点

	握力(kg)	上体起こし(回)	長座(cm)	反復(回)	シャトル(回)	50m走(秒)	立ち幅(cm)	ボール投げ(m)
昨年度全国平均	19.74	20.01	39.69	43.02	48.95	9.12	155.2	16.85
館林指標	18.72	19.22	39.78	42.07	47.96	9.28	154.49	15.64

学年によって、点数判定が違います。

この行が、今回の自分の記録です。

種目ごとの得点アップまでの記録や判定が上がらるまでの得点が書いてあります。どの種目で得点を上げられそうか、考えてみましょう。



昨年度の全国平均など、参考にしてください。

七小の同学年・同性の平均を50とした偏差値のグラフとなっています。八角形の形がきれいで大きいのが理想です。

これからの努力にかかっている！！三野谷の力を見せつけろ！

判定ごとに、体育の先生からのコメントが書かれています。秋にも実施するので、ぜひ記録アップに向けてがんばりましょう！

水泳記録会・陸上記録会の強化練習を始めます！

今年度は、待ち望んでいた『水泳記録会：7月26日(火)』と『陸上記録会：10月5日(水)』が2年ぶりに開催する予定となりました。そこで、6月下旬から、それぞれの強化練習を始めます。

水泳は5年生以上、陸上は4年生以上が対象となります。(4年生は練習のみ)それぞれの大会に向けての練習はもちろんです、個人の体力アップに向けて、自分の殻を破る新しい挑戦として、たくさんの児童に参加して欲しいと思っています。

申込は締め切っていますが、「自分も負けていられない！」という気持ちを持った、そのあなた！！いつでも構いませんので、ぜひ挑戦してみてください！お待ちしております！



