

5月21日（水）

スポーツテスト

【5月20日（火）】

スポーツテストを行いました。今日は、50m走、ソフトボール投げ、立ち幅跳びをしました。30度近くの暑い日でしたが、熱中症にも気をつけながら、子どもたちは、めいっぱい頑張っていました。スポーツテストには、このほかに20メートルシャトルランや長座体前屈、握力があります。年々子どもたちの体力が下がってきていますが、中でも投力と握力が問題視されています。

運動能力は、遺伝よりも幼少期の外遊びなどの運動経験量が大きく影響していると言われています。また、運動は、認知力（学力）の向上や健康な体づくりにも大きな効果があります。少しの時間でもかまわないので、子どもたちのよりよい成長や生活のために運動習慣をぜひ取り入れてください。



5月21日(水)