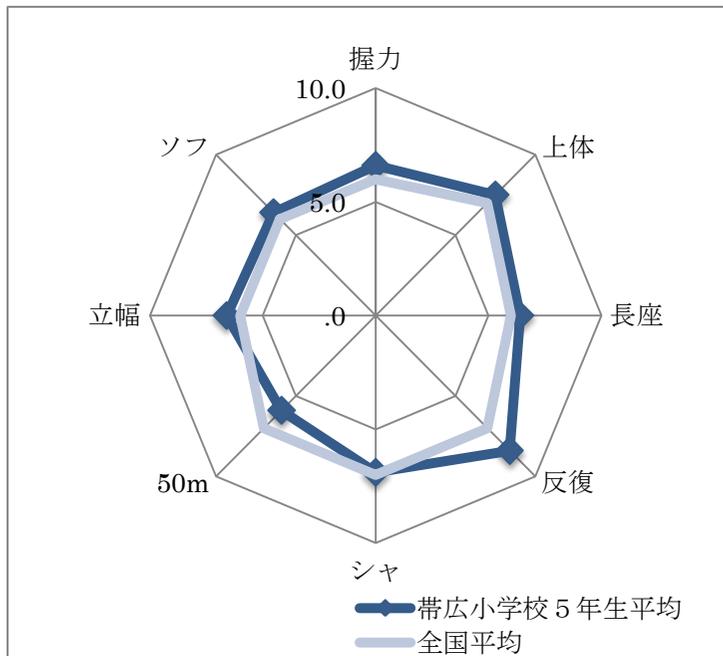
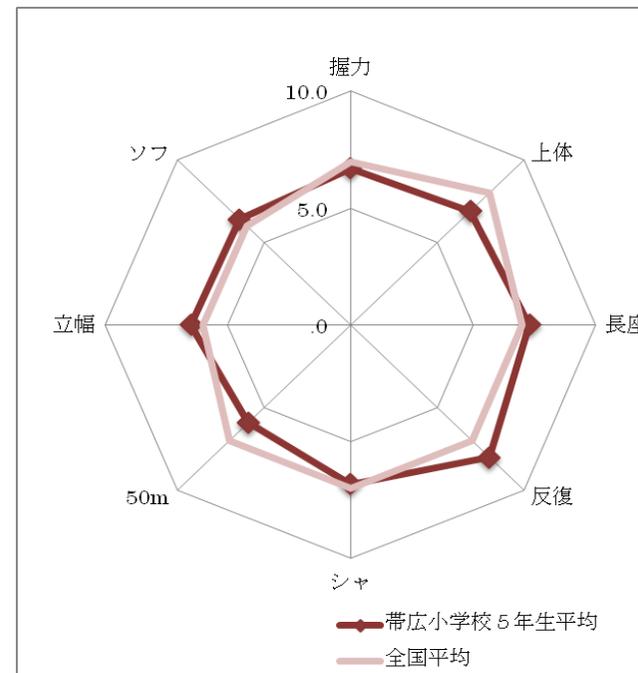


体力について考える

その1



男子は反復横跳びなど跳躍力が優れているほか全体的にバランスのよい結果でした。



女子は反復横跳び・立ち幅跳びなど跳躍力に優れているほか投げる力もありました。

平成26年度の本校の体力について全国調査の対象である5年生を例にお伝えいたします。握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・シャトルラン・50m走・立ち幅跳び・ソフトボール投げの8種目について5～6月に測定いたしました。総合的には男子は全国平均を上回り、女子はほぼ全国平均並であるという結果になりましたが、どちらも走ることにやや課題が見られました。朝の体力づくりを読書・朝学習にかえたことで、落ち着いて一日を始められるようになりましたが、次年度は「体育の指導の充実」「体力強化月間の設定」「中休みを活用した体力づくり」「縄跳び検定の充実」などについて検討し、一層体力の向上に努めていきます。本校では1年生から8種目の測定を行っていますので、ご家庭でも個人の経年変化などに着目していただき、生活習慣を含めて体について考えるきっかけにいただければ幸いです。(個人の結果については1学期に配布しております。)