



## 体力作り（鉄棒週間・ロング業間・運動習慣カード・マイベストチャレンジ）とノーメディア



先週から鉄棒週間に取り組んでいます。体育の授業とともに、毎朝、登校したら逆上がりをして5回して教室に上がります。また木曜日の業間には、体力テストの種目であるシャトルランを行っています。さらに、体力テストに向けたマイベストチャレンジと、今週からは運動習慣カードとノーメディア週間も行っていきます。

こう書くと、あれもこれもいっぱいやり過ぎのような感じもしますが、ひとつひとつは短時間また生活に密着したもので、それらを相互に関連付けて取り組むことにより効果を高めることをねらっています。

**大切にしているのは、子ども達が自分で目標を決め、目標を達成するために何ができるか自分で考え行動することです。**

体力アップに向けてがんばりたいこと  
『体力アップのコン』をヒントにして、自分が選んだ2種目の得点をアップさせるためにがんばりたいことを書きましょう。

選んだ種目  

得点をアップさせるためにがんばりたいこと

選んだ種目  

得点をアップさせるためにがんばりたいこと

感想（令和6年度新体力テストが終わったら書きましょう。）

令和6年度 久世中学校区・余野小学校PTA 第1回  
**楽しくカメラリアコントロール！！**

★第1回目の取組テーマは・・・  
『体力テストにむけて 力をつける に取り組んでみる！』

◆メディア目標時間◆  
メディア（ゲーム・テレビなど合わせて）は1日 1 時間 3 分までにする！！

◆わが家のノーメディアチャレンジ日は 13・14・15・16・17日！！