

体を考える会 休校期間中の中間測定結果報告

このデータは4月27日から5月7日までの10日間での変化を計測したものになります。次回は5月末に検証予定です。10日間でも大きな変化を起こしている先生方もいます。毎日継続して行うことで人の体は変化することがわかりました。是非一緒に頑張りましょう。

R2 体を考える会

氏名/測定	所属	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
校長t	教務	26	16	10	105	110	5
教頭t	教務	-8	-18	10	110	119	9
S先生	教務	-7	-9	2	105	105	0
K先生	教務			0			0
N先生	教務	18	6	12	65	75	10
H先生	教務	7	3	4	79	未実施	#VALUE!
M先生	教務			0			0
N先生	教務	0	-6	6	84	96	12
T先生	1年	-6	-6	0	103	未実施	#VALUE!
S先生	1年	6	0	6	94	85	-9
M先生	1年	26	16	10	111	123	12
I先生	1年	9	0	9	110	105	-5
K先生	1年	35	30	5	59	76	17
I先生	1年	-7		-7	112	未実施	#VALUE!
S先生	2年	-13	-16	3	110	115	5
I先生	2年	-23	-27	4	141	141	0
H先生	2年	31	-17	48	76	127	51
S先生	2年	-7	-12	5	112	125	13
Y先生	2年	-21	-26	5	125	133	8
A先生	2年	-2	-12	10	90	92	2
S先生	2年	-21	-25	4	135	149	14
A先生	3年	14	4	10	81	70	-11
Y先生	3年	-10	-17	7	113	116	3
S先生	3年	-4	-5	1	118	120	2
H先生	3年	0	-6	6	116	121	5
W先生	3年	0	-8	8	125	152	27
		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
教務職員平均		6.0	-1.3	7.3	91.3	101.0	9.7
1年職員平均		10.5	8.0	2.5	98.2	97.3	-0.9166667
2年職員平均		-8.0	-19.3	11.3	112.7	126.0	13.3
3年職員平均		0.0	-6.4	6.4	110.6	115.8	5.2

※測定できていない先生方もいるので、平均値には誤差があります。

柔軟性 校内ランキング

5/7版	前屈柔軟性	前屈成長度	開脚柔軟性	開脚成長度
1位	2年1組担任 I先生 (-27cm)	2年3組担任 H先生 (48cmUP)	3年所属 W先生 (152°)	2年3組担任 H先生 (51° UP)
2位	2年所属 Y先生 (-26cm)	事務N先生 (12cmUP)	2年2組担任 S先生 (149°)	3年所属 W先生 (27°)
3位	2年2組担任 S先生 (-25cm)	教頭先生 2年所属A先生 3年主任A先生 1年1組担任M先生 (10cmUP)	2年1組担任 I先生 (141°)	1年3組担任 K先生 (17°)
4位	教頭先生 (-18cm)		2年所属 Y先生 (133°)	2年2組担任 S先生 (14°)
5位	3年副主任Y先生 2年3組担任H先生 (-17cm)		2年3組担任 H先生 (127°)	2年所属 S先生 (13°)



1年生職員 (赤学年)

4月27日		5月7日		4月27日		5月7日	
							
							
							
							
							
							

2年生職員（青学年）

4月27日		5月7日		4月27日		5月7日	
							
							
							
							
							
							
							

3年生職員（緑学年）

4月27日		5月7日		4月27日		5月7日	
							
							
							
							
							



日々の積み重ね人の体は大きな変化を起こすことがこの10日間でわかりました。10分程度と短い時間でも毎日続けることは非常に難しく、あとでやろうとついつい後回しにしてしまい「やらない」ということが習慣になってしまいます。写真を印刷し、目の付くところに貼っておいたり、家族で取り組んでみたりすることで視覚的な動機付けを行うと「やらなければ」という気持ちになりやすかったです。また、小さな変化も積み重なると大きな変化になります。記録をつけておくと自分の努力を目でみるので、とても有効と感じました。あと半月ほど継続して行うので、どれぐらい変化が起こるか楽しみです。一緒に頑張りましょう。

林より