

自己ベスト目指して！ ～体力テスト～

令和6年6月12日（水）

11日（火）・12日（水）と体力テストを全校で実施しました。

体力テストは、①握力（筋力）、②上体起こし（筋持久力）、③長座体前屈（柔軟性）、④立ち幅跳び（跳躍力）、⑤反復横跳び（敏捷性）、⑥20mシャトルラン（全身持久力）、⑦50m走（瞬発力・加速力）、⑧ソフトボール投げ（投力）の8種目を行います。

友だちと一緒に測定するので、互いの記録は気になるところですが、大切なのは、自分がどれだけ成長できたか、つまり自己ベストです。昨年度の記録を参考に、今年度の目標を立ててから臨みました。



自分の得意なことや苦手なことを知ること、友だちの頑張りを認めることは大切なことです。「校長先生！立ち幅跳びで○cmも記録が伸びました！ジャンプ力には自信があります！」と伝えてくれた子がいました。記録が伸びず「やっぱりゲームやりすぎかな・・・」とつぶやいた子がいました。記録を見て、自分を振り返ることができています。「○○さんは、□□頑張ってるから△△が得意なんだよ」と教えてくれる子もいました。友だちの頑張りを認めることができます。

自分の良さや成長を認め、努力することの意味や大切さに気付く2日間であればと思います。