



20号 令和6年6月3日

<学校教育目標>

自ら伸びる ともに伸びる

校長便り（職員編）

呉市立阿賀小学校
安宗 誠

自己ベスト記録を出させたいのなら…

新体力テスト実施前にすべきことがありますね。



50m 走計測前の光景（ミニハードルを使ったアップですね）。
こういうことが大切なのだと思います。6年生花マルです。

この日に標準を合わせた長期計画の取組が大切なことは言うまでもありませんが、計測直前にすべきこと、確実にやっていますか？

準備運動。しかし、通り一遍の準備運動になっていませんか。

○ 今から、テストしようとする種目に関わる体の部位を念入りにストレッチさせているでしょうか。

○ その種目のポイントとなる動きを何度もさせているでしょうか。

（たとえば、50m走なら、10mくらいのスタートダッシュを3～4本）

○ 少しでもよい条件の場の設定はできていますか？テスト器具の準備は万全ですか？

（50m走のとき、向かい風の中を走らせてはいませんか？握力計の握りの角度はその子にとってぴったりの角度に調節できていますか？・・・等々）