



体育だより

令和元年度

No.2

令和元年5月27日
練馬区立練馬東小学校
校長 山田 美鈴

運動会に向けて

気持ちのよい晴れの日が続いています。子供たちは、6月1日(土)に行われる運動会に向けて各学年気持ちを高めています。校庭での学年練習やリレーの練習も始まり、思いきり体を動かして本番に備えています。5月24日(金)には全校練習1回目を行い、入場行進や開会式の流れも確認しました。

今回の体育だよりでは、体力テストについて種目の説明と御家庭でもできる運動をいくつか紹介します。運動会後に行われる体力テストの種目が運動会での運動と大きく関係しています。ぜひ御家庭でストレッチをはじめ、運動に必要な動きについて話をしたり一緒に体を動かしていただくと助かります。

体力テストの種目・必要な力・オススメの運動の紹介

体力テストの種目	必要な力	オススメの運動
握力	筋力:筋肉が力を出す力	テニスボールを握る(毎日10回ぎゅっぎゅと握る)
上体起こし	筋力・持久力:筋肉が力を出したり、出し続けたりする力	毎日10回上体起こしをする
長座体前屈	柔軟性:体を曲げたり、伸ばしたりする力	お風呂上がりにストレッチをする
反復横跳び	俊敏性:体をすばやく動かす力	サイドステップ(左右の体の動き)の練習をする
立ち幅跳び	跳躍力:跳ぶ力	遠くに飛べるように、腕の振り方・膝の使い方を練習する
50m走	走力:走る力	その場でもも上げをする(腕を大きく振り、足を上げる)
ソフトボール投げ	投力:投げる力	お風呂の中で手首を動かし、スナップを使えるようにする
20mシャトルラン	全身持久力:全身で運動を続ける力	毎日5~10分間のジョギングや短なわとびをする

先日配布した「ソトイコ!春号」にも他のやり方も載っていますので、ご確認ください。