

4月20日 体力テスト

本日は、天候にも恵まれ、予定通り体力テストが実施されましたので紹介します。

まずは準備運動です。



長座体前屈 満点値 男子64cm以上 女子63cm以上



測定器具はちょっと懐かしい
竹の物差し！！



反復横とび 満点値 男子 6 3 回以上 女子 5 3 回以上



この種目はいつも
とても楽しそうに見えます

ラインは踏めば OK です。



上体起こし 満点値 男子 3 5 回以上 女子 2 9 回以上



整然と並んで

「ヨーイ ハイ」



握力 満点値 男子56kg以上 女子36kg以上



ちゃんと調節

一気に ギュッと



器具を扱う前は消毒 感染予防対策もバッチリです

ちょっと一息



「体育」好き 集合

50M走 満点値 男子6秒6 以下 女子7秒7 以下

まずは説明



スタート

ゴール

一生懸命さが
伝わります



立ち幅跳び 満点値 男子265cm以上 女子210cm以上



非日常的な動きなので

なかなか難しい

測定者も真剣です



ハンドボール投げ 満点値 男子37m以上 女子23m以上



この基準は男女とも

厳しい・・・



身体計測も同時進行で行われます

昔ながらのこの光景ですが



測定器具は最新式

その場で判定が示されます

みんな成長盛り

でも

一番大きい人は・・・



今シーズン一番の暑さでしたが、みんなの自己管理能力と余裕を持った日程で無事終了しました。