

冬の体カテスト

先日、4～6年生が2回目の体カテストを行いました。本来



体カテストは1学期に調査があるので行うのですが、本校が今年度「武庫川女子大学連携事業・丹波市体カアップ事業」の指定を受け、日頃から体力向上に取り組んだ成果がどのように表れているか1学期の結果と比較するため、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横とび・50m走・立ち幅とび・ソフトボール投げに取り組みました。記録が1学期より大きく伸びた子もいれば、寒さもあり思ったような記録が出なかった子もいたようです。



これまで、連携事業の中で作成いただいたトレーニングカードを朝時間や体育の準備体操、また家庭でのトレーニングメニューとして活用してきました。また、9月と12月に出席授業いただき、新たな技やトレーニングのポイントを教え





ていただきました。

朝のトレーニングの中で体幹の支持ができにくかったのが、姿勢を保てるようになってきたことを嬉しそうに話しをしてくれる子やクラスみんなで楽しそうに取り組んでいる姿をみると、こちらも嬉しくなってきます。

2回の体カテストの検証は、学生の皆さんが研究の一環として行っていただけることになっており、成果や課題は次年度の本校の取組に活かしていきたいと思えます。