



谷原中学校
保健室No.8
25. 4. 30

あさって5月2日(木)は 身体計測★スポーツテストです

登校時間

係生徒 8:25
一般生徒 9:00

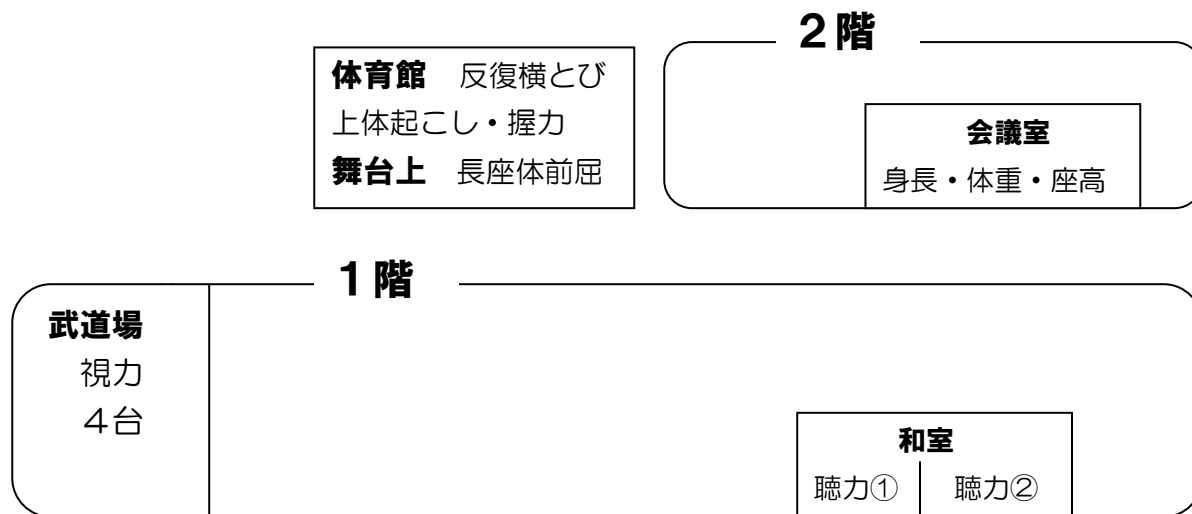
持ち物

- 記録カード (自分で持っている人だけ)
- 筆記用具
- めがね
- コンタクトはつけてくる (計測ではずしません)

服装

半そで体育着
ハーフパンツ
ジャージ登校

◆測定場所◆

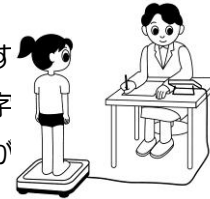


◆身体計測について◆

体重

あっという間に
体重を計るコツ
を教えます!

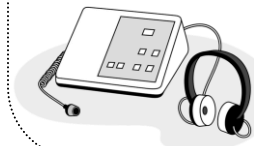
- ① 体重計の中央にそーっとのる
 - ② 計っている間は体を動かさない。
- ※体重計に勢いよくのったり、体を動かすと目盛りが動いて数字を読み取るのに時間がかかります。



聴力

1, 3年生だけ
受けます。

- ① レシーバーをしっかりと耳にあてる。
- ② 小さな音を聴くのでまわりの人は静かにしましょう。



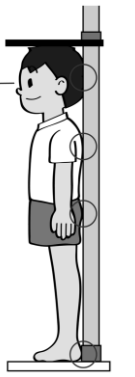
体がバランスよく成長しているかがわかりますよ!

友達と比べて身長が低いとか、体重が重いとか・・・とても気になることですね。でも、成長期には、個人差があって、中学校を卒業してから大きく成長する人もいれば、小学校時代にぐんと背が伸びた人もいます。世界中の人が、同じ身長、体重で同じ体格だったらおかしいですね。注目する点は1年前と比べてどうだったかです。

身長

身長を高く測定する方法を教えます!

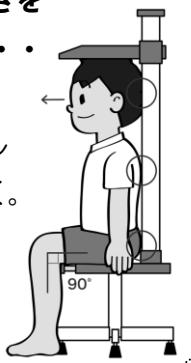
- ① 背すじを伸ばす。
- ② あごを引いてまっすぐ前を向く。
- ③ 頭、背中、おしり、かかとを柱にしっかりつける。



座高

正確な座高の高さを
計る方法は・・・

- ① 身長と同じように背筋を伸ばしあごを引いてまっすぐ前を向く。
- ② 足の裏をしっかりと床につけてひざを90度にまげる。



視力

正確に視力をはかる方法!

- ① シャ眼器でかくしている方の目はつぶらない。
 - ② 目をこすらない。ぼやけて見えなくなります。
 - ③ 目を細めたり、前にのりださない。
- ※めがねをかけている人は、裸眼視力(めがねなし)と矯正視力(めがねあり)の両方をはかります。
※コンタクトの人はつけたまま矯正視力のみはかります。 ※左下の図の白くあいている方向を言います。斜めもあります。よくみてね。

- A(1.0が見える)
- B(0.7が見える)
- C(0.3が見える)
- D(0.3が見えない)

裏に続きます・・・

7. 測定の順序 ※測定順序の流れを参考にするが、空いている場所を優先して移動する。

		最初の項目	
1 A	男子	身長（会議室）	→体重・座高（会議室）→残りの校舎内（和室・武道場）→体育館
	女子	視力（武道場）	→残りの校舎内（和室・会議室）→体育館
1 B	男子	体重（会議室）	→身長・座高（会議室）→残りの校舎内（和室・武道場）→体育館
	女子	視力（武道場）	→残りの校舎内（会議室・和室）→体育館
1 C	男子	座高（会議室）	→身長・体重（会議室）→残りの校舎内（和室・武道場）→体育館
	女子	視力（武道場）	→残りの校舎内（会議室・和室）→体育館
2 A	男子	長座体前屈（体育館）	→残り体育館→校舎内（会議室・武道場）
	女子	視力（武道場）	→残りの校舎内（会議室）→体育館
2 B	男子	上体起こし（体育館）	→残り体育館→校舎内（会議室・武道場）
	女子	上体起こし（体育館）	→残り体育館→校舎内（会議室・武道場）
2 C	男子	握力（体育館）	→残り体育館→校舎内（会議室・武道場）
	女子	握力（体育館）	→残り体育館→校舎内（会議室・武道場）
3 A	男子	聴力①（和室）	→残りの校舎内（和室・武道場）→体育館
	女子	聴力①（和室）	→残りの校舎内（和室・武道場）→体育館
3 B	男子	聴力②（和室）	→残りの校舎内（会議室・武道場）→体育館
	女子	聴力②（和室）	→残りの校舎内（会議室・武道場）→体育館
3 C	男子	反復横とび（体育館）	→残り体育館→校舎内（会議室・武道場）
	女子	反復横とび（体育館）	→残り体育館→校舎内（会議室・武道場）
F組		身長（会議室）	→体重・座高（会議室）→残りの校舎内（和室・武道場）→体育館