



平成30年度 強化練習・校外体育行事について

平成30年度がスタートして、早いもので2か月が過ぎようとしています。子どもたちは新しい学年やクラスの生活に慣れ、それぞれの場所で頑張っています。

さて、今年度も子どもたちの運動に対する興味・関心を高めることを目的に体育部通信「Try」を発行させていただきます。強化練習会への申し込みや校外体育行事への参加を通して、果敢に挑戦している児童の紹介や大会結果を載せていく予定です。東小学校では、運動が苦手な子も「前向きに挑戦し続ける」ことができるよう、環境づくりに努めていきます。子どもたちの積極的な挑戦を期待しています。

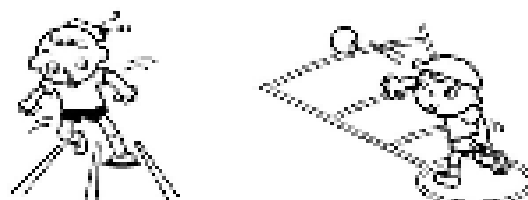
<平成30年度の主な予定>

期間	対象	強化練習	校外体育行事
6月中	1～3年生	鉄棒「逆上がり」 逆上がりの苦手な児童向け 休み時間に低学年棟前にて。	
7～8月	4～6年生	水泳(記録会参加希望者) ※今年度より、水泳教室記録会は「郡」の記録会として開催されます。参加できる児童は5・6年生のみですが、来年度を見据えて昨年同様に4年生の練習参加も検討しています。詳しくは、後日配布の「Try」をご覧ください。	邑楽郡水泳教室記録会 期日：7/24(火) ※予備日7/25 場所：館林市城沼プール 対象： <u>5・6年生</u> で選手に選ばれた児童 県水泳教室記録会 期日：8/8(水) 場所：群馬県立敷島公園水泳場 対象：邑楽郡の代表に選ばれた児童
夏休み中	全学年	水泳「めだかの教室」 泳ぎに自信のない子向けに、集中練習を2日続けて行います。	
9～10月	5・6年生	陸上 体力向上に加え、郡陸上教室記録会に向けての練習も兼ねて放課後に陸上競技の練習を行います。	邑楽郡陸上教室記録会 期日：10/3(水) ※予備日10/9 場所：太田市運動公園陸上競技場 対象：5・6年生で選手に選ばれた児童 県陸上教室記録会 期日：10/28(日)

			場所：群馬県立敷島公園陸上競技場 対象：邑楽郡の代表に選ばれた児童
10月中旬 ～11月	4～6年生	持久走 持久走大会に向けて、持久力向上を目指した練習を行います。 ※持久走大会 11/7（水）	
1～2月	全学年	なわとび(短・長) なわとび競技大会に向けて、休み時間に短なわ練習、放課後に長なわ練習を行います。 ※長なわは4年生以上を対象	群馬県なわとび競技大会 期日：2019/2/11（月） 場所：ALSOK ぐんまアリーナ 種目：時間跳び、二重跳び、三重跳び 長なわとび

今年度もやります！

体力テストの全学年実施



今年度も全学年で実施をしていきます。1・2年生については難しい種目もあるため、昨年度同様に5・6年生にお手伝いをしてもらいながら進めています。結果につきまして、ご家庭向けに記録をまとめたものを年度末に配付したいと思いますので、そちらでご確認ください。

<実施種目一覧>

握力	右左を交互に2回ずつ計測し、よい方の記録の平均。
上体起こし	マット上で仰向け、両腕を胸の前で組み、両ひざを90度の姿勢になり、30秒間で上体を起こした回数。
長座体前屈	壁に背中をぴったりとつけ、両手を前に伸ばした姿勢から、最大に前屈したところまでの長さ。
反復横とび	中央のラインから左右に1mのラインを引き、サイドステップしてそれぞれのラインを通過した回数（左右のラインは越すか、踏むか）
20mシャトルラン	専用のCDによって設定された速度で、20m間隔の2本のライン間を行ったり来たりした回数。
50m走	スタートから50m先のゴールに到達するまでに要した時間。
立ち幅とび	ふみきり線から両足でジャンプし、着地した位置のうち、最もふみきり線に近いかとの位置とふみきり線とを結ぶ直線の距離。
ソフトボール投げ	直径2mの円内から、30度に関いた2本の直線の内側にボールが落下した地点までの距離。



大泉町水泳教室記録会へ向けて… 強化練習参加者募集!!

