

新体力テストの結果から ~ 体力向上に向けて日々の取組を! ~

4月当初に行いました「新体力テスト」の結果がまとまりましたので、裏面に掲載します。昨年度の県平均と比較してご覧ください。

◆ 結 果 ◆

反復横とびは、全学年、男女ともに県平均を上回った。
20mシャトルラン、50m走では昨年度に比べ、好成績となっている。特に、高学年のシャトルランは、県平均を大きく上回っている。
立ち幅跳びは、6年女子が県平均を大きく上回っている。
握力は、県平均に近づきつつあるが、僅差か下回る傾向がある。
長座体前屈（柔軟性）においては、ほとんどの学年で県平均を下回る傾向にある。



■ 考 察 ■

県平均と比較して、立ち幅とび（跳力）では、県平均を大きく上回っているほか、反復横とび（敏捷性）、50m走（走力）、ソフトボール投げ（投力）については、ほぼ年齢に即した力がついている。

反対に、長座体前屈（柔軟性）、握力（筋力）で、県平均を下回ることが課題である。昨年度に引き続き、1・2年生は「体づくり運動」の中の「多様な動きをつくる運動遊び」の「力試しの運動遊び」や「器械・器具を使っての運動遊び」に力を入れたい。ジャングルジム・雲梯（うんてい）・登り棒・肋木を使った遊びが有効であると考えます。

3・4年生は「体づくり運動」の中の「多様な動きをつくる運動」の「力試しの運動」や「器械運動」を重点的に行う。鉄棒運動を行うことで、握力を高めたい。

5・6年生は「体づくり運動」の中の「体力を高める運動」の「力強い動き」や「器械運動」を重点的に指導していきたい。鉄棒運動を行うことで、握力を高めたい。

体力の向上に関しては、これから行われる運動会の練習時に、各学年の練習の中で、結果を踏まえながら重点的に指導していく。また、家庭でも、体を動かすことに積極的に取り組むことができるよう、児童に働きかけていきたい。

体力向上も、本校の課題の一つです。学校生活の中だけでなく、家庭生活の中でも、体を動かし、体力をつけていくことが必要となります。

- 体を思い切り動かして遊んだり、お手伝いをしたりしましょう。
- そのために、ゲームやテレビの時間を少なくしましょう。
- 休日は、家族全員で、体を使って遊んだり、働いたりしてください。

