



《教育目標》  
みらいにはばたく さくらの子  
おもいあい まなびあい きたえあい

## 体力づくりに取り組もう

校長

6月に全校で体力テストを行いました。今年度も縦割り班で行い、高学年が低学年に見本を見せたり、次の動きを指示したりと素晴らしい姿を見せていました。

さて、体力テストは以下の8項目となっています。

- ・ 握力(筋力)
- ・ 長座体前屈(柔軟性)
- ・ シャトルラン(全身持久力)
- ・ 立ち幅跳び(筋パワー)
- ・ 上体起こし(筋持久力)
- ・ 反復横跳び(敏捷性)
- ・ 50m走(スピード)
- ・ ソフトボール投げ(巧緻性)



なお、昨年度の当校の結果を見ると、以下のようになっています。

- ・ 立ち幅跳びは、県平均を上回っている学年が半数程度ある。
- ・ 上体起こしは、どの学年も県平均を下回っている。
- ・ シャトルラン、反復横跳び、50m走は、県平均を下回っている学年がいくつかある。

上記の記述は全体の傾向ですので、自分のお子さんとは異なるところがあるでしょう。ただ、県平均より下回っている項目が多く、女子より男子の方が平均を下回っている項目が多くなっています。

また、今年度の体力テストの総合評価(A~Eの5段階評価)は以下のようになっています。

A児童…13名 B児童…29名 C児童…31名 D児童…25名 E児童…10名

学校では、これらの結果を受け、昨年度から運動環境を整えたり、体育の時間に体力づくりの運動を取り入れたりしています。また、今年度は運動意欲を高めるイベントを開催する予定です。

もうすぐ夏休みに入ります。事故、けがのない安全な夏休みにしてほしいと心から願っています。また、計画的に学習を進め、家族の仕事も一生懸命取り組んでほしいと思います。さらに、体力づくりにも励んでほしいと強く願っています。今年度は、PTAのプール開放も行われます。大いに利用してほしいと思います。また、体力テストで落ち込んでいる力を高めてもいいでしょう。ラジオ体操もとてもよいと思います。熱中症に気を付け水分補給をしながら、短い時間でもよいので毎日継続して体力づくりをしてほしいと思います。きっと、体を動かすことでおなかが減り、食事もおいしくいただけることでしょう。



ご家族からお子さんにお声掛けいただいたり、一緒に体を動かしたりして体力づくりに取り組んでいただければ幸いです。