

からだから 体カアップ号

文教大学附属小学校 保健室 令和3年10月



1学期に実施した体カテストの結果を返却しました。2年生以上の人は、前年度までの結果も載せていますので、どこの力が伸びたか、どこの力が弱いかな、自分で確認してみましょう。

自分の「得点」をチャートに書いてみよう！

結果に記載された「得点」を下のチャートに書いてみると、自分の強いところ、弱いところがよくわかります。



ソフトボール投げ



立ち幅跳び



50m走

握力

10
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0



上体起こし



長座体前屈



反復横跳び



20mシャトルラン

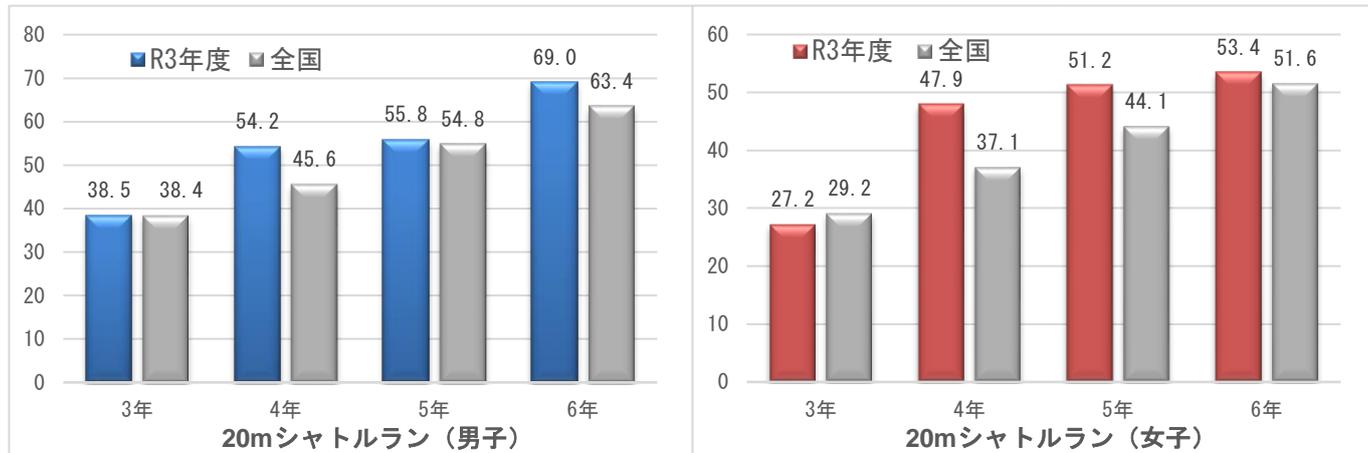
【上のチャートを見ながら、強かった力、弱かった力について考えよう！】

★自分の強かった力はどこですか？ さらにこの力を伸ばすためにどんなことができるかな？

☆自分の弱かった力はどこですか？ 弱かったところを伸ばすためにどんなことができるかな？

「20 m シャトルラン」全国平均値を上回る結果です

今年も「20mシャトルラン」は、3年生以上の学年で実施しましたが、多くが全国平均値を上回る結果となっています。昨年度、コロナウイルスの影響で体カテストは実施できませんでしたが、4年生以上は20 m シャトルランの記録を、何度か取り続けていましたね。



また、この結果は平成26年度から続いている「マラソントime」の取り組みの成果でもありあります。中休み、昼休みとわずか3分間ですが、毎日の積み重ねが、こうして体カテストの結果にでてきているのはとても素晴らしいことだと思います。

文教っ子の課題

その他の種目を見ると、「握力」、「上体起こし」、「50 m 走」、「ソフトボール投げ」は、すべての学年で全国平均値を下回る結果となっていました。50 m 走とソフトボール投げについては、マラソントimeの他にも、いきいきトレーニングや朝のボール投げなど、様々な取り組みを行ってきたところ、ここ数年は少しずつ上昇傾向にあり、全国平均値を上回る学年も出てきていました。しかし、昨年度、コロナ禍の影響もあり、体育や運動遊びが十分できなかったこともあり、それが、今回の結果につながっているのではないかと考えています。

それでも、前々年度(令和元年度)との比較では、今年度は横ばいもしくは、平均値を上回る種目もみられています。コロナ禍で運動できない時期はあったものの、その後、体育や運動遊びをする中で、落ちた体力を少しずつ回復することができたのではないかと考えています。



←今年度も5年生のサポートのおかげで、体カテストを終えることができました！
テキパキと素晴らしい動きでした。
ありがとうございました！