

目指せ 体力アップ!

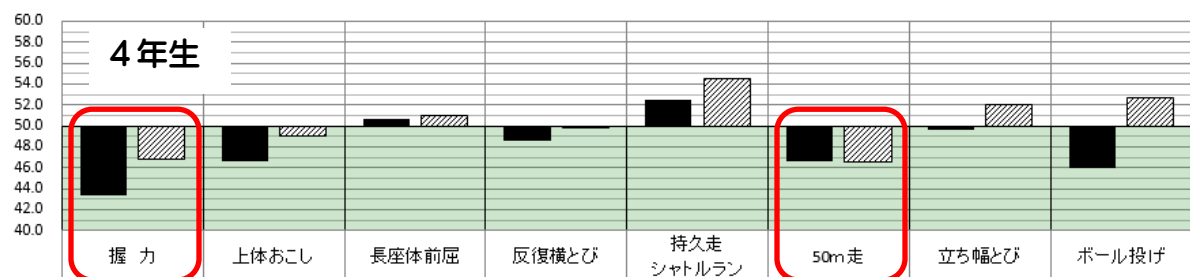
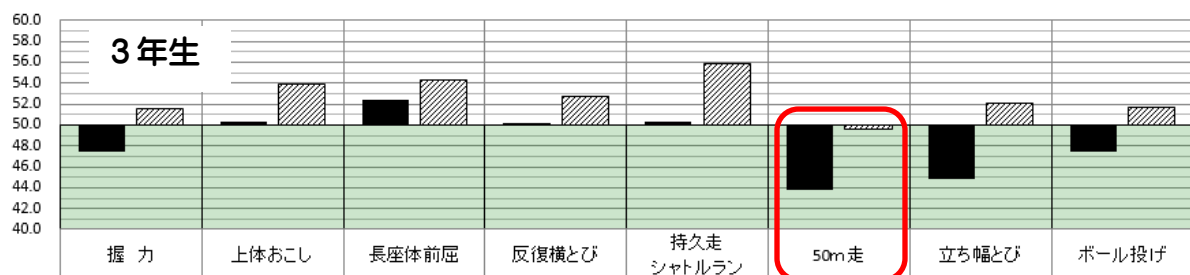
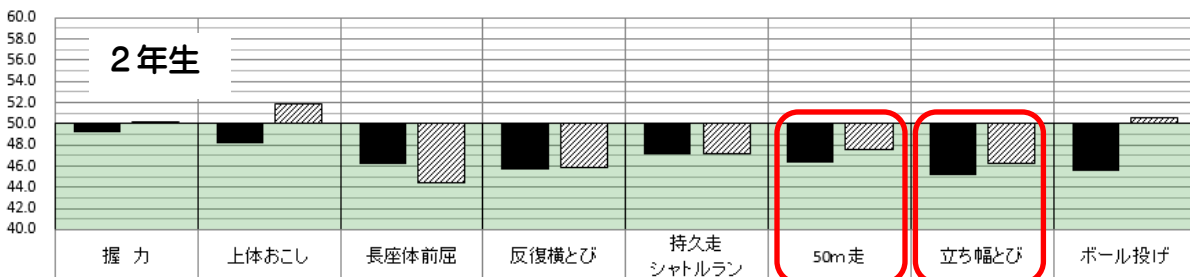
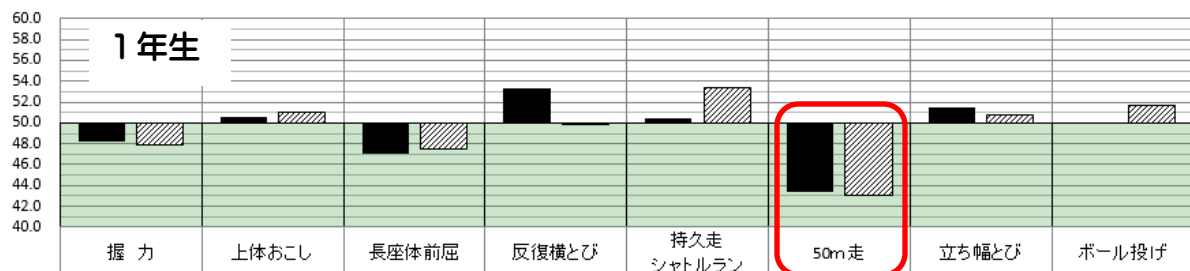


