

体育だより

秋月小体育部

第2号

R7.6.10

体力テストがはじまります！

おうちで運動のご協力ありがとうございます。「秋月小体力アップ大作戦」では、毎週3つ以上の運動に取り組んでいる子どもたちもいて、運動に対する意識が高まっているように思います。

6月に入りました。本格的に体力テストがはじまります。おうちで運動の成果が少しでも出るとうれしいです。また、結果をもとに「去年より記録がのびてうれしい」「〇〇の力をもっとのばしたいな」など前向きな言葉が聞けることを期待しています。体力テストの実施種目は以下の通りです。各種目の実施を通して、体の動かし方や、それぞれの力を高めていきたいと思います。

※新体力テスト実施に伴い、「山口県子ども元気調査」（体力・生活調査）が実施される予定です。

1、2年生は各ご家庭で保護者の方と一緒に調査を行うことになります。改めて、別紙資料にてお知らせいたします。ご協力をお願いいたします。

○新体力テスト実施種目

- ・握力（筋力）
- ・上体起こし（筋持久力）
- ・長座体前屈（柔軟性）
- ・反復横とび（敏捷性）
- ・20mシャトルラン（全身持久力）
- ・50m走（走力）
- ・立ち幅跳び（跳躍力）
- ・ソフトボール投げ（投力）

※気温も高くなり、暑い日もあります。
熱中症に気を付けながら、安全第一で実施していきます。



○体育委員会の取組の紹介



【ゴリラパワー研究所】



【握力測定の様子】



【秋月小体力アップ大作戦】

場所：A棟2階
外国語ルーム横廊下

周南市の体力課題である「握力」「柔軟性」の向上を目指して、体育委員会を中心に、体力アップの取組を実施していきます！

※来校された際は、ぜひお立ち寄りの上、握力測定にチャレンジしてみてください。