

先日のスポーツフェスタでは、どの学年でも熱い戦いが繰り広げられていました。真剣に勝負と向き合うからこそ得られるものがあると思います。その瞬間に出会う度に「スポーツっていいな」と感じずにはられません。さて、スポーツフェスタが終わりホッと一息する間もなく、【体力テスト】と【水泳学習】が始まります。気温も高くなりますので熱中症対策もしっかり行い、実施して参ります。

## 【重要】水泳学習について

1. 水泳参加同意書はオンラインで集めます。メール配信予定です！
2. 日程は連絡帳などで子供達にお知らせします。
3. 持ち物
  - ・水着 ・水泳帽 ・バスタオル ・水泳カード
 ※水泳カードに保護者印（サインは不可）や体温などが未記入の場合や、水着、水泳帽、バスタオルを忘れた時は見学となります。記入の漏れ、忘れ物がないようにしてください！
4. 安全面からフードがついた水着やラッシュガードは避けてください。

### 【お願い】

- ・全ての持ち物に記名をお願いします。  
※水泳帽は中央に大きくはっきりと記入してください。
- ・爪切りや耳の掃除は事前をお願いします。
- ・髪の長い子はゴムで結びます。



## 投能力向上プログラム4・5年

5月29日・31日に慶應義塾大学の中島翔平先生（陸上競技部のコーチ）を講師に4・5年生が授業を受けました。ジャベボールというボールを使って遠くに投げるポイントを教えて頂きました。ここでこっそり伝えたいと思います。

1. 肘を高く後ろに構える
2. おへそは進行方向の横
3. 全身の筋肉を使うための体重移動で投げる！

タオルを振るだけでもフォームの練習になります。  
狭い場所でも投能力UP



## 体力テストって？

体力の中にもいろいろな能力があります。自分が得意な種目はあるかな？



正式名は「新体力テスト」といいます。スポーツ庁が取りまとめている、全国の小学校5年生が必ず行う「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」の中で行われているものです。自分の体力を知るための物ですが、一言に『体力』といってもさまざまな種類があります。スピード・持久力・瞬発力などは聞いたことがあるのではないのでしょうか？

テスト種目	《体力評価》
50m走	スピード…すばやく移動する能力
20mシャトルラン	全身持久力…運動を持続する能力
立ち幅跳び	瞬発力…すばやく動き出す能力
ボール投げ	巧緻性（こうちせい）…運動を調整する能力 & 瞬発力…すばやく動き出す能力
握力	筋力…大きな力を出す能力
上体起こし	筋力…大きな力を出す能力 & 筋持久力…筋力を持続する能力
長座体前屈	柔軟性…大きく関節を動かす能力
反復横跳び	敏捷性…すばやく動作を繰り返す能力

このように体力には種類があり、それぞれどんな力をテストするか決まっています。自分の結果を見ながら体力の特性についても知ってみる、いい機会にしてください。

今度行う種目のポイントやコツは学校の正面ホールに掲示しています。



水泳のご準備を忘れずをお願いします。  
体力テストも去年の記録を超えられるように頑張りましょう！！