体育だより

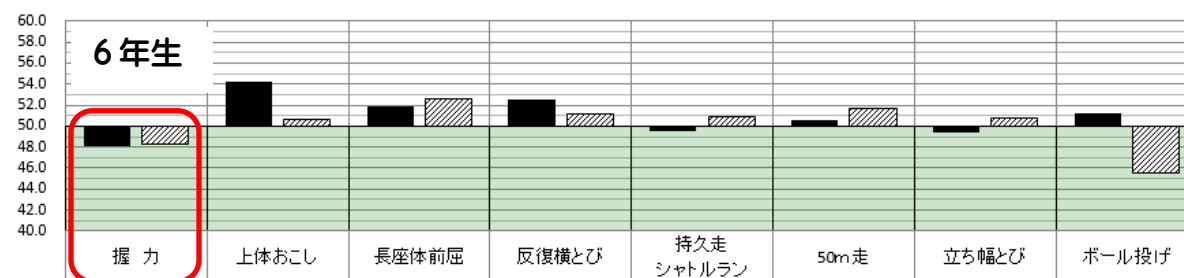
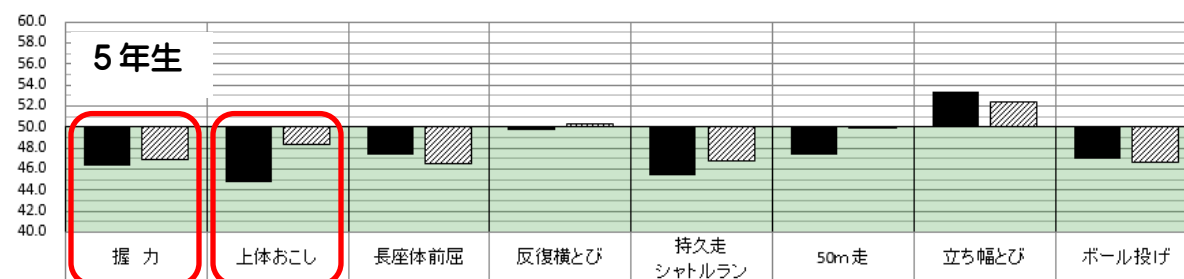


平成 30 年度 第 4 号
 平成 30 年 7 月 18 日
 発行：松山市立宮前小学校
 体育部

新体力テストの結果



■・・・男子 ▨・・・女子



本年度の新体力テストの結果と昨年度の結果を比較したところ、本校の体力的課題となっている 50m走や立ち幅跳び、握力といった「スピード」や「瞬発力」、「筋力」に改善が見られました。これは、体育科の授業改善や体力アップデーの成果であると考えます。しかし、全国平均値と比べると、同じ項目にまだ課題があることが分かります。今後も、宮前っ子の体力を高める実践に取り組んでいきます。

体力アップデー

7月10日(火)は体力アップデーでした。今年度も、「スピード」や「瞬発力」、「筋力」を身に付ける運動を行います。学級対抗でリレーをしたり、課題を設定して取り組んだりできるようにし、運動に親しむ工夫をしています。

夏休みには、運動の日常化を図り、楽しみながら体力アップできるようにするため、「体力アップチャレンジカード」を配布します。保護者の皆様もお子さんへ励ましの声を掛けながら、ぜひとも一緒に運動に取り組んでみてください。



低学年の折り返しリレー



中・高学年の周回リレー



ぶらさがりの様子