

# 体を考える会 休校期間中の中間測定結果発表(生徒 ver.)

このデータは4月27日から5月14日までの17日間での変化を計測したものになります。前回の先生方の計測に比べ、大きく記録が伸びていることがわかります。発達段階の体は刺激を与えることで変化が起こりやすいことがわかりました。なかには、開脚が前回より45度も広がった生徒がいました。

対象生徒に話を聞くと「毎日少し努力していたら1週間ぐらいで少しずつ体が柔らかくなってきた」と答えてくれた人が多かったです。毎日続けるということは非常に大変ですが、努力の積み重ねが体にも大きな変化をもたらすことがわかりました。柔軟性を高めることで可動域が広がったり、怪我防止にもつながったりします。学校再開後にこれまで以上の体にするためにも、皆さんもまず1週間一緒に頑張ってみましょう。協力してくれた3年生ありがとうございました。さらに頑張っていきましょう

5月13日から体を考える会の取り組みを2年生にも拡大しています。1週間後の5月20日の登校日までにどれぐらい記録が向上しているのかが楽しみです。

氏名/測定 名字・名前の頭文字	所属	前屈(cm)			開脚(角度°)		
		4月27日	5/13.14	成長度	4月27日	5/13.14	成長度
NK	3年1組	-16	-19	3	135	146	11
IS	3年1組	-15	-20	5	123	131	8
YT	3年2組	9	0	9	100	105	5
HM	3年2組	-8	-11	3	110	135	25
NC	3年1組	-12	-21	9	110	155	45
FM	3年1組	6	-12	18	130	146	16
KT	2年1組		4			90	
OM	2年1組		-10			110	
WY	2年2組		5			129	
YY	2年2組		-9			115	
IH	2年3組		-5			91	
KK	2年3組		1			134	

	前屈(cm)			開脚(角度°)		
	4月27日	5月7日	成長度	4月27日	5月7日	成長度
1年						
2年		-2.3			111.5	
3年	-6.0	-13.8	7.8	118.0	136.3	18.3



Before

After

### 【3年生電話インタビュー】

毎日台に上って計測を行っています。計測を行うことで記録が向上していることがわかり、モチベーションの維持につながります。ストレッチする時間は決めておらず、空いた時間に少しずつストレッチの動画などをみながらやるようにしています。

【3年生の記録】

