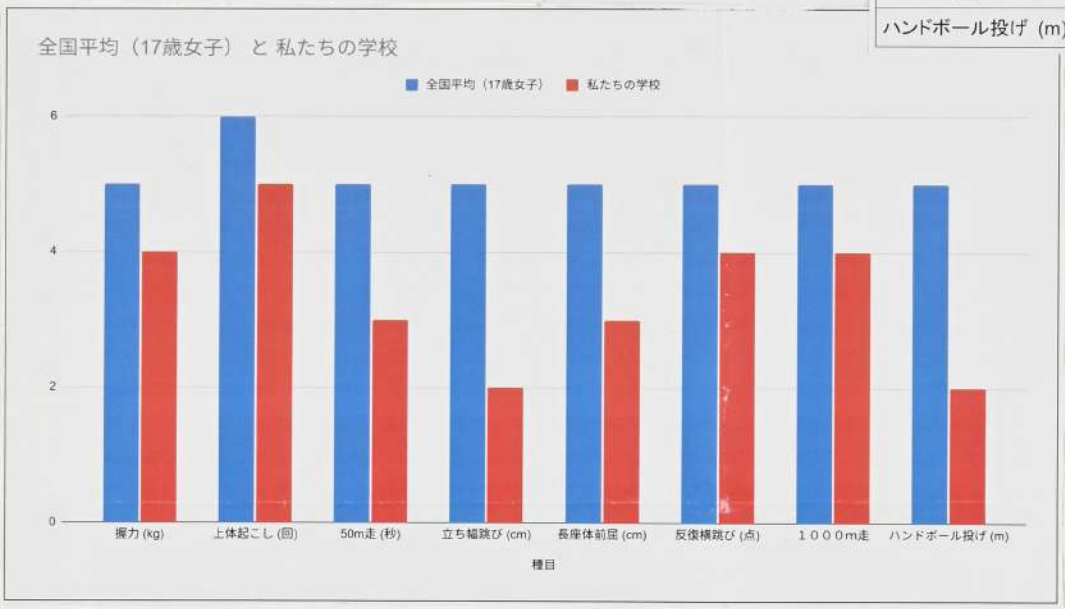
体力比べ　全国 VS 分教室（女子編）

☆予想

右の表は、全国と比べて分教室のスポーツテストの結果が高いか低いかを予想した表です。3点が分教室の方が高い。2点が同じくらい。1点が低いを表しています。

種目	Aさん	Bさん	Cさん	Dさん
握力（kg）	2	1	3	1
上体起こし（回）	1	2	1	1
50m走（秒）	3	3	3	2
立ち幅跳び（cm）	1	1	1	1
長座体前屈（cm）	3	1	3	1
反復横跳び（点）	3	3	3	2
1500m走	2	1	1	2
ハンドボール投げ（m）	1	1	3	2





☆結果　おしい項目

（女子）

- 上体起こし：5点（1点差）
- 握力：4点（1点差）
- 反復横跳び：4点（1点差）
- １０００m：4点（1点差）

☆考察　なぜ強いのか？

- 握力：作業で手先をよく使うから
  手先が器用な人が多いから
- 上体：体がやわらかい人が多いから
  みんな腹筋がある
- 反復：フォームがきれい
- １０００m：足が速い人が多いから
  フォームがきれい。

☆結果　弱い項目

○ハンドボールと立ち幅跳びが弱かった

☆考察　なぜ弱いのか。できることは？

○立ち幅跳びが弱いのは、ジャンプ力と脚力が弱いから。→背中と脚をきたえる。
跳ぶタイミングやフォームの練習をする。

○ハンドボールが弱いのは、フォームが悪いことと肩や腕の力が弱いから→フォームの練習。
腕立てや体幹を鍛えるトレーニングをして筋肉をつける。

☆感想

SK

17歳女子の全国平均と私たちの学校をグラフにして表し、予想をたてて、結果や考察を「おしい項目」と「弱い項目」をまとめてみて分かった事は、赤の私たちの学校より、青の全国平均の方が高く、おしい項目では、「上体起こし」「握力」「反復横跳び」「1000m」は1点ずっと、おしくて弱い項目では、「ハンドボール」「立ち幅跳び」は、全国平均の方がすごく高い事がよくわかりました。

なので、弱い項目から、自分にできる事をし、少しでも、全国平均に近づける様に頑張りたいです。

坂口龍翔

表に数字を入力するのが大変でした。ハンドボール投げで、フォームやタイミングを意識して取り組みたいです。これからも体育ではなく、家でも筋トレを頑張ります!!!!

KT

負けてくやしかったです。フォームがきたないから練習をする。体力テストにシャトルランがないからさみしいです。