

いまじゅく 運動だより

第 4 号

★ たいいよく 体力テストに向けて…

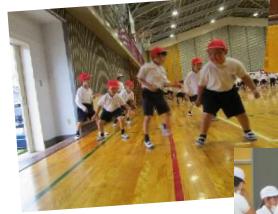
たいいよくいんかい ちゅうしん たいいよく れんしゅう
体育委員会を中心として、体力テストの練習・・・

だい たいいよくこうじょう かいさい
題して「体力向上プロジェクト」を開催しています！

ひるやす さまざま しゅちく
昼休みをつかって、様々な種目にチャレンジすることで、
そくてい とき きょうく だ がんぱ
測定の時によりよい記録が出せるように頑張っています。

じゅうなんうんどう じょうたい お ふっきん
柔軟運動や、上体起こし（腹筋）などは、おうちでも
かんたん かぞく と く
簡単にできるので、ご家族で取り組まれてもいいですね！

★ たいいよく じっししゅもく ほうほう 体力テストの実施種目と方法



しゅちく 種目	もくてき ほうほう 目的・方法	ポイント
① あくりよく 握力	握る力（最大筋力）の測定です。 握力計を使って、右左2回ずつ測ります。	「ぎゅっ」と力を入れましょう。 足を肩幅に開くと力が入ります。
② じょうたい お 上体起こし	腹部、腰部の筋力と筋持久力の測定です。 手を胸の前でクロスして、30秒間で何回できるかを測ります。	足を持つ人が重要です。足の上に座って、しっかり支えましょう。
③ ちょうざたいぜんくつ 長座体前屈	柔軟性の測定です。 足をのばした状態で座り、どのくらい曲げることができるか測定器で測ります。	体があたたまると、記録がのびます。「ふう」と息をはきながら曲げるといいですね！
④ はんぷくよ ことび 反復横跳び	敏捷性（すばやさ）の測定です。 1m間隔の3本のラインを20秒間で何回ラインを通過できたかを測ります。	切り返しをすばやく！！サイドステップの動きを練習してみましょう。
⑤ 20m シャトルラン	往復持久力を測定します。 20mの距離を電子音（遅→速）に合わせて走り続けます。	最初はゆっくりなので、電子音に合わせたペースで走りましょう。 止まらず走り続けましょう！
⑥ 50m 走	走る能力の測定です。 50mの直線を走ります。	ゴールでスピードをゆるめないように、走り抜けましょう。
⑦ た はばと 立ち幅跳び	瞬発力、調整力の測定です。 両足でふみ切り、線からかかとまでの距離を計測します。	腕を振り上げるタイミングでジャンプします。「い〜ち、に〜い、さ〜あ〜んっ」で跳びましょう。
⑧ ソフトボール 投げ	全身を使って投げる力の測定です。 直径1mの円からはみ出さないように、遠くにソフトボールを投げます。	腰を回すことや反対の手を使うといいですね！ななめ45度の角度に向けて投げましょう。