

体カテスト

6月12日（火）に体カテストとして、ソフトボール投げ、上体起こし、反復横跳び、立ち幅跳びの測定を行いました。6年生の子供たちは、自分たちの測定に加えて、1年生の補助にも入り、手をつないで計測場所に連れて行ったり、やり方を教えてあげたりするなど、ほほえましい様子が見られました。

体カテストは、自分の体力を把握するための目安となります。しかし、体カテストの結果が全てではありません。体カテストの種目だけでは測りきれない体力もたくさんあります。今回の測定を機に、数値だけではなく、自分の実感として足りないところを補ったり、得意なところを伸ばしたりすることができるよう、日常的に体を動かす習慣を身に付けられるとよいです。