水泳教室記録会に向けて練習する時期がやってきました。今年度から、邑楽郡16校による記録会を館林市城沼プールで実施することになりました。それに伴い、7月より強化練習を行います。大会出場にむけて挑戦(Try)したい4・5・6年生(大会参加は5・6年生)は、強化練習会に参加して自己ベストの更新を目指して頑張りましょう。昨年度東小は、26名の児童が参加して素

晴らしい結果を残すことができました。今年も、昨年度に負けない元気のある東小チームを作りたいと考えています。学校代表なので、全員が大会出場できるかどうかは分かりませんが、自由形で25m泳げる児童は挑戦する価値があると思います。25mしか泳げなくて不安を抱いていた児童もいましたが、練習していく中で50m泳げるようになり大会にも出場することができた児童もいます。確実に泳力と体力、気力がつくと思います。秋の陸上大会や冬のなわとび大会にも結びつくでしょう。たくさんの申し込みを期待しています。なお、習い事や家庭の用事等もあると思うので参加できない曜日があっても構いません。休む場合には、各クラス担任までお知らせください。

記

1. 期 日 7月3日(火)～7月24日(火)
2. 場 所 大泉町立東小学校 プール
3. 時 間 60分程度を予定
4. 参加者 第1回邑楽郡小学校水泳教室記録会に参加希望の5・6年生児童(2.5m以上泳げる児童)
次年度の大会参加を考えている4年生児童(今年度の大会参加は不可)
5. 日 程 裏面参照
6. 申し込み 下の承諾書にて 【締め切り日 6月22日(金)】

※最近の社会情勢により、児童の下校が心配されます。放課後、複数で帰るように学校の方でも指導はいたしますが、一人の場合は、お迎えの配慮をお願いいたします。

充実した練習会、そして、記録会となるようご協力をよろしくお願いいたします。

き り と り

「強化練習参加承諾書」

平成30年度 第1回邑楽郡小学校水泳教室記録会にむけての練習会に参加します。

あらかじめ練習に参加できない曜日があったら書いて下さい。()

練習後の帰宅方法について

練習に参加する児童の帰宅方法の確認をします。該当する欄に○を記入してください。

- () 徒歩で帰る(学校から複数で帰れる)
() 徒歩で帰る(学校から1人になってしまう)
() お家の方が迎えに来る

年 組 児童氏名

保護者氏名

印

水泳強化練習(特水) 練習予定日

月	日	曜日	時 間
7	3	火	15:50~16:50
	4	水	15:50~16:50
	5	木	15:30~16:30
	6	金	15:50~16:50
	7	土	
	8	日	
	9	月	×
	10	火	15:50~16:50
	11	水	15:50~16:50
	12	木	×
	13	金	×
	14	土	
	15	日	
	16	月	
	17	火	15:50~16:50
	18	水	15:50~16:50
	19	木	15:50~16:50
	20	金	終業式
	21	土	

月	日	曜日	時 間
7	22	日	
	23	月	8:30~9:30
	24	火	邑楽郡水泳教室記録会
	25	水	×(郡水泳記録会予備日)
	26	木	県特水 8:30~9:30
	27	金	×
	28	土	
	29	日	
	30	月	県特水 8:30~9:30
	31	火	県特水 8:30~9:30
	8	1	水
2		木	県特水 8:30~9:30
3		金	県特水 8:30~9:30
4		土	
5		日	
6		月	県特水 8:30~9:30
7		火	県特水 8:30~9:30
8		水	県水泳記録会

※予定ですので変更することもあります。