

未来のアスリート発掘事業

8期生 活動報告

vol.14



第14回育成プログラム開催！

開催日時 2月8日（土） 8：30～12：40

内 容 体力測定（2回目）

測定種目 ①身長 ②体重 ③座高 ④皮下脂肪厚
⑤最大酸素摂取量 ⑥脚伸展パワー
⑦腕伸展パワー ⑧背筋力 ⑨全身反応時間
⑩上体起こし ⑪反復横跳び ⑫握力
⑬長座体前屈 ⑭垂直とび ⑮閉眼片足立ち

アスリート8期生62名が、2回目の体力測定を行いました。

1年前の記録がどれだけ伸びているか。楽しみにしながら、一つひとつの測定種目に集中して取り組みました。今回は2回目なので、スムーズに測定を進めることができました。

アスリートたちは、結果の用紙を見ながら、

「またB判定だった。もっと柔軟性を高めたい。」

「数値が上がった。これからもっと筋力を鍛えたい。」

など、成果や今後の課題を見つけ、話していました。

さすがに、6年生での伸びは著しく、多くの児童で数値が向上していました。これから中学校に進級しますが、それぞれの競技での練習を通して、自分の課題を克服し、さらにバランスよく体力を向上させていってほしいと思います。



体力測定の様子

