

# 目標を立てて

野田生小学校

## 体力づくり にチャレンジしよう☆

長いお休みが続いています。家の中で過ごすことがとても多くなっています。でも、本当に健康であるためには、『食事』『運動』『すいみん』の3つがバランスよくとれていることが大切です。そこで、今回は、校長先生から体力づくりのヒントを送ります。

### 新体力テストにチャレンジしよう！

新体力テストとは、実技の結果を「種目別得点表」に照らし合わせて1～10までに点数化して、8種目すべてを実施した場合は、これを『体力合計点』としてA～Eの「総合評価基準」で判定するものです。

== おうちの方へ ==

新体力テストは、具体的な数値で判定しますので、家族全員で目標を決めてチャレンジしていただくにはぴったりです。点数表も示してありますので、参考にしてください。なお、低学年のお子様には、点数のつけ方など、ご家庭で説明いただけると幸いです。

### 《チャレンジ1》 まずは、基礎的な運動で体をほぐしましょう。

家の人といろいろな「体力を高める運動」をやってみよう。

●チャレンジしたら、にチェックを入れよう。

<p>1 <input checked="" type="checkbox"/> ゆっくりした動作で、おし合ったり引き合ったりする。</p> 	<p>2 <input checked="" type="checkbox"/> 体の側面をゆっくりのぼす。</p> 	<p>3 <input checked="" type="checkbox"/> セーのかさを持つ手を同時にはなし、かさがたおれない内に、もう一方のかさをキャッチする。</p> 	<p>4 <input checked="" type="checkbox"/> 2～3mくらいはなして置いたペットボトルを時間内に数多くタッチできるようにする。</p> 
<p>5 <input checked="" type="checkbox"/> セーので立ち上がる。</p> 	<p>6 <input checked="" type="checkbox"/> おしりを中心にいるいるな方向に回る。</p> 	<p>7 <input checked="" type="checkbox"/> はさむ場所を変えて進む。</p> 	<p>8 <input checked="" type="checkbox"/> セーの上と下から同時にボールを投げる。</p> 
<p>9 <input checked="" type="checkbox"/> ジャンケンポン。今日は3回勝ったよ。</p> 	<p>10 <input checked="" type="checkbox"/> おしずもう、引きずもう</p> 	<p>11 <input checked="" type="checkbox"/> どちらが長くとべるかチャレンジする。</p> 	<p>12 <input checked="" type="checkbox"/> 何回続けられるかちょう戦する。</p> 

## 《チャレンジ2》 家の中や家の周りでもできることはやってみる。

下の絵にある ①上体起こし ②長座体前屈 ③立ちはばとび は、家でもできますから、ぜひ取り組んでください。

### 家の人と新体力テストをやってみよう。

	名前 ( )	名前 ( )
①上体起こし	(回)	(回)
②長座体前くつ	(cm)	(cm)
③立ちはばとび	(cm)	(cm)

**①上体起こし (回)**



**②長座体前くつ (cm)**



**③立ちはばとび (cm)**



**その他の種目**

④ソフトボール投げ(m)



⑤50m走(秒)



⑥反復横とび(点(回))



⑦20mシャトルラン(回)



⑧あく力(kg)



\*シャトルランは、CDから流れる一定のリズムに合わせて20mを往復するものです。

20mで1回ですので、昨年度の男子の平均から算出すると、

$$20\text{m} \times 50.32 \text{ 回} = 1006.4\text{m}$$

およそ1kmを走り続ける持久力ということになります。

ジョギングをするときは、**「人混みを避けて」** 行うことが大切です。

## 《チャレンジ3》 家でもできる①②③の目標を立てて、記録を伸ばす。

※ 次のページの表は、昨年度の小学5年生の結果です。参考にしよう！

【目標を立てよう】

① 上体起こし ( 回)    ②長座体前くつ ( cm)    ③立ちはばとび ( cm)

