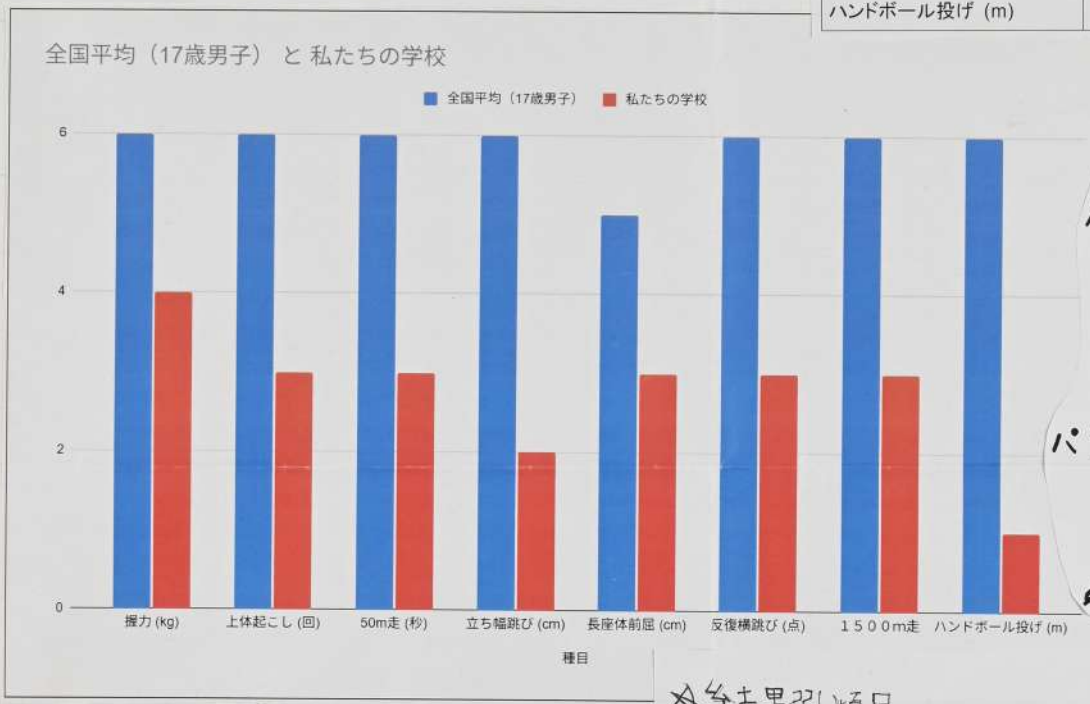
体力比べ

全国vs分教室（男子編）

☆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

・握力がつよい：4点（2点差）

☆考察　なぜ強いのか？

・握力：筋トレをしている人が多いから
前腕が太い人が多いから
腕相撲が好きな人が多いから
作業で手先をよく使うから
体育の時間に筋トレしているから
朝・外運動しているから

☆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。→背中と月却をきたえる。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月宛の力が弱いから→フォームの練習。月宛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

原田

けっこう、全国平均が高いんだなと思いました。

立ち幅跳びのタイミングが難しいと思ったので、タイミングが合うように頑張りたいと思います。

岩崎 紫未

スポーツテスト負けてチョーチョーショック

次はかちます。

まけたけど楽しくできてよかったけど、これからの目標ができた次はかつ!!

上田