

富士見ヶ丘

Reisho



礼文小

1学期体力テストの結果から

～学校でも、帰ってからの外遊びでも、たくさん体を動かして、強い体を！～

※段階は、A～Eの5段階

男子		握力 (kg)	上体起こし(cm)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び(回)	20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ(m)	合計点(点)	段階
1年	礼文小	11	11.33	26.33	25.67	18	10.93	121.67	8.33	31	C
	全国	9.53	11.51	25.84	27.39	18.76	11.52	114.93	8.67		
2年	礼文小	11.5	13.75	24.5	35.5	22.75	11.15	121.5	13	37	C
	全国	11.16	13.95	27.33	31.85	28.33	10.61	126.15	12.38		
3年	礼文小	12	13	24	39.5	30.5	10.5	130	14.5	41	C
	全国	12.99	16.14	29.23	35.1	37.67	10.11	137.53	16.31		
4年	礼文小	14.6	17.6	29.8	38.6	47.8	9.7	147.4	26	50	C
	全国	15.03	18.16	30.49	38.8	46.05	9.67	144.71	20.33		
5・6年	礼文小	17	19.8	30.6	45.4	45.6	9.74	158	23.8	56	C
	全国	20.04	21.69	34.08	45.79	62.62	8.9	163.72	28.41		

女子		握力(kg)	上体起こし(cm)	長座体前屈 (cm)	反復横跳び(回)	20mシャトルラン(回)	50m走 (秒)	立ち幅跳び (cm)	ソフトボール投げ(m)	合計点(点)	段階
1年	礼文小	9.5	13.5	24.5	30	23.5	10.7	130.5	6.5	36	B
	全国	8.72	10.63	28.01	26.11	15.86	11.8	107.37	5.74		
2年	礼文小	8.5	10	25.5	27.25	16	11.25	115.75	5.75	30	D
	全国	10.35	13.3	29.85	29.96	22.14	10.93	118.24	7.64		
3年	礼文小	12.67	9.67	29.33	38.33	31	10.47	135	8.67	43	C
	全国	12.1	14.88	32	33.57	28.25	10.45	129.33	9.97		
4年	礼文小	15	13	34	38.3	42.3	10.23	142.3	17.3	51	C
	全国	14.11	16.69	34.49	36.51	34.4	9.98	137.03	11.92		
5年	礼文小	17.5	17.5	36	41.5	42	10.85	149	15	53	C
	全国	16.55	18.55	37.25	40.69	42.79	9.55	146.52	14.37		
6年	礼文小	17.75	14.25	38	45.7	43	9.6	159.75	13.75	58	C
	全国	19.74	20.01	39.69	43.02	48.95	9.12	155.2	16.85		

苦手な力を高めるためには、こんな運動が…

- ◇シャトルラン（持久力）…一定の時間に歩いたり走ったりする運動。
- ◇50m走（走力）…比較的短い距離（30～50m程度）を全力で走る運動。
- ◇立ち幅跳び（跳躍力）…短い時間に大きな力を発揮する運動。
- ◇長座体前屈・上体起こし（柔軟性）…前進や各部位をゆっくりと曲げたり回したりして関節など可動範囲を広げる動き。
- ◇握力（筋力）…自分の体重や人、物などの抵抗を負荷として、動かしたり移動したりする動き。
- ◇ソフトボール投げ（投力）…ボールなどを投げる動作をくり返し行う。

□1年生

- ・男子で握力、50m走、立ち幅跳びで、女子では上体起こし、反復横跳び、シャトルラン、立ち幅跳びで全国を上回り、全国平均よりも著しく低いものは有りません。

□2年生

- ・男子で握力、反復横跳びでは全国平均を上回り、シャトルラン、50m走、立ち幅跳びで全国平均を下回っています。女子は全ての項目で全国平均以下でした。

□3年生

- ・男女とも長座体前屈、上体起こしが全国平均を下回っています。反復横跳びが全国平均を上回っています。女子は昨年度と比べてシャトルランの記録が伸びました。

□4年生

- ・男子が全て全国平均とほぼ同じか上回っています。女子は上体起こし、50m走で全国を下回っています。

□5・6年生

- ・男子と6年女子は、シャトルラン、50m走で全国平均を下回っています。5年女子はほぼ全国平均です。男子の握力が低い、6年女子の上体起こし、ソフトボール投げが低い結果になっています。

■全校

- ・全校で見ると昨年度よりも結果が低くなっている項目が多いです。体育館が半年なかったこと、外で体を動かすことが少ないことが影響していると考えられます。今後結果を分析し、体力づくりの計画を立てて、体育の時間や遊びに生かしていきます。

