

からだ から 体力アップ号

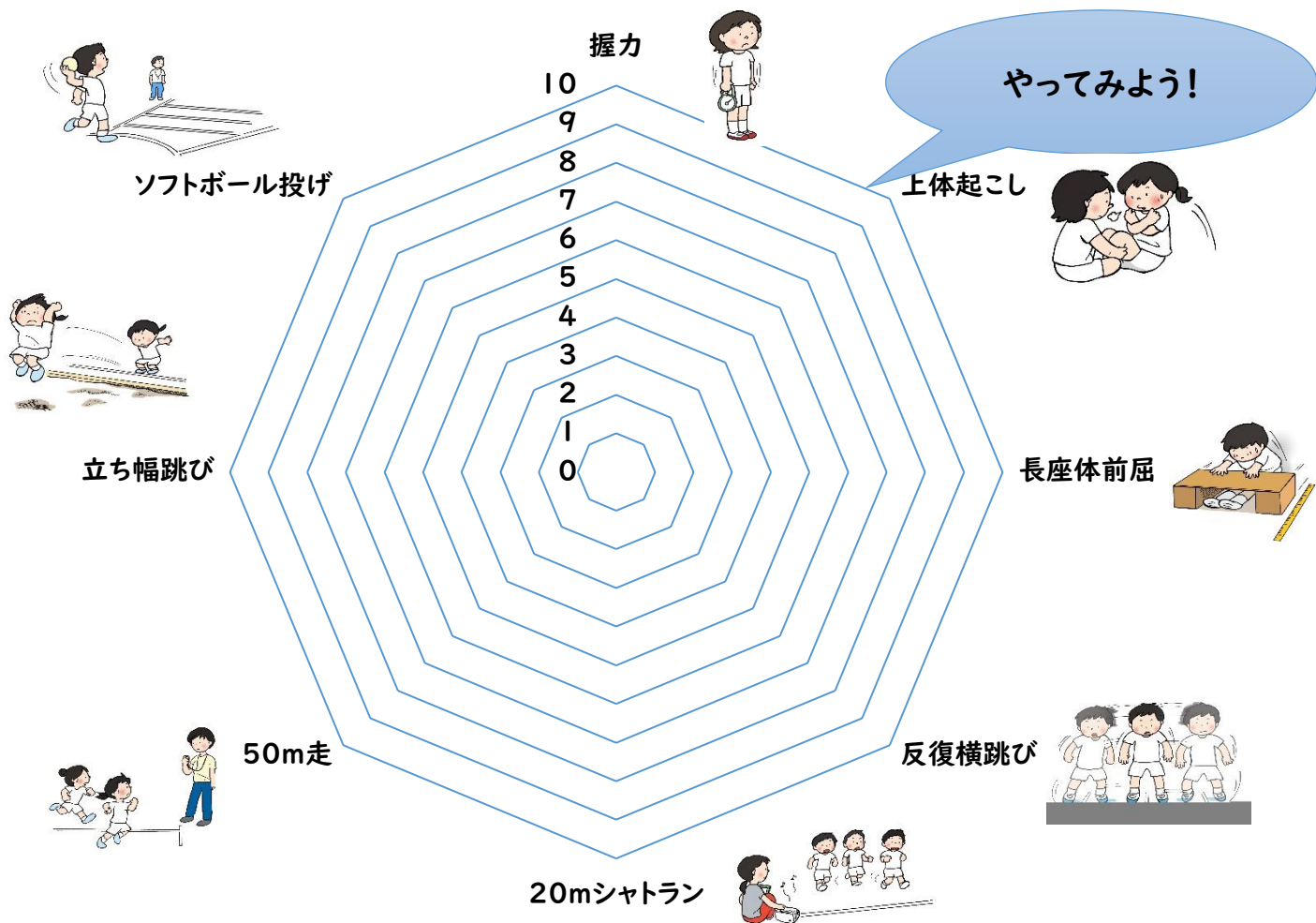
文教大学附属小学校 保健室 令和6年11月

1学期に実施した体力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、どこの力が弱いのか、確認してください。



