

みのやプロジェクト



館林市立第七小学校 体力向上通信 7月号 令和元年7月19日(金)

第1回新体力テスト！自分の課題は…？！

5月22日(木)に第1回新体力テストが行われました。結果を集計してみると、今年も春から好記録がたくさん出ているようです。

七小は2年連続でA判定の児童が全校の50%を上回り、群馬県より『体力優良証交付率優良校』という素晴らしい称号を手にしています。今年は、現段階で59名(42.4%)が体力優良証をもらえます。現在、「B・C判定」の児童が、これからどれだけ体力をつけ、「A判定」に近づけられるかが鍵となってきます。

点数が上がりそうな種目をチェックして1点でも多くとれるようがんばろう！

<体力テスト判定別割合と人数>

	A		B		C		D		E	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
R1年 5月	42.4%		28.1%		22.3%		5.0%		2.2%	
	25人	34人	21人	18人	19人	12人	3人	4人	2人	1人
H30年 5月	34.6%		39.0%		18.2%		6.3%		1.9%	
	27人	28人	30人	32人	16人	13人	6人	4人	2人	1人

【種目別の課題】

昨年度の全国の体力調査と比較してみると、七小では4つの種目において、課題が見つかりました。今回は、三野谷っ子が秋に向けてさらにパワーアップするために、種目ごとに、体力のつく遊びをまとめてみました。みんなで遊びながら、体力の向上をめざしましょう！

【握力】

◇てつぼう・うんてい・ろくほ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、うですもうをしたり、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。



【ソフトボール投げ】

◇ドッジボール・的あてをして遊ぼう！

片手で、ねらったところにボールを投げられるようにしましょう。ぜひ、週に1回、クラスみんなでドッジボールをして遊びましょう！



【反復横跳び】

◇おにごっこ・しっぽとりで遊ぼう！

おにごっこ・しっぽとりで遊ぶことで、おにやしっぽを動かすために相手に合わせて動いたりすることで、すばやさぎ身に付きます。



【20m シャトルラン】

◇ながなわに挑戦しよう！

同じペース、同じタイミングで跳び続けることで、持久力がつきます。2月に大会もあるので、クラスで挑戦してみましょう！



