

森東っ子日記

6/14

6月11日(金)に、新体力テストを行いました。

ペア学年で一緒に測定を行いました。上学年がやり方を教えてあげたり記録を手伝ってあげたりと頼もしい姿が見られました。

反復横跳び

敏捷性をはかります。
サイドステップでラインをまたぎ、
通過できた回数を数えます。



上体起こし

筋力をはかります。
30秒間で何回上体を起こすことが
できたかを数えます。



近年、児童の体力低下が問題となっています。新体力テストで測定した結果をもとに、自分の体力の課題を見つけ、体力向上につなげたり、運動習慣の形成のきっかけとしたりできるとよいですね。