

11/7(水)は「体力テスト」です!

項目	5月の記録	得点	全国平均値
握力	k g		k g
上体おこし	回		回
長座体前屈	c m		c m
反復横とび	回		回
20mSラン			
50m走	秒		秒
立ち幅跳び	c m		c m
Sボール投げ	m		m
得点合計			

3年生以上はA判定で「県トキめき体力づくり認定証」  
 全学年A・B判定で「スーパー健康体力づくり認定証」  
 が交付されます!

合計得点による総合評価基準表(6~11歳)

段階	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
A	39以上	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	33~38	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	27~32	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	22~26	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54

## 体力向上のめあて

年 名前

(1) 握力

項目	基準	挑戦
うんてい	1.0回	
ぶらさがり10秒	1.0回	
3歩以上(1~3年)	5回	
せいは(4~6年)	1回	
シーソー	基準	挑戦
ぶらさがり(2年以上)	1.0回	
野球	基準	挑戦
キャッチボール	2.0回	
天井投げ	2.0回	
Tボールノック	2.0回	
ボールにぎにぎ	3.0回	

(1) 握力 (2) 上体おこし

項目	基準	挑戦
鉄棒	基準	挑戦
ぶたの丸焼き5秒		
つばめ10秒		
ふとん干し10秒		
地球回り	あわせて10回	
しりぬき周り・足ふき回り		
手つかみコウモリ5秒		
だるまけんすい15秒		
ベルト逆上がり		
コウモリふりor足かけふり		
逆上がりor足かけ上がり		

(3) 長座体前屈

マット1	基準	挑戦
じゅうなん(足のぼす)		
ゆりかご(まっすぐ)5回		
ゆりかご5回から前に立つ		
ろうそく立ち10秒		
ゆりかご5回から後ろ回り		
自転車こぎ20回		
ゆりかご開脚立ち		
前回り		
後回り		
開脚前回り		

マット2	基準	挑戦
登り逆立ち斜め10秒		
かえる足打ち1回		
登り逆立ちまっすぐ10秒		
かえる足打ち2回		
かへ逆立ち10秒		
かえる足打ち3回		
三点倒立10秒		
かえるバランス5秒		
支持なし逆立ち5秒		
逆立ち歩き5歩		

ステージマット	基準	挑戦
おしり上げ(1・2・3)		
ステージへ体乗り		
ステージへひざ乗り		
ステージへ足裏乗り		
ステージへ開脚足裏乗り		
ステージへ前回り		
ステージへまっすぐ前回り		
ステージから前回り降り		
ステージから逆立ち倒れこみ		
ステージから逆立ち降り		

(4) 反復横跳び

ゴム跳び	基準	挑戦
1.0回リスム跳び	5回	

(5) シャトルラン

ウォーク	基準	挑戦
校内ウォーク	3周	
グラウンドウォーク	2周	
マラソン練習	5周	

スケジュール

日	曜日	内容	一言感想(ひとことかんそう)
10/30	火		
10/31	水		
11/1	木	中学校区訪問	
11/2	金		
11/5	月	本物芸術	
11/6	火		
11/7	水	x体力テスト	

遊具で遊ぼうの感想

-----

-----

-----

(6) 50m走

グラウンド	基準	挑戦
リレー遊び	5回	
だんだん走り	3回	
ウェーブ走	3回	

(7) 立ち幅とび

跳び箱	基準	挑戦
ひざ乗り1タッチ上がり		
足裏乗り3タッチ上がり		
足裏乗り2タッチ上がり		
足裏乗り1タッチ上がり		
足ふり降り		
ジャンプ降り		
タイヤ跳び	基準	挑戦
タイヤ馬跳び(時計回り)	3周	
タイヤ上跳び(時計回り)	3周	

(8) ボール投げ

ボール等	基準	挑戦
キャッチボール	2.0回	
的当て命中	1.0回	
天井投げ	2.0回	
ビービーロケット投げ	2.0回	
ブーメラン	基準	挑戦
ソフトブーメラン投げ	2.0回	
メンコ遊び	基準	挑戦
メンコ遊び(裏返し)	5回	

