

なろっこだより

第9号 2018年5月29日(火)

【学校教育目標】

全力・協同・自立・自主

南国市立奈路小学校

TEL 088-862-0161

体カテスト

5月23日(水)に体カテストをしました。始める前に体をのばし、柔軟性を高めます。しっかり体を曲げています。

3つのグループに分かれてそれぞれに測っていきます。



立ち幅跳び

自分が跳べそうな距離より少し遠くを目標に、腕を振って勢いよく跳びます。自分の目標距離に近い位置まで跳べていました。



反復横とび

20秒間でどれだけ早く線をまたぐことができるか、線を踏むだけでもOK! 難しいですが、1年生も上手にまたぐことができていました。



長座体前屈

体を前に倒していきます。体の柔らかさをみる種目です。



上体起こし

筋力と筋持久力を計測し、力強さ・粘り強さをみる種目です。みんな最後まであきらめず粘り強く体を起こしていました。

握力を測っています。



(家庭数で配布)

この時間の最後は、シャトルランをしました。音楽に合わせて、間に合うように20mを続けて走ります。だんだんと曲が速くなるので間に合うように走るの



かなか大変です。しかし、40回、50回と走り続けている人がいました。すごい持久力です。

50m走とボール投げ

は5月25日(金)に実施しました。

クラブ活動

今年度2回目のクラブを実施しました。1学期はスポーツ、2学期はお茶、3学期はパソコンをやる予定です。5月はTボールをやりました。

最初の練習の時には、うまくボールが芯に当たらずファールになったり空振りになったり。しかし何回かやるうちに、バットを思いっきり振って2塁打になる人も。試合には、山村先生も参戦し次々とホームラン級の球を打っていました。そのときには子供たちは目一杯後ろに下がり、はね返った球をうまく処理していました。やればやるほど上達していた子どもたちです。

