



利府町立利府西中学校 令和6年5月2日 No.5

西中だより

教育目標：ゆたかに 明るく たくましく

スポーツ王はだれだ！！ スポーツテスト実施

4月26日（金）に「限界突破！ スポーツ王はだれだ！！」と銘打ち、全校一斉のスポーツテストを実施いたしました。昨年度は、保健体育の時間に実施していたスポーツテストですが、「自己の体力を知り、健康増進を図るきっかけとする」ことや、「体力テストに挑戦し、運動への意欲を高め、体力向上の一助とする」ことを目的として、全校生徒がそれぞれ刺激し合いながら、記録の向上を目指すこともねらいとしています。

当日は、利府町スポーツ推進委員の方々にもお越しいただき、全校生徒へ、正しい測定方法などについて御講話いただきました。適切な姿勢などを教わったことで、生徒たちは自分の力をより発揮できたことと思います。

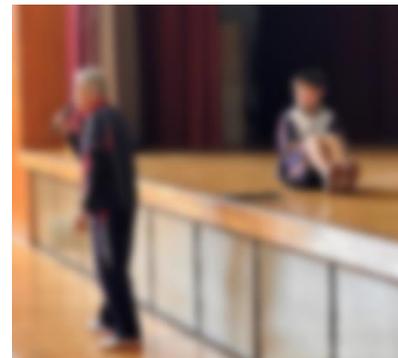
種目は右の表（網掛けの種目は校庭で実施したもの）のとおりです。学年の垣根を越え、ほとんどの教員がいずれかの種目を担当し、学級毎に種目をローテーションしながら進めていきました。また、体育祭実行委員も測定の補助員として活躍しました。

暑さが心配されたものの、晴天に恵まれ、スポーツ日和となりました。利府西中生の更なる体力の向上を期待しています。

	①	②	③	④	⑤	⑥
a握力	1-1 1-2	3-3 SC	3-1 3-2	空き	2-1 2-2	1-3 2-3
b立ち幅跳び	1-3 2-3	1-1 1-2	3-3 SC	3-1 3-2	空き	2-1 2-2
c上体起こし	2-1	1-3	1-1	3-3	3-1	空き
d反復横跳び	2-2	2-3	1-2	SC	3-2	
e長座体前屈	空き	2-1 2-2	1-3 2-3	1-1 1-2	3-3 SC	3-1 3-2
f50M走	3-1 3-2	空き	2-1 2-2	1-3 2-3	1-1 1-2	3-3 SC
gハンドボール投げ	3-3 SC	3-1 3-2	空き	2-1 2-2	1-3 2-3	1-1 1-2



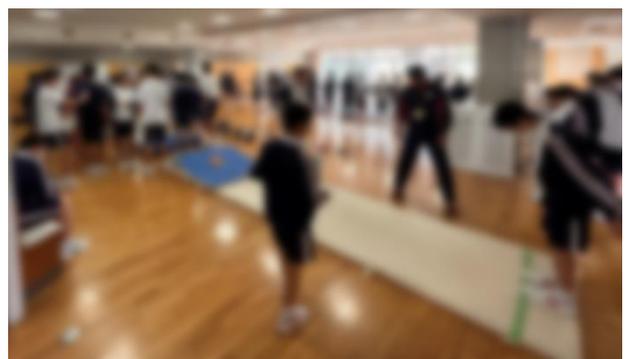
全体で準備体操



推進委員の方からの説明



50m走



立ち幅跳び