家でもできそうな運動は？ もちろん学校でもやります。

なわとび 主なねらい 持久力 跳躍力 巧緻性 対象 全学年 人数 1人～

やり方
①跳びなわを使っていろいろな跳び方で行います。
②できるだけ長い時間続けて跳ぶことができるようにします。

工夫
・跳ぶ回数を決めて行う。
・制限時間内に跳んだ回数を記録し、記録の更新を目指す。
・ペアで一緒に跳んだり、音楽にあわせて跳んだりする。



ジグザグタッチ 主なねらい 走力 敏捷性 巧緻性 対象 全学年 人数 1人～

やり方
①縦2列横4列で、同じ間隔になるように地面に印を付けます。
②合図でサイドステップをしながらジグザグに進み、足裏で印にタッチします。
③最後の印にタッチするまでの時間を計ります。

工夫
・手で印にタッチする。
・二人組で競争する。
・印と印の間隔を不規則にする。



ケンパ 主なねらい 跳躍力 巧緻性 対象 低・中学年 人数 1人～

やり方
①地面に1～10までの線を引き、ケン（片足）とパ（両足）の枠をつくります。
②スタートからケン・パで進み、10まで行ったら向きを変え、またケン・パで戻ります。

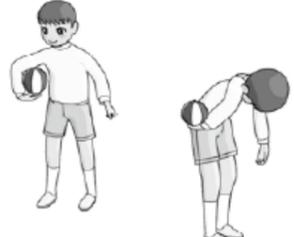
工夫
・1に置いた石を手で拾って帰ってくる。クリアできたら、石を2、3…と次第に遠くへ投げ入れ、石が入っているエリアを跳び越えながら石を拾ってもどる。
・ふみじゅんをまちがえたり、線から出てしまえばアウト、石が拾えないときもアウトとするなど、遊び方を工夫する。

9	10	パ
		ケン
		ケン
5	6	パ
		ケン
2	3	パ
		ケン
		1
		ケン
		スタート

人工衛星 主なねらい 柔軟性 対象 全学年 人数 1人～

やり方
①ボールを手のひらに乗せ、肘を曲げて手首を中心に回転させます。
②続いて腕と体の間を通して一周し、元の姿勢に戻します。

工夫
・反対の手で行ったり、両手同時に行ったりする。
・紙コップを手のひらに乗せてできたら水を入れて行う。



壁のぼり 主なねらい 筋力 巧緻性 対象 全学年 人数 1人～

やり方
①両手を床につけます。
②両足は壁を登るようにして高くしていきます。
*倒れても人や物に足などがぶつからないように安全な場所で行うようにする。

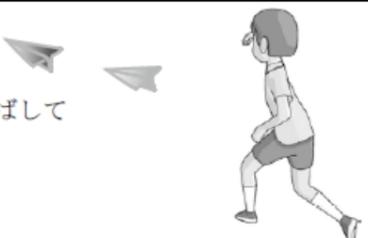
工夫
・倒立の姿勢で横に移動したり、片手で行ったりする。



紙飛行機なげ 主なねらい 投力 対象 低・中学年 人数 1人～

やり方
①紙飛行機など投げる物を用意します。
②投げる位置を決めて、そこからできるだけ遠くに飛ばして遊びます。

工夫
・仲間と飛んだ距離を競う。
・上に高く上げて、落ちてくる時間を競う。




- 1日(木) 9月帰宅時間17:00 集団登校日
児童集会 水泳(低)
リレー練習(5・6年、小小授業)
ALT(小小授業)
放課後マラソン(最終日)
PTA三役会(18:30)
- 2日(金) 後期児童会役員選挙
PTA親子映画会(18:30)
- 3日(土) 防犯駅伝大会
- 4日(日) 陸上記録会
- 5日(月) 振替休業
- 6日(火) クラブ 5・6年学級懇(19:00)
ALT(小小授業) 日本習字〆切
- 7日(水) 3・4年学級懇(19:00) 任命式
- 8日(木) 礼検 1年研究授業 1年学級懇(18:30)
2年学級懇(19:00)
ゴミ処理場見学(3・4年、小小授業)
町P連役員会(18:30 船中)
- 9日(金) 4年ひだまり学級懇
- 12日(月) 学芸会特別時間割開始 短縮日課
町研究会
- 13日(火) 通学班会議 耳鼻科検診
- 14日(水) 短縮4時間授業 ポスター貼り
町研究会大会
- 15日(木) 礼検 職員会議 ALT(小小授業)
お月見給食
- 16日(金) 委員会
- 18日(日) 利礼地区大会(野球少年団)
- 19日(月) 敬老の日
- 20日(火) 合唱講習会
- 22日(木) 秋分の日 グランド納野球大会(少年団)
- 23日(金) 臨時休業 管内研究会枝幸大会
- 25日(日) 利礼地区PTA研究大会・町P連子育て講演会
- 27日(火) 児童係打合せ
- 28日(水) 太鼓・よっちょれ発表会
- 29日(木) 総練習
- 30日(金) 口座振替日
- 10/2(日) 学芸会

元気いっぱいのよっちょれ!

海峡祭で、4～6年生の有志が、よっちょれを披露しました。運動会の発表を、一つグレードアップしていこうと、暑い中での体育館の練習に取り組みました。地域の方や保護者の方の声援と、大きな拍手で、また一つ自身を増やした子ども達です。子ども達の出番を用意してくださった関係者の方々、ありがとうございました。

