

◆新体カテスト プログラム◆ (2018/5/28)

※10:45 までに体育館に集合。体操服、色帽子着用。記録用紙持参する。  
筆記用具は6年のみ。

- ①はじめのことば
- ②準備体操
- ③先生からの説明、注意
- ④体カテスト
- ⑤おわりのことば

※終了次第、学級へ返す予定です。

1. 今から体カテストをはじめます。

めあて「自分の力を精一杯出して、ルール（約束）を守って最後まで頑張りましょう。」

2. まず最初に準備体操をします。力を精一杯出して、ケガをしないようにしっかり体をほぐしましょう。  
両手を広げて当たらないぐらいの間隔を空けましょう。

● **軽い体操**：緩やかですが、大きな動きで筋や関節をほぐします。

①膝の屈伸



②浅い伸脚



③上体の前後屈



④体側



⑤上体の回旋



⑥背伸びの運動



⑦手首・足首の回旋



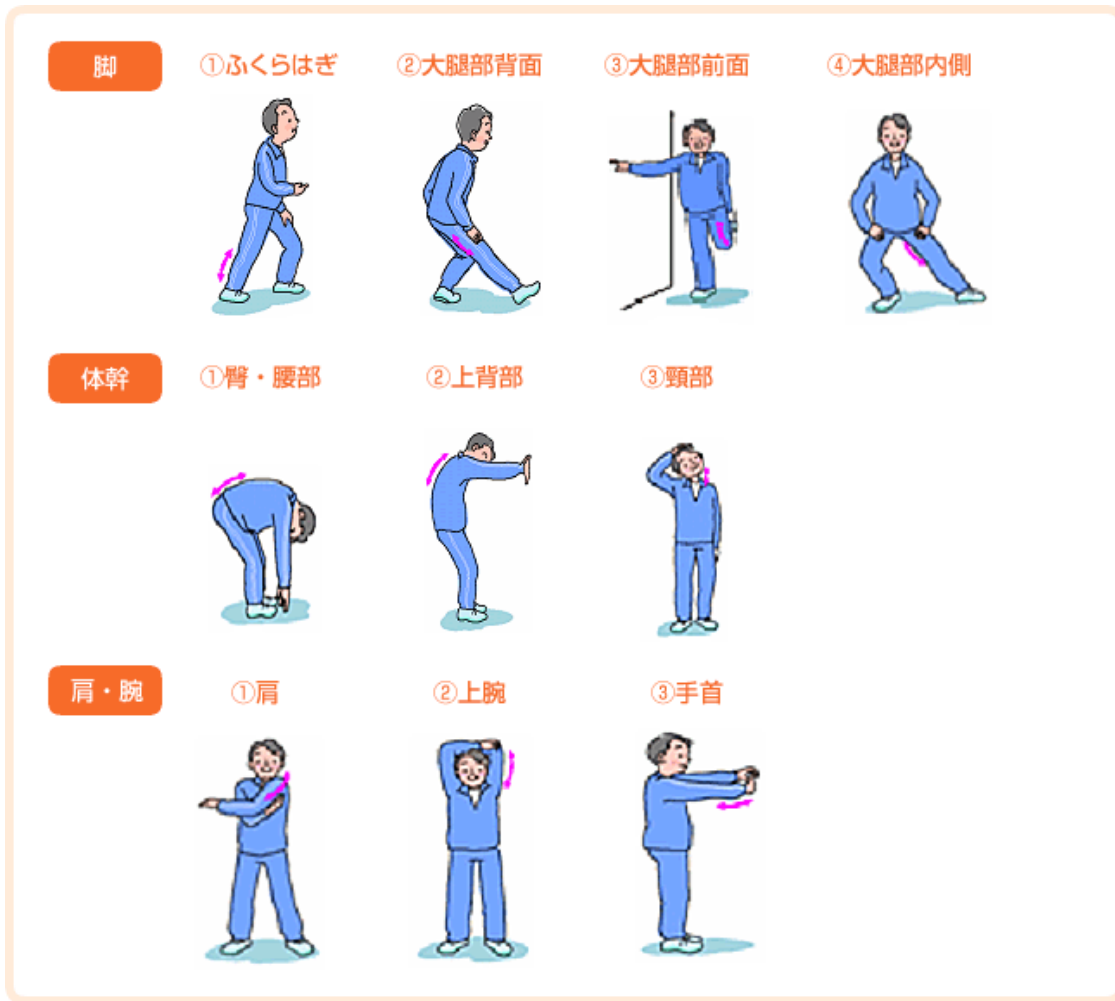
⑧軽い跳躍



⑨深呼吸



● **ストレッチング**：20秒程度ゆっくり伸ばすことで、筋や関節をほぐします。



- ・10~20秒程度、ゆっくり伸ばしましょう。
- ・痛いと感じないぐらいで、しっかり伸ばしましょう。
- ・ストレッチするところを、しっかり伸ばしましょう。

### 3. 注意することを3つお話しします。

一つ目は、たてわり班の班長さんの言うことをよく聞くということです。体力テストは、たてわり班で行います。体力テストの記録は、5, 6年生が書いてくれます。

5, 6年生が言うことをしっかり聞きましょう。

二つ目は、自分の力を精一杯出すことです。どの体力テストも最後までがんばりましょう。

自分以外の人測定している時には、応援しましょう。ただし、途中でケガをしたり、しんどくなった時は、班長さんや近くの先生に伝えましょう。

三つ目は、体育館では走り回ったり、遊んだりしないということです。体力テストも、普通の授業と同じです。走り回ったり、遊んだりする時間ではありません。ルールを守って頑張りましょう。10分レクでは、空いている場所で体をほぐしたり、ストレッチなどもしましょう。

「今日の体カテストのポイントを簡単にお話しします。」

