

★新体力テストについて★

体力とは、人間の発達・成長を支え、体を動かす原動力であると同時に、健康を維持する上で必要な要素です。また、意欲や気力の充実に大きく関わっており、より豊かで充実した人生を送るためにも必要な要素です。

「新体力テスト」は自身の体力の現状を知るとともに、目標を持って体力向上へと取り組むために行う調査です。その為、持てる力が十分に発揮できるように本冊子を活用するとともに、自己記録更新へとつなげて欲しいと思います。

トレーニングメニューメモ



★トレーニングメニューメモについて★

自身の課題にあわせて、具体的に何を始めるかを記録するものです。（回数・期間等）次回の新体力テストで、取り組んだことが成果となって表れることを楽しみに、目標を持って体力向上に励んで欲しいと思います。**決めたことを「やりきるかどうか」がカギ**です。強い心を育み、成長して欲しいと思います。

＜記入例＞

★5年生★

重点取組種目：ソフトボール投げ

具体的な取組：毎日、朝と放課後の2回、紙鉄砲をならす。

具体的な取組は1つで構いません。大切なことは続けることで

★5年生★

重点取組種目：

具体的な取組：

★6年生★

重点取組種目：

具体的な取組：

★7年生★

重点取組種目：

具体的な取組：

★8年生★

重点取組種目：

具体的な取組：

★9年生★

重点取組種目：

具体的な取組：