





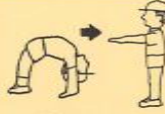





つきたい力 (3-④)	柔軟性	運動の名前	やわらかさに挑戦
運動する	場 所	体育館・運動場	
	時 間	体育の授業（おはよう体育）の導入時	
	人 数		

実施方法

やわらかさに挑戦

年 組

10級	9級	8級	7級	6級
 足先がつかめる	 寝た姿勢からブリッジができる (足先で立つ)	 背中の後ろで手が組める (左右)	 ひたいがひざにつく	 ひざを立てて床に頭をつけ、起き上がる
合格 /	合格 /	合格 /	合格 /	合格 /
5級	4級	3級	2級	1級 (名人)
 あごがひざにつく	 ブリッジから起き上がる	 立った姿勢からブリッジをして、また起き上がる	 足を開き、あごが床につく	 足を前後に開き、一直線になって床につく
合格 /	合格 /	合格 /	合格 /	合格 /

○新体力テストの結果、全学年の柔軟性が県平均を下回ったので、普段から簡単に取り組めるカードを配布。

○体育の授業の導入時に継続的に行う。

○体育館の壁にも、同様の物を常掲しておく。