

# 新体力テスト(10月)

今年度、2回目の新体力テストがありました。6月に行った新体力テストの記録を少しでも伸ばそうと、一人一人自分の目標を決めて臨みました。

校長先生の話聞き、やる気に火が付きました！



今年2回目の新体力テストです。18人全員の力で前の記録よりも記録を伸ばしましょう。特に伸ばしたいのは、50m走・立ち幅跳び・握力・長座体前屈です。

50m走:全員の合計2秒縮める  
立ち幅跳び:全員の合計+20cm  
握力:全員の合計+20kg  
長座体前屈:全員の合計+30cm  
みんながんばってください。

## 50m走



## 立ち幅跳び



## ボール投げ



## 反復横跳び



## 長座体前屈



## 上体起こし



## 握力



<結果>

50m走:全員の合計2.7秒縮まった。達成！  
立ち幅跳び:全員の合計+128cm達成！  
握力:全員の合計+21kg達成！  
長座体前屈:全員の合計+7cm達成できず

一人のがんばりがみんなのがんばりにつながり、みんなの応援が一人のがんばりにつながる、そんな時間でした。前の記録よりも上がった人も下がった人も現状維持だった人もいましたが、一人一人が前回の自分を超越しようとがんばった新体力テストでした。