

令和2年4月23日

## 体育科からのお知らせ②

みなさん、こんにちは。運動していますか？お菓子ばかり食べていませんか？食べたもので体は作られます。健康に留意して、スムーズに学校生活に戻るために、できることはやっておきましょう。

ということで、学校再開後の体育の授業は種目選択をしながら**体力テスト**をおこなう予定です。という話は前回しましたが、この臨時休業中の皆さんの生活を想像すると色々と不安がでてきます。

やるべきことをきちっとやり、規則正しく生活している人は問題ないかもしれませんが、ダラダラとした生活をして、この臨時休業がただの休みだと勘違いしている人は、学校再開後は色んな意味で厳しい現実が待っていることと思います。**だが、しかーし！！**授業は再開されます。失われた時間を猛スピードで取り戻すためにも、休業明け一発目からテンション MAX で授業を受けてもらわないといけません。

どうしたら皆さんのテンションが MAX で授業を迎えられるのか。

どうしたら良いと思いますか？

鳴かぬなら 鳴くまで待とう ホトトギス は却下！

鳴かぬなら 鳴かしてみせよう ホトトギス・・・

色々考えた末・・・

## 集団行動しかない！！

ということで、下記 URL より、日本体育大学の学生による集団行動の動画が見れますので、2、3年次生は復習、1年次生は予習をしっかりとこなして下さい。

さあ、集団行動で皆さんのテンションを上げて、少ない授業時間でも中身はいつも以上に濃い授業になるようにしていきましょう。

参考 URL 【集団行動】日本体育大学 最新演技

<https://youtu.be/Ba8IH6EfGqU>

2020年4月23日 時点

以上

## 体育科からのお知らせ

みなさん、元気になってますか？家庭学習は進んでいますか？学校再開のあと、スムーズに学校生活に戻るために、できることはやっておきましょう。

ということで、学校再開後の体育の授業は種目選択をしながら**体力テスト**をおこなう予定です。ですから、下の表を参考に、体力が衰えないように運動をしておきましょう。

## 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	ハンドボール投げ
10	56kg以上	35回以上	64cm以上	63点以上	125回以上	6.6秒以下	265cm以上	37m以上
9	51～55	33～34	58～63	60～62	113～124	6.7～6.8	254～264	34～36
8	47～50	30～32	53～57	56～59	102～112	6.9～7.0	242～253	31～33
7	43～46	27～29	49～52	53～55	90～101	7.1～7.2	230～241	28～30
6	38～42	25～26	44～48	49～52	76～89	7.3～7.5	218～229	25～27
5	33～37	22～24	39～43	45～48	63～75	7.6～7.9	203～217	22～24
4	28～32	19～21	33～38	41～44	51～62	8.0～8.4	188～202	19～21
3	23～27	16～18	28～32	37～40	37～50	8.5～9.0	170～187	16～18
2	18～22	13～15	21～27	30～36	26～36	9.1～9.7	150～169	13～15
1	17kg以下	12回以下	20cm以下	29点以下	25回以下	9.8秒以上	149cm以下	12m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	ハンドボール投げ
10	36kg以上	29回以上	63cm以上	53点以上	88回以上	7.7秒以下	210cm以上	23m以上
9	33～35	26～28	58～62	50～52	76～87	7.8～8.0	200～209	20～22
8	30～32	23～25	54～57	48～49	64～75	8.1～8.3	190～199	18～19
7	28～29	20～22	50～53	45～47	54～63	8.4～8.6	179～189	16～17
6	25～27	18～19	45～49	42～44	44～53	8.7～8.9	168～178	14～15
5	23～24	15～17	40～44	39～41	35～43	9.0～9.3	157～167	12～13
4	20～22	13～14	35～39	36～38	27～34	9.4～9.8	145～156	11
3	17～19	11～12	30～34	32～35	21～26	9.9～10.3	132～144	10
2	14～16	8～10	23～29	27～31	15～20	10.4～11.2	118～131	8～9
1	13kg以下	7回以下	22cm以下	26点以下	14回以下	11.3秒以上	117cm以下	7m以下

握力（筋力）・・・リンゴが片手で砕けます！

上体起こし（筋持久力）・・・朝布団から起きるのが楽です！

長座体前屈（柔軟性）・・・ケガが予防できます！

反復横跳び（敏捷性）・・・人込みを猛スピードで移動できます！

シャトルラン（持久力）・・・自転車で坂を登っても疲れません！

50M走（スピード）・・・遅刻の回数が減ります！

立ち幅跳び（瞬発力）・・・でっかい水たまりがあっても飛び越えられます！

ハンドボール（巧緻性、筋力）が遠くに投げれると・・・！

ちゃんと運動して、いい姿勢を維持して、効率よく勉強しましょう。