【 の記録】

	/	/	/	/	/	/	/
①上体起こし							
②長座体前くつ							
③立ちはばとび							

新体力テストの各種目の平均値と体力合計点（令和元年度 小学5年生の結果）

	種目	(単位)	男子	女子
種目別平均	握力	(kg)	16.37	16.09
	上体起こし	(回)	19.80	18.95
	長座体前屈	(cm)	33.24	37.62
	反復横とび	(点)	41.74	40.14
	20mシャトルラン	(回)	50.32	40.80
	50m走	(秒)	9.42	9.63
	立ち幅とび	(cm)	151.47	145.70
	ソフトボール投げ	(m)	21.6	13.59
体力合計点			53.61	55.59
総合評価 (段階別)	A		11.6 %	16.0 %
	B		24.1 %	27.0 %
	C		33.1 %	33.3 %
	D		21.3 %	17.9 %
	E		9.9 %	5.8 %

**参考 種目別得点表**

**男子**

種点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	26kg以上	26回以上	49cm以上	50点以上	80回以上	8.0秒以下	192cm以上	40m以上
9	23~25	23~25	43~48	46~49	69~79	8.1~8.4	180~191	35~39
8	20~22	20~22	38~42	42~45	57~68	8.5~8.8	168~179	30~34
7	17~19	18~19	34~37	38~41	45~56	8.9~9.3	156~167	24~29
6	14~16	15~17	30~33	34~37	33~44	9.4~9.9	143~155	18~23
5	11~13	12~14	27~29	30~33	23~32	10.0~10.6	130~143	13~17
4	9~10	9~11	23~26	26~29	15~22	10.7~11.4	117~129	10~12
3	7~8	6~8	19~22	22~25	10~14	11.5~12.2	105~116	7~9
2	5~6	3~5	15~18	18~21	8~9	12.3~13.0	93~104	5~6
1	4kg以下	2回以下	14cm以下	17点以下	7回以下	13.1秒以上	92cm以下	4m以下

**女子**

種点	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横とび	20mシャトルラン	50m走	立ち幅とび	ソフトボール投げ
10	25kg以上	23回以上	52cm以上	47点以上	64回以上	8.3秒以下	181cm以上	25m以上
9	22~24	20~22	46~51	43~46	54~63	8.4~8.7	170~180	21~24
8	19~21	18~19	41~45	40~42	44~53	8.8~9.1	160~169	17~20
7	16~18	16~17	37~40	36~39	35~43	9.2~9.6	147~159	14~16
6	13~15	14~15	33~36	32~35	26~34	9.7~10.2	134~146	11~13
5	11~12	12~13	29~32	28~31	19~25	10.3~10.9	121~133	8~10
4	9~10	9~11	25~28	25~27	14~18	11.0~11.6	109~120	6~7
3	7~8	6~8	21~24	21~24	10~13	11.7~12.4	98~108	5
2	4~6	3~5	18~20	17~20	8~9	12.5~13.2	85~97	4
1	3kg以下	2回以下	17cm以下	16点以下	7回以下	13.3秒以上	84cm以下	3m以下

**総合評価基準** (男子・女子共通)

段階	A	B	C	D	E
10さい	65以上	58~64	50~57	42~49	41以下

\* 総合評価は8種目全て実施した場合に判定します。  
\* 体力合計点で判定します。

総合評価基準表

	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳
A	47以上	53以上	59以上	65以上	71以上
B	41~46	46~52	52~58	58~64	63~70
C	34~40	39~45	45~51	50~57	55~62
D	27~33	32~38	38~44	42~49	46~54
E	26以下	31以下	37以下	41以下	45以下

このページは、続けて記録するために使ったり、家族みんなの記録に使ったりしてください。

【                      の記録】

	/	/	/	/	/	/	/
①上体起こし							
②長座体前くつ							
③立ちはばとび							

【                      の記録】

	/	/	/	/	/	/	/
①上体起こし							
②長座体前くつ							
③立ちはばとび							

【                      の記録】

	/	/	/	/	/	/	/
①上体起こし							
②長座体前くつ							
③立ちはばとび							

【                      の記録】

	/	/	/	/	/	/	/
①上体起こし							
②長座体前くつ							
③立ちはばとび							

**運動もしっかり続けて、元気にすごしましょう！**