

新体力テストに取り組みました

運動会が終わり、6月は新体力テストに取り組みました。

文部科学省が実施する運動能力テストです。1999年にこれまでのスポーツテストを全面的に見直し、導入されました。国民の体位の変化、急速な高齢化、スポーツに関する研究・学問の発展に対応し、きめ細やかな体育・スポーツ指導や行政上の基礎資料として活用することを目的としています。（ブリタニカ国際大百科事典より）

握力：握力計を使って、握力を測る。

長座体前屈：長座位から上半身を前屈させ、柔軟性を測る。

反復横跳び：全身を使った側方への反復運動の素早さにより、敏捷性を測る。

上体起こし：30秒間で何回の腹筋運動ができるかで、腹筋の強さを測る。

シャトルラン：往復持久走ともいう。有酸素運動能力を測る。

ソフトボール投げ：ソフトボール用のボールを決められた方向に投げ、飛距離を測る。

（錦糸小の校庭で測りきれない児童は、錦糸グラウンドで測定）



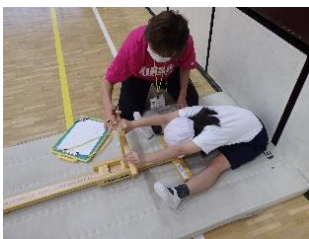
【上体起こし】



【立ち幅跳び】



【握力】



【長座体前屈】



【ソフトボール投げ：校庭&錦糸グラウンド】



【反復横跳び】



【シャトルラン】

結果は、前期の終わり頃にお知らせできる予定です。