

体力調査 6月4日(火)～7日(金)

今年度も体力・運動能力調査を行いました。すべての児童が同じ種目で記録をとり、体力や運動能力の傾向を調べました。

<シャトルラン>



20メートルの間をリズムに合わせて何回往復できるのかを測定します。

<反復横跳び>



中心のラインをベースにして、左右2本のラインに素早く移動します。(20秒間)

<長座体前屈>



太もも裏のハムストリングと腰の柔軟性を測定します。両肘と両大腿部がついた回数を測定します。(30秒間)
この他にも50m走、ソフトボール投げ、握力を実施しました。

<立ち幅跳び>



反動をつけて遠くへ跳ぶ能力を測定します。

<上体おこし>

