

みんなで運動して体力アップ!



<https://taiiku.aichi-c.ed.jp/>

愛知県教育委員会の体力向上 WEB サイト「あいち体育のページ」では、学校や家庭で活用できる運動のアイデアを紹介しています。



新体力テストの結果をグラフにしてみよう!

あいち体育のページ 新体力テスト結果 2023年

【小学校】新体力テスト結果

測定値(そくてい)	得点(とくてん)
男子 18kg (全国平均値 17.48kg)	7点
女子 16kg (全国平均値 20.75kg)	6点
男子 35cm (全国平均値 34.09cm)	7点
女子 42cm (全国平均値 44.4点)	8点
男子 60回 (全国平均値 53.6回)	8点
女子 9.9秒 (全国平均値 9.15秒)	6点
男子 116cm (全国平均値 156.87cm)	3点
女子 15m (全国平均値 23.12m)	5点

ご入力いただいた結果をグラフにしてみました。総合評価 C

コメント

小学校 5年 組

名前

新体力テストの結果を入力してグラフを表示してみよう。グラフは、八角形が大きいほど体力・運動能力レベルが高く、また、正八角形に近いほど体力・運動能力のバランスが良いんだよ。表示されたページは印刷できるよ。



新子供の体力向上運動プログラム (81種目)



投げる・走る・跳ぶなど、いろいろな体力をアップさせることができる運動動画81種類を紹介しているよ。初級・中級・挑戦の3つのレベルに分かれているから、難しい運動にも、どんどんチャレンジしてみよう!



中学生版 体力を高める運動カード

運動例6 ボールを使った腹筋 (カ)

【ねらい】
鍛えたい身体部位に合わせた運動条件を選びながら力強い動きを高める。

【行い方】
①ボールを腹で抱えて腹筋をする。
②上半身、足を浮かした状態で、ボールを左右に揺る。
③ボールを手で持ち、つま先に置く。

【ポイント】
鍛えたい身体部位や自己の体力に応じた負荷量に応じて運動の行い方を工夫する。

体力を高める運動を32種類紹介しているよ。小学生もできる運動もあるよ。体力アップを目指して、チャレンジしてみよう!



親子でアップ! 毎日運動カード

からだ時計

腕立て姿勢から、つま先を中心に腕だけで互いに逆方向に移動しよう

親子で一緒にできる運動あそびを紹介しているよ。親子でやってみよう!



【保護者の皆様へ】

お子様が運動の楽しさを知り、適切な運動習慣を身につけ、体力を向上させるとともに、健康的な生活を送るために、「あいち体育のページ」で紹介するアイデアを参考に、ご家庭でも一緒に運動に取り組んでいただけたらと思います。