

— スポーツテスト —

小学校



50m走

ソフトボール投げ

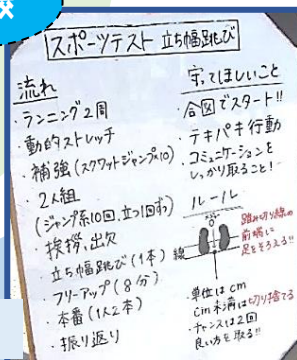


↑熱中症対策で運動場に置かれた水筒。



20mシャトルラン

中学校



授業の流れ→



反復横とび



ハンドボール投げ



↑学習カードに測定した記録と授業の振り返りを記入する生徒

5月、各小中学校でスポーツテスト※を実施中です。

子どもたちはテストに向け、正しい測定方法を学んだり、何度も練習して体の動かし方を確認していました。また、昨年度の自分の結果や全国平均の結果を見て今年度の自己目標を決め、練習に励んでいる子どももいました。テスト本番ではベストな記録を出そうと精一杯に体を動かし、記録に挑戦していました。

※ 正式名は新体力テスト。小3～中3で実施し、内容は握力、上体起こし、長座体前屈、反復横とび、20mシャトルラン(または持久走)、50m走、立ち幅とび、ソフト(ハンド)ボール投げ の8種目。