【握力】集中して一気に力を出します。力が出せるような声を同時に出してみよう。

例えばギュー。

(右、左交互に2回ずつ実施。左右おのこの良い方の記録を平均する。右、左交互に1回やった後は、一旦休憩をはさみ2回続けて行わない。)

【上体起こし】足をもつ人は、やっている人の足が動かないように、両腕でしっかりと固定しましょう。そして、おなかを見ながらスピードにのってやります。とにかく、30秒間あきらめないで!

(あおむけで、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組む。両ひじとふとももがつくまで体を起こす。背中をマットにつける。30秒間できるだけ多く繰り返す。実施は1回。)

【長座体前屈】前を見ず、下を見てやります。息を止めないではきながらやる方が記録が伸びます。(1・2・3 フウー)

やる前に、太もも、ふくらはぎなど、足のストレッチをしっかりとやろう。

(壁に背・尻をぴったりとつける。体を伸ばした時に、ひざが曲がらないように気を付ける。靴を脱いで実施する。2回実施して良い方の記録をとる。)

【反復横とび】低い姿勢で、横への動きをできるだけ少なくしよう。左右のラインはふむだけでOK。外側の足はしっかり伸ばそう。

(中央ラインをまたいで立ち、初めの合図で始める。20秒間繰り返し、ラインを通過するごとに1点。右、中央、左、中央で4点になる。テストを2回実施してよい方を記録)

(体の上をまん中に残して、下半身だけを左右に動かすようなイメージでやる。)

【立ち幅とび】腕を大きく振って、膝を深く曲げて、反動を付けて体全体で跳びます。

(2回実施してよい方の記録をとる。)

4、今から体カテストを始めるので、それぞれのたてわり班の班長さんについて移動をします。先生方、準備をよろしくをお願いします。

5、体カテストのふりかえりです。

「自分の力を精一杯出して、ルールを守って最後まで頑張ることができましたか？」

「今日の記録を、次の体カテストではさらに伸ばせるように、これからも色々な運動を楽しく頑張りましょう。」

「先生方、何か連絡はありますか。」

「1年生のみなさん立ちましょう。歩いて教室へ戻りましょう。」