

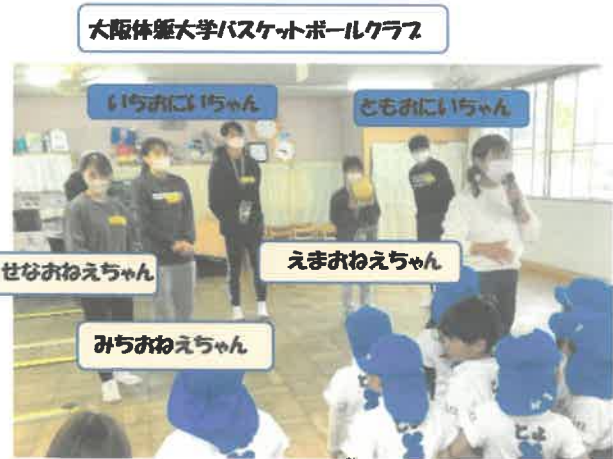
# 体力測定

2022.11.24

今回は大阪体育大学教授の三島先生と大阪大学の学生5人に来ていただき体力測定を行いました。  
垂直跳びや反復横跳び、20メートル走、フロアジリティー、リバウンドジャンプ、立ち幅跳びの6種目の測定を行いました。  
初めての取り組みにみんなワクワクドキドキ！ひとつひとつ優しく丁寧に教えてくれましたよ！  
間違えたり失敗しても「大丈夫だよ！もう一回やってみよ」と優しく声をかけてくれみんな安心して取り組むことができました。終わると「よくできたね！」と褒めてもらい楽しい取り組みに運動遊びが大好きになりました



大阪体育大学 三島先生



大阪体育大学バスケットボールクラブ

## 【フロアジリティー】

ユーンのところまで折り返してどれだけ早く戻って来れるか素早く方向転換できるかの測定をする



ここまで走っておにいちゃんの手タッチして！



1. 2. 3. 4. 5. ....  
あれ？何回とんだっけ？

## 【垂直跳び】

その場所で助走せず垂直に両足で飛び上がる測定をする



そうそう！  
上手だよ！

## 【リバウンドジャンプ】

リズムよく連続してジャンプする測定をする



【立ち幅跳び】  
助走せずにどれだけ遠くにとべるか測定をする



うまくとべるかな～  
えーい!

見ててね!  
こうやって飛ぶよ!  
できるかな?

ちょっと難しいけど  
やってみよう!



【反復横跳び】  
3本の線をサイドステップで線を踏まない  
ように飛び測定する



おねえちゃん  
楽しかった～  
ありがとう! また来てね



お外で食べるの  
やっぱりおいしい  
おかわりー♪



最後はおにいちゃんおねえちゃんも  
一緒に豚汁とおにぎりとサツマ  
イモのてんぷらでパーティー

おねえちゃんも  
いっぱい食べて  
ね!



みんなで食べるの  
おいしいね!  
いい天気よかった

