

全校徒歩遠足 ～全員最後まで歩き通しました～

10月2日(木)の遠足では、全校児童が約5km離れたモーランドまでの道のりを往復歩ききることができました。特に、これまで徒歩遠足を経験していない低学年の子ども達にとっては、大きな経験となったのではないのでしょうか。他の学年の児童にとっても、秋の晴天の下の動物との触れあいや、アスレチックやスライダーで遊んだこと、そして、みんなで食べたお弁当等の楽しい思い出とともに、歩ききった達成感を感じてくれた行事になったのではと考えています。



持久走大会～全員完走しました！～

今年度は、持久走大会を業間マラソンの成果を発揮し合う場と考え、5月にマラソンカードを配布し、業間マラソンに取り組みせました。しかし、夏休み前は水泳の授業、夏休み後は雨天が続くなど、走る時間の確保の難しさを痛感しました。

さて当日は、子ども達が各自の力を出し、完走することができました。応援に来たご家族の皆様が昨年度から成長した姿をお見せすることができたように思います。しかし、これで終わらせるのではなく、今後も継続的に取り組み、体力と走力を向上させるとともに、がんばれる気持ちを育てていきたいと考えています。



体力・運動能力テスト～持久力、筋力不足が課題～

6月に実施した体力・運動能力テストの結果が届きました。結果をみると全体的な傾向として「上体起こし(腹筋)」、「20mシャトルラン」、「立ち幅跳び」について全学年とも県や全国を下回っていることが分かりました。

種目	T検定値＝全国平均を50としたときの学校の偏差値											
	1年		2年		3年		4年		5年		6年	
	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女	男	女
上体起こし	52.5	46.7	54.6	48.4	41.0	44.5	40.0	35.6	40.0	43.3	44.0	50.0
20mシャトルラン	49.2	41.1	51.6	45.3	46.3	36.0	42.4	45.2	44.5	44.9	44.7	47.1
立ち幅跳び	39.7	38.4	54.5	42.0	44.2	21.2	43.9	44.1	38.9	46.3	45.2	49.3

「立ち幅跳び」の結果が悪いということは体の使い方が上手くできないということ、そして筋力が不足しているということです。「上体起こし」の結果も筋力不足を示しています。「20mシャトルラン」は往復持久走ですので、有酸素運動の能力(長距離を走る力)が不足していることが分かります。学校としても、体力向上に向けて取り組んでいかなければと考えています。後日、担任より個票を配布する予定ですので、一緒にご覧頂きお励ましをいただければと思います。