

## 体カテストの練習・記録取りが始まりました

毎年、この時期に行っている体カテストが今年も始まりました。学年ごとに練習や記録取りを行います。種目は「50m走」「握力」「20mシャトルラン」「反復横跳び」「ソフトボール投げ」「上体起こし」「長座体前屈」「立ち幅跳び」の8つです。

写真は、3、4年生と5年生で種目は「反復横跳び」「20mシャトルラン」「立ち幅跳び」「上体起こし」です。

体育の時間（週に3回）だけでなく、お家でもコツを確認する意味でも体力をつけていく意味でも練習してみてもいいのではないでしょうか。握力は、よくある「お風呂のお湯の中でにぎにぎ」をするだけでも結果は大きく変わってくるはずですよ。



