

5月7日（火） 「体カテスト」

5月2日は体カテストでした。みんな、全力で取り組んでいたのがとても印象的でした。また、お家の人や地域の人たちが、たくさん手伝いに来てくださっていたのも印象的でした。千束ファミリー、素晴らしいなと感じました。



たいりく
体カテスト

さて、そのスポーツテストですが、何のためにやるか、知っていますか。友達と競争するため、ではありません。良い記録だったから自慢したり威張ったりするのも、違いますよね。



たぐさんかたのお手伝い
ありがとうございました

自分の体、体力の、得意と不得意を自分で知って、自分の今後の生活に生かそうとするためなのです。みなさんが全力で体カテストに取り組んだからこそ、そこで出てくるデータに意味があります。そういう意味で、全力で、真剣に取り組んだことにとても意味があるのです。

それでは、体カテストのそれぞれの種目にどんな意味があるのか、紹介していきます。

まず「握力」です。

握力は、ものを持ったり、握ったり、つかんだりするときにつかう力です。多くのスポーツや運動で、重要な力ですね。

続いて「上体起こし」です。

上体起こしは、力強さと動き続けられる力がわかります。上体起こしで使う、お腹の筋肉、腹筋は、体全体を支える役割を持ち、多くのスポーツや運動で使う重要な力です。

続いて「立ち幅跳び」です。

立ち幅跳びでは、タイミングの良さや力強さがわかり、体全体を使うのが上手いかどうかを見ることができます。跳ぶ力や、タイミング良く力を入れる能力は、スポーツや日常生活で重要な力です。

残り、5種目ありますが、残りは、校長室の前に貼っておきますので、ぜひ確認してください。



じょうたいお
上体起こし

ちからつよ うご つつ ちから
・力強さと動き続けられる力
なか きんにく むっせん からだぜんたい ささ やくわり も
・お腹の筋肉、腹筋は、体全体を支える役割を持つ



あくりく
握力

・ものをもったり、にぎったり、つかんだりするときにつかう力
あか うんどう じょうよう ちから
・多くのスポーツや運動で、重要な力



た はばと
立ち幅跳び

からだぜんたい つか うま み
・体全体を使うのが上手いかどうかを見ることができる
と ちから よ ちから い のうりく にほんじふじふつ じふじふ
・跳ぶ力や、タイミング良く力を入れる能力は、スポーツや日常生活で重要





ボール投げ

瞬間力や運動のタイミングをとる調整能力を測る

ボールを投げるときに使う力は、多くのスポーツや日常生活でも重要



長座体前屈

体の柔らかさを測る

体全身を上手に使えるようになる 運動するときのけが防止につながる



反復横跳び

運動のすばやささを測る

すばやさは、運動や日常生活でよく使われる力



50m走

50m走は、スピードを計測する種目

足の速さを測ることにより、素早さや力強さがわかる



シャトルラン

どれだけ長く運動を続けられるかを測る

自分が動きを続ける力がわかる

それでは、このような大切な力をつけていくためにはどうしたらよいでしょうか。毎日上体起こしをする、毎日立ち幅跳びをする、ということではありません。

すぐにできる方法は2つです。

1つは、休み時間に校庭や屋上で思いっきり体

を動かして遊ぶことです。遊びの中には、スポーツテストで大切にしている、スポーツをしたり生活をしたりする中で大切なことがたくさんつまっています。

そして2つめは、体育の時間を一生懸命取り組むということです。体育の時間には、いろいろなことをやりますよね。皆さんの体をバランスよく成長させ、鍛えるために、先生たちが考えているからです。これから、運動会の練習も始まります。運動会の練習も、一生懸命に取り組めば、必ず皆さんの体力の向上や体の成長につながります。

スポーツテストでがんばったみなさんです。運動会に向けた取り組みも楽しみですね。

体力をつけるために…

1 遊びを大切に

2 体育の時間を大切に