

5月26日（火）新体力テスト

きのう から、^{しんたいりよく}新体力テストが
 はじ まりました。これは、^{みな}皆さんが^{けんこう}健康
 で毎日^{まいにちげんき}元気に生活したり、^{せいかつ}走る、^{はし}とぶ、
 などの^{からだ}体を^{ちからづよ}力強く^{うご}動かしたりする
^{のうりよく}能力を^{しら}調べるものです。^{たいりよく}体力・^{うんどう}運動
^{のうりよく}能力を^{しら}調べるため、^{つぎ}次の^{しゅもく}種目のテストをします。



^{あくりよく}
握力

^{きんにく} ^{ちから} ^だ ^{ちから}
【筋肉が力を出す力】

^{じょうたいお}
上体起こし

^{きんにく} ^{ちから} ^だ ^{つづ} ^{ちから}
【筋肉が力を出し続ける力】

^{ちょうぎたいぜんくつ}
長座体前屈

^{からだ} ^ま ^の ^{ちから}
【体を曲げたり伸ばしたりする力】

^{はんぷくよこ}
反復横とび

^{からだ} ^{うご} ^{ちから}
【体をすばやく動かす力】

シャトルラン

^{ぜんしん} ^{うんどう} ^{つづ} ^{ちから}
【全身で運動を続ける力】

^{メートルそう}
50 m 走

^{はし} ^{ちから}
【走る力】

^た ^{はば}
立ち幅とび

^{ちから}
【とぶ力】

^な
ボール投げ

【投げる力】

^{むかし} ^{くら} ^た ^{うご} ^{ねむ}
昔と比べて、「よく**食べ**、よく**動き**、よく**眠る**」が
^こ ^ふ ^{たいりよく} ^さ ^い
い子が増えていて、体力が下がっていると言われて
^{けんこう} ^{からだ} ^{たいりよく} ^{ことし} ^{きろく} ^の
健康な**体**をつくるのも、体力です。今年の記録、伸
 びると
 いいですね。 村越 新