

体カテスト

現在の子どもは、体格が向上しているにもかかわらず、体カ・運動能力が低下しており、この身体能力の低下が深刻な状況であるといわれています。そこで、具体的に子どもたちがどのような身体能力を持っているのか、この体カテストを通して分析していくことになります。そして、この分析結果を基にして、体カ・運動能力の向上を図っていきます。

体カテストでは、次の種目のテストを実施しました。

- ① 握力(あくりょく)【筋力(きんりょく):筋肉が力を出す能力】
- ② 上体起こし【筋力・筋持久(じきじゆう)力:筋肉が力を出したり、筋肉が力を出し続ける能力】
- ③ 長座体前屈(ちようざたいぜんくつ)【柔軟性(じゆうなんせい):体を曲げたり伸ばしたりする能力】
- ④ 反復横とび【しゅんぴんせい:体をすばやく動かす能力】
- ⑤ 20mシャトルラン【全身持久力:全身で運動を続ける能力】
- ⑥ 50m走【走る能力】
- ⑦ 立ち幅(はば)とび【とぶ能力】
- ⑧ ソフトボール投げ【投げる能力】

50m走で全力疾走する姿、シャトルランで限界まで走り続ける姿、仲間へ「頑張れ！」と声を掛け合う姿等々記録に一喜一憂しながらも、最後まで全力で挑戦する姿が、とても感動的でした。ちばたんど わらんちゃ!(がんばったね 子どもたち!)

