

この体育通信は、横川東小学校の児童や保護者への通信です。体育科の視点から、子供たちの「体力向上」に向けて、学校の体育学習についての情報提供やご家庭でも行える取り組みなどを紹介していきたいと思います。

子供たちがもっと運動を好きになったり得意になったりするのになんか役立てれば幸いです。

体力テストに向けて

今年度も、3・4年生が6月6日（火）、5・6年生が6月7日（水）、1・2年生が6月8日（木）の日程で、元気っ子体力チェック（体力測定）を行います。体育の授業でも体力チェックに向け、各クラスで練習がスタートし、子供たちは、去年の記録を越えようと一生懸命取り組んでいます。

体力チェックは、自分の体力を把握し、自身の体力向上について振り返ることで、運動に対する興味・関心を高める貴重な機会です。ぜひ、ご家庭でも体力チェックに向けて練習に取り組ませて下さいますようお願いいたします。

体力チェック 項目別得点表

男子

得点	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	130～142	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

得点	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

総合評価基準表

段階	6 歳	7 歳	8 歳	9 歳	10 歳	11 歳
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
E	21 以下	26 以下	31 以下	37 以下	41 以下	45 以下

「とちぎ雷ジングひろば」をご活用ください!!

栃木県教育委員会では、子供たちの体力向上に向けて、WEBサイト「とちぎっ子体力雷ジングひろば」を開設しました。ご家庭でも活用いただけるコンテンツがありますので、ぜひ保護者の皆様も一緒にご覧いただき、ご活用ください。

URL : <https://www.tochigi-rising-kids.jp/>

検索サイトで「とちぎ雷ジングひろば」で検索すると、ご

覧になれます。



○「体力診断ゾーン」

体力診断がいつでもご家庭でも行えるゾーンです。体力チェックの練習を行い、その記録を入力するとすぐに得点やランキングなどが表示されます。県平均も一緒に表示されるため、自分の体力の課題把握や目標設定等に活用することができます!! 測定方法や記録を伸ばすポイントなどを説明した動画なども見ることができます。

測定していない項目がある場合は入力せず、そのまま結果を見ることもできます。



○「体力アップゾーン」

家庭でも、体力向上に向けて取り組める運動が動画で紹介されています。初級編から上級編まであるので、お子様の実態に合わせてチャレンジしてみてください!!

