

6月25日（火） 体カテスト

体カテストを行っています。種目は、立ち幅跳び、上体起こし、ソフトボール投げ、50m走、反復横跳び、長座体前屈、握力です。（シャトルランは5月にやりました。）筋力や敏捷性、柔軟性などさまざまな運動や生活動作に必要な^{うごき}動きや体力を見るテストです。小さい頃にやったなあとと思われる大人の方もいらっしゃると思います。

西浦小は、投力、握力、ジャンプ力に昨年度は課題が見られました。毎朝の^{たいかん}体幹トレーニングや^{そとあそび}外遊び、「お家で運動」などの^{とりぐみ}取組を行ってきました。少しでも^{かいぜん}改善が見られ、子どもたちの^{たいりよくこうじょう}体力向上につながっているとうれしく思います。

