

一日一笑

明優皆芹

2学年だより第7号
令和6年4月26日
柏市立手賀中学校
文責：大菅 竜平

体力テスト！みんなで声を掛け合い全力で挑んでいます！



現在の体育では体力テストを行っています。今年の体育は1年生と合同で行っています。先輩としてポイントで指示を伝えたり、頑張れるようにエールを送ったり、自分たちでモチベーションを高めながら取り組んでいる姿に感心しました。伊藤先生、重信先生の声掛けも明るく楽しく、頑張れそうな雰囲気でしたね♪

ちなみに、各種目の中学生平均と世界記録はご存じですか？以下を見てみてください。

	握力	上体起こし	長座体前屈	反復横跳び	1500m/1000m	シャトルラン	50m	立ち幅跳び	ハンドボール
男	28.95 kg	25.64 回	43.76cm	51.02 回	6分50秒	77.69 回	8.06 秒	196.82cm	20.20m
女	23.17kg	21.58 回	46.05cm	45.81 回	5分3秒	51.34 回	8.97 秒	166.89cm	12.38m
世界	192 k g	55 回?	???	???	3分26秒 2分11秒	172 回	5.56 秒	3m73 c m	65m

身体能力は人それぞれですが、世界記録はものすごい数字ですね！これから林間の登山、総体、体育祭など、体力が必要な行事が続きます。それぞれのパフォーマンスがしっかり発揮できて、やり切れるように頑張ってください！ちなみに足が速くなるコツはつま先を意識することです！気になる人は昼休みに一緒にやりますか…？

これから暑さが厳しくなっていきます。各自、水筒やペットボトル（カバーあり）、服装の工夫をしましょう。日焼けを我慢してジャージを着て熱中症になる・・・とはならないように気を付けましょう。

☆来週の予定

	1校時	2校時	3校時	4校時	5校時	6校時	備考
4月30日(火)	道徳	英語	体育	国語	数学	社会	
5月1日(水)	国語	理科	家庭	家庭	音楽	部活保護者会	教育相談アンケート、代表委員会、部活動保護者会
5月2日(木)	国語	数学	美術				千教研、給食後下校(12:40)

【今後の予定】5月7日(火)～5月17日(金) 教育相談、5月10日(金)内科検診、5月13日(月)尿検査、全校委員会