

新体力テストを行いました



中庭の池からカエルの鳴き声が聞こえるようになり、梅雨を感じる季節となりました。

さて、5月21日（火）に、3～6年生対象で新体力テストを実施しました。新体力テストは、握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン（往復持久走）、50m走、立ち幅とび、ソフトボール投げという8つの項目（かつては、踏み台昇降運動や、垂直跳び、伏臥上体反らし、立位体前屈等の種目がありました。したことあるなあと思い出される方もおられるのではないのでしょうか？）があります。その中で、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、立ち幅とび、ソフトボール投げの5項目を行いました。3年生は、はじめての新体力テストということで、各項目を担当している先生の説明を一所懸命に聞いている姿が印象的でした。4、5年生は初めてではないため、各項目で自分の力を精いっぱい出しきっていたように感じます。6年生はソフトボール投げで40mを超えたり、立ち幅とびでは2m近く跳んだり、さすが6年生だと感心しました。記録だけでなく、各項目に落ち着いて取り組んでいる姿は素敵でした。



また、各項目の結果からは、以下の図のような運動特性を測ることができます。新体力テ

ストの結果より、これらの運動特性ごとの自分の状況（私はすばやく、体が柔らかいんだ等）を把握し、今後、運動やスポーツをすることの習慣化につなげられれば、と思います。

