



昨年度の11月に、6月に行った新体力テストで県の体力標準値に比べて記録の低かったボール投げ、握力、50m走の記録向上に向けた取り組みを学校全体で行い、再度記録を測りました。結果、半分以上のクラスが前回に比べ、記録を伸ばすことができました。

しかし県の体力標準値を達成しているクラスは、ほとんどの種目で50%をきっています。学校では記録が更に向上するような取り組みを行っていききたいと思います。ご家庭でもパワーアップ通信等を参考に記録向上に向け取り組んでいただければ幸いです。

体力テスト(2回目)で県の標準値を上回っているクラスの割合

ボール投げ 男子 13% 女子 50%

握力 男子 42% 女子 57%

50m走 男子 21% 女子 36%

おうちでできる体力アップ! 50m走編

どの運動でも必ず足を使います。足が速くなることで他の運動でもできることが増えてきます。

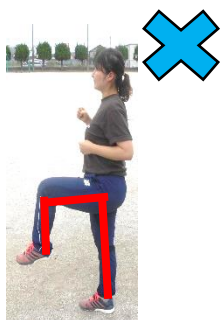
はだしトレーニング(あしうらをきたえる)

あしのうらでタオルをクシュクシュとひきよせよう



これをするすると足の指の力がついて速くなります。またはだしでやることで足の裏がしげきされ、運動神経の向上にもつながります。

あしあげトレーニング



この練習をするときも、足が4や7のようにならないようにしましょう。

走る時は、ひざをしっかりまげて三角形をつくるのが大事! 数字の「7」のようにひざがまがっていない、「4」のように太ももがあがっていないとスピードがでません。

- ① かべに手をついて、上の写真のように足を三角形にしましょう。
 - ② 足を曲げたまま後ろにふる動きを20回やりましょう。
 - ③ 終わったら反対側もやりましょう。
- ※足のつけねから動かすことが大切です。