



親子で体力測定



両足連続跳び越し

9月11日(日)に4歳から小学6年生のお子さんと保護者を対象に「親子で体力測定」を行いました。

就学前のお子さんは幼児運動能力検査の項目に挑戦し、小学生以上のかたは体カテストの室内で出来るもののみを測定しました。

小学生は保護者と競い合ったり、保護者は昔を懐かしんだり、幼児は就学したらこんなことをするんだと興味津々で見たり、とそれぞれの楽しみ方があったようです。



反復横跳び

保護者のかたもお子さんも、いつもとは違った姿が見せられたようです。



当日のメニュー

- 自己紹介
- 準備運動「はとぽっぽ体操」
- 体力測定

【小学生以上(大人)】

- ・握力
- ・長座体前屈
- ・立ち幅跳び
- ・上体起こし
- ・反復横跳び

【幼児】

- ・立ち幅跳び
- ・体支持持続時間
- ・両足連続跳び越し
- ・捕球



●感想

・懐かしかった!
 ・明日が心配…(筋肉痛)
 ・学校での体育の様子はなかなか見られないし、一緒に体力測定をすることもなかったので楽しかった!
 などの感想をいただきました。



上体起こし