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。



【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！】

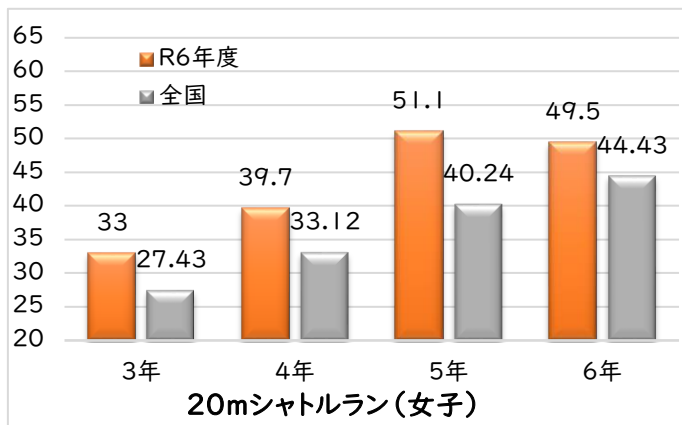
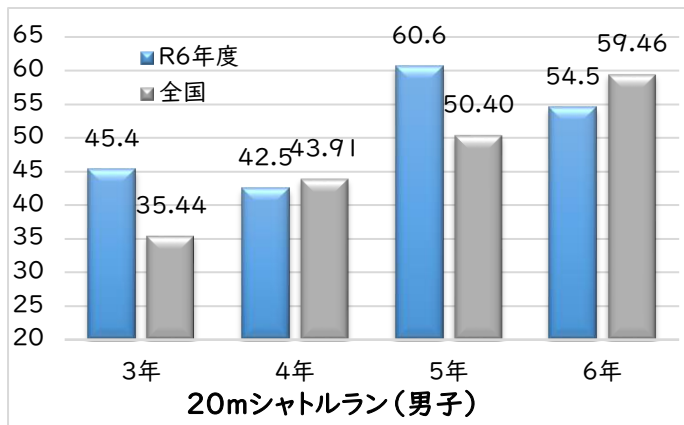
★自分の強かった力はどこですか？ さらにこの力を伸ばすためにどんなことができるかな？

☆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？

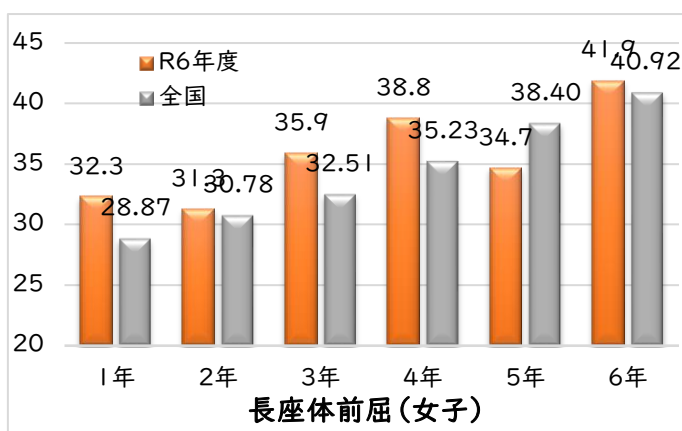
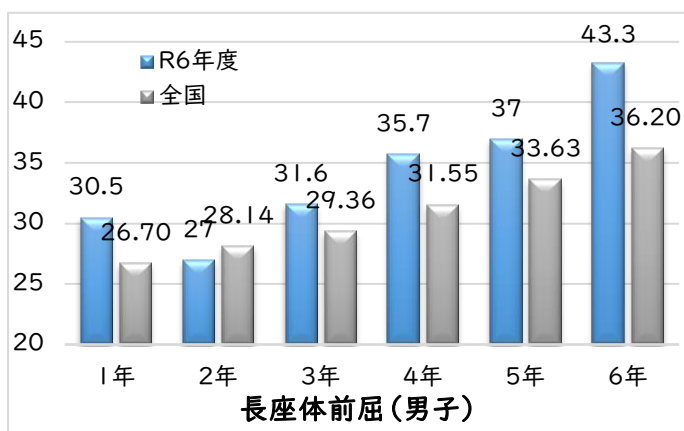
ぶんきょう たいりょく けっか 文教っ子の体力テストの結果は…

ここからは、文教小学校全体の結果をご紹介します。全国値との比較を見やすくするために、それぞれのグラフの縦軸を変更しています。

男女とも多くの学年で全国平均値を上回っていたのは「20mシャトルラン」「長座体前屈」です。20m シャトルランは、全身持久力を見るものですが、ここ数年は、全国平均値を上回る学年が多くなってきています。これは日ごろ取り組んでいるマラソントイムの成果が出ているのではないかと思います。



長座体前屈もここ数年、全国平均値を上回っています。これは柔軟性をみるものですが、柔軟性を高めておくことは、ケガの予防にもつながります。



できるかな？

柔軟性は、毎日ストレッチをすることで高めることができます。特にお風呂上がりの筋肉が温まった状態で、行うと効果的です。最初はできなくても、毎日続けることで、少しずつ、筋肉や関節がやわらかくなっていきます。毎日続けてみてください。

ひざの
膝を伸ばして、つま先
をつかむ！



ひざの
膝を伸ばして、両手を
床につける！



ふと
太ももの前側を伸ば
す！ 倒れないように！！



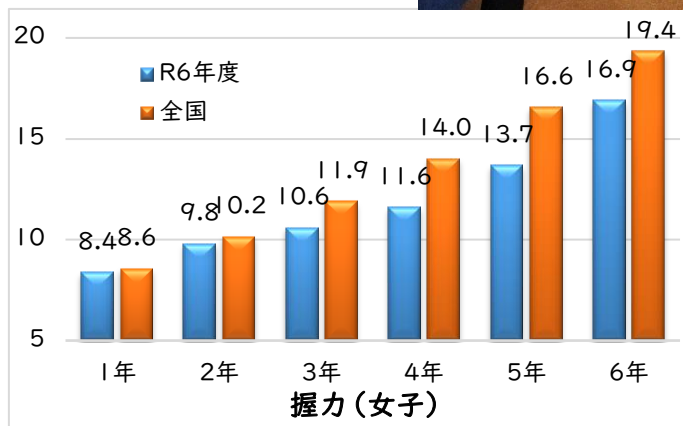
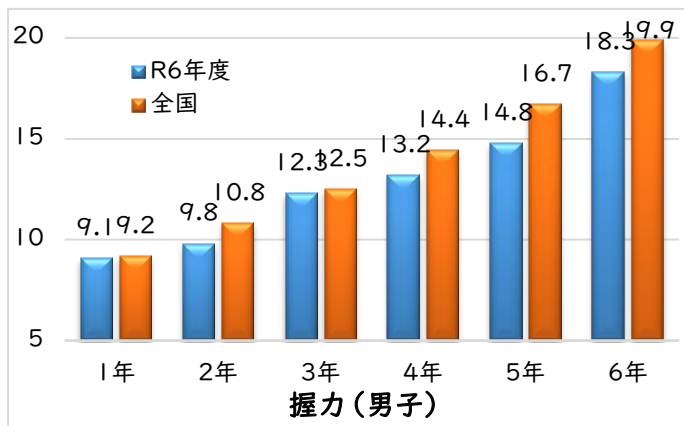
せなか
背中
で右手と左手で
握手！



30秒ずつ

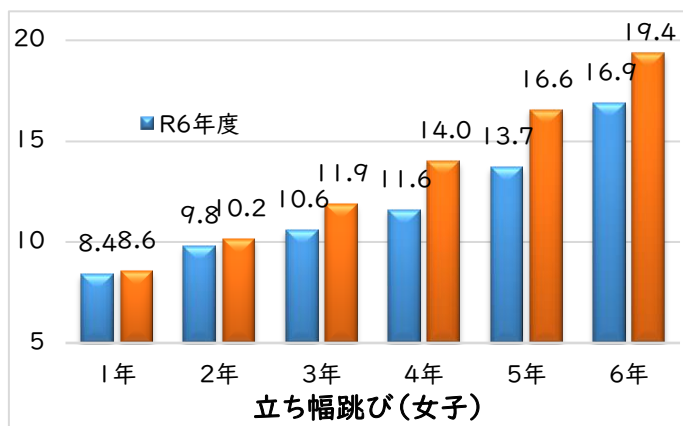
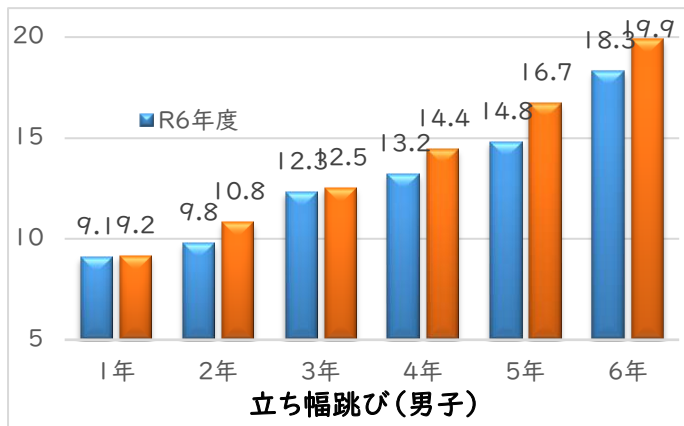
いっぽう、文教っ子の課題についてもお知らせします。「握力」「上体起こし」は、すべての学年で全国平均値を下回る結果となりました。

握力は、物を握る時に使う筋力ですが、全身の筋力と関連があるといわれています。普段の生活の中では、ペットボトルやジャムビンなどのふたを開ける時にも使います。また、体育でする鉄棒も、握る力がなければ、いろいろな技に挑戦することもできません。最近文教小の校庭にもボルダリングが設置されましたが、これも腕の力が必要ですね。



また、全国平均値を下回る学年が多かったのは「50m走」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」です。

立ち幅跳びは、立った姿勢で腕を前後にふり、タイミングを合わせて、遠くにジャンプする動作です。以前は、腕を後ろに引いた時にジャンプしてしまふという人もみられましたが、最近はいきいきトレーニングで、このジャンプ動作を取り入れているため、うまく腕ふりができるようになってきてはいますが、全国値には届いていません。



今年も測定の補助は5年生が行ってくれました。テキパキと動いてくれてとても素晴らしかったです。また、6年生は1年生のサポートをしてくれました。優しく接してくれてありがとうございました。



ぶんきょう こ ぜんこく そうごうはんていひ かく
文教っ子と全国との総合判定比較

ぜんしゅもく じっし ねんせいじょう きろく 得点 ごうけい けっか そうごうはんてい
 全種目を実施している 3年生以上では、それぞれの記録の得点を合計した結果から、「総合判定」がでます。学年ごとに、全国値と比較したのが下の図です。自分の記録とあわせて